

**Zdravé město
Chrudim**



Den zdraví se STOB 2022 v rámci Světového dne obezity v Chrudimi



Odborníci všech zemí si uvědomují, jak se stává obezita závažným zdravotním problémem, a proto se rozhodli vyhlásit již tradičně 4. březen Světovým dnem obezity (World Obesity Day). Tímto dnem chtějí upozornit na závažnost problému obezity. Také v České republice je nadváha a obezita jedním z vážných problémů populace, neboť negativně ovlivňuje zdravotní stav a souvisí i s celou řadou onemocnění (diabetes II. typu, kardiovaskulární onemocnění, nádorová onemocnění a další). Ukazuje se, že výskyt obezity a přidružených onemocnění výrazně zhoršuje průběh onemocnění COVID-19. STOB chce tedy svým projektem přispět k zvyšování nutriční gramotností, a tím sekundárně i prevenci vzniku nadváhy či k redukci hmotnosti.

I v Chrudimi víme, že je třeba zaměřit se na prevenci obezity a přijetí pravidel zdravého životního stylu. Proto jsme se prostřednictvím projektu Zdravé město k této akci připojili. Jde i o jednu z aktivit, která je schválena ve Zdravotním plánu města.

K příležitosti Světového dne obezity jsme v Chrudimi uskutečnili akci Den zdraví se STOBem, který se konal v úterý 8. 3. 2022 v prostorách Mama klubu Chrudim od 10.00 do 16.00 hodin. Program celého dne byl pro zájemce zdarma.

Hlavním cílem Dne zdraví bylo předat účastníkům informace z různých oblastí týkajících se jejich zdraví, a mimo jiné je motivovat ke zdravějšímu životnímu stylu, konkrétně ke zlepšení stravovacích a pohybových návyků či redukci váhy. Den zdraví je určen jak těm, kteří se změnou návyků začínají a nevědí jak na to, tak těm, kteří se pokoušeli o změnu návyků ve svém životě již mnohokrát a nemají vůli dodržovat svá předsevzetí.

Program:

10.00 – 10.45 - 1. lekce cvičení pro zdraví (cvičitelka Jana Machová)

11.00 - 11.30 – Přednáška „rozumné hubnutí“ (lektorka Jana Boučková)

13.00 – 13.45 – 2. lekce cvičení pro zdraví

14.00 – 14.30 – Přednáška s prezentací „pohyb je lék“

15.00 – 15.45 – 3. lekce cvičení pro zdraví

Účastníci si **vyzkoušeli různé druhy cvičení**, které vedla cvičitelka STOBu Jana Machová. Seznámili se základními principy držení těla a jeho optimálním nastavením. Lekce cvičení pro zdraví byly zaměřeny také na aktivaci hlubokého stabilizačního systému, který tvoří oporu páteře a působí jako prevence proti bolesti zad, správné protažení a dýchání.



Připraveny byly **názorné edukační výstavy** na téma, jak si vybrat správné potraviny společně s ochutnávkami nutričně vhodných potravin. Návštěvníci měli možnost zakoupit si publikace a pomůcky, které jim v jejich cestě za zdravějším životním stylem mohou pomoci.



Lektorka STOBu v Chrudimi Jana Boučková přednášky na téma „rozumné hubnutí“ a „pohyb je lék“.



Prováděla též v průběhu celé akce analýzu složení těla na bioimpedančním přístroji s krátkou konzultací zdarma.



Studenti Střední školy zdravotnické a sociální Chrudim prováděli po celou dobu akce měření cholesterolu, glykémie a krevního tlaku.



Zúčastnilo se cca 70 zájemců, kteří využili možnost analýzy složení těla, měření glykémie, přednášky a zdravotního cvičení. Ochutnávky přínosných potravin od firem Extrudo, Sunfood Dobruška, Penam, byly účastníky akce hodnoceny velmi pozitivně. Den zdraví plný pohybu, odborného poradenství, měření zdravotních parametrů, edukačních výstavek tak pomohl veřejnosti zorientovat se v otázkách výživy, pohybu a psychiky.

**Zdravé město
Chrudim**

**8. 3. 2022 úterý
od 10.00 do 16.00 h.
Mama klub Chrudim
Školní Náměstí 11
(Muzeum barokních soch)**

**Program celého dne
je pro zájemce zdarma.**

**Den zdraví
se STOBem**

Program:

- 10 – 10.45** 1. lekce: cvičení pro zdraví (cvičitelka Jana Machová)
- 11 – 11.30** Přednáška „rozumné hubnutí“ (lektorka Jana Boučková)
- 13 – 13.45** 2. lekce: cvičení pro zdraví
- 14 – 14.30** Přednáška s prezentací „pohyb je lék“
- 15 – 15.45** 3. lekce: cvičení pro zdraví

- cvičení, přednášky, ochutnávka potravin
- analýza složení těla na bioimpedančním přístroji
- měření glykémie a cholesterolu SZŠ Chrudim

Akce je v rámci Světového dne obezity

