



# Zápisník zdravia



Malými krokmi  
k lepšiemu zdraviu

  
Norway  
grants

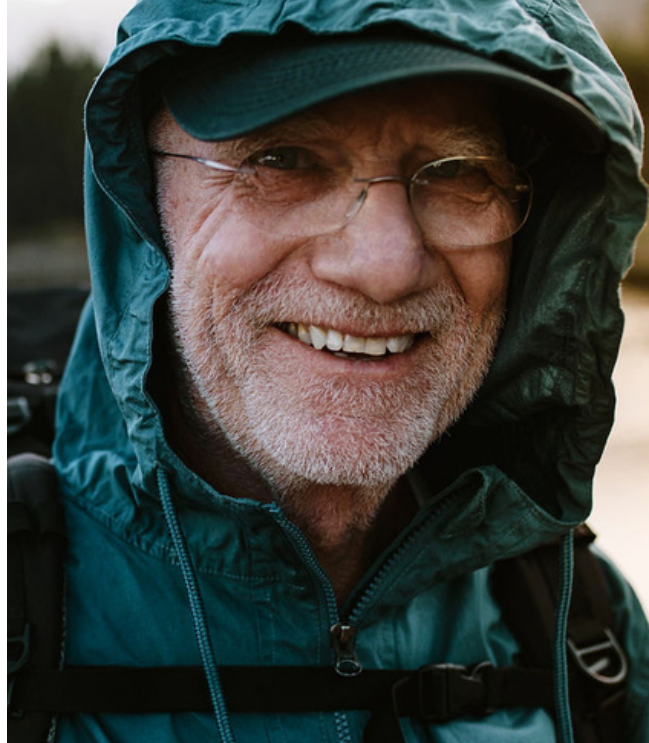


# Malými krokmi k lepšiemu zdraviu

Chcete žiť život naplno aj v pokročilom veku? Vyžaduje si to vybudovanie zdravých návykov, ktoré vám pomôžu cítiť sa vitálnejšie. Program Active me sa zameriava na zlepšenie zdravia ľudí nad 55 rokov. Osobitne sú vítaní účastníci s vysokým krvným tlakom alebo inými chronickými ochoreniami.

Tento zápisník je vaším návodom. Sami si vyberiete, ktoré typy a triky sú pre vašu životosprávu najvhodnejšie.

Vedci dokázali, že práve malé zlepšenia životosprávy môžu mať dlhodobý výrazný pozitívny efekt. Podťte sa o tom s nami presvedčiť.



elán energia svieža myseľ osobné ciele

## Ako používať Zápisník zdravia?

Zápisník vás bude sprevádzať počas 14 týždňov trvania programu. Nájdete v ňom praktické tipy o zdravom pohybe, vyváženom jedálničku, manažmente stresu, zdravom spánku a o kognícii. Každý týždeň obsahuje priestor pre zamyslenie, sériu praktických úloh a podnetov pre starostlivosť o svoje zdravie.

Je len na vás, akým spôsobom informácie z tejto brožúry uplatníte vo vašej každodennej životospráve. Odporúčame však objavovať informácie a jednotlivé úlohy postupne týždeň po týždni, v duchu hesla programu "malými krokmi k lepšiemu zdraviu".

**Zdravá životospráva nemusí byť komplikovaná, drahá a nezásaditá.**

**Objavte, ako sa starať o svoje zdravie jednoducho, udržateľne a s radosťou.**

radosť nadšenie vitalita kvalitný život



## Čo môžete získať v programe Active me ("Aktívne ja") ?

- Inšpirácie pre zlepšenie zdravého životného štýlu.
- Otestovanie vášho telesného zloženia a fyzickej zdatnosti.
- Nové impulzy pre pravidelný, rôznorodý pohyb.
- Tipy pre vyvážené stravovanie bez extrémov.
- Osvedčené postupy pre udržanie ostrej a sviežej mysle.
- Vedecky podložené rady pre kvalitnejší spánok a manažment stresu.
- Možnosť spoznať vlastné silné stránky a prekážky na ceste za zlepšovaním životosprávy.

Projekt je realizovaný s finančnou podporou Nórskeho grantov a štátneho rozpočtu Slovenskej republiky.

 Norway grants



# PROGRAM

## 14 týždňov na ceste "malými krokmi k lepšiemu zdraviu"

- Týždeň 1 - Čo pre mňa znamená zdravie?
- Týždeň 2 - Chôdza ako každodenný rituál
- Týždeň 3 - Všestranný pohyb
- Týždeň 4 - Pohyb pre zdravie
- Týždeň 5 - Základy vyváženého stravovania
- Týždeň 6 - Zdravé nemusí byť drahé
- Týždeň 7 - Výživa pod lupou
- Týždeň 8 - Superschopnosti mozgu
- Týždeň 9 - Svieža myseľ
- Týždeň 10 - Dobrá pamäť
- Týždeň 11 - Zdravý spánok
- Týždeň 12 - Zvládanie stresu
- Týždeň 13 - Sebaláska
- Týždeň 14 - Záver a vyhládka do budúcnosti

# Týždeň 1

## Čo pre mňa znamená zdravie?



### INŠPIRÁCIE NA TENTO TÝŽDEŇ

Podľa definície Svetovej zdravotníckej organizácie je „zdravie stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody a nielen neprítomnosť choroby alebo postihnutia“.

Premýšľali ste niekedy nad tým, čo pre vás znamená "zdravie" a "byť zdravý/á"? Keby ste niekomu mali vysvetliť, kedy sa cítite naozaj dobre - zdravo, v akých situáciách by to bolo? Odpoveď napíšte do rámcčka.



Keby ste si v tejto chvíli mali vybrať, akej oblasti by ste sa chceli venovať v záujme zlepšenia vášho zdravia? Zaškrtnite jednu oblasť, ktorá vás najviac vystihuje alebo oslovuje.

Chcem vyzerat' príťažlivejšie

Chcem moje dni prežívať s pohodou, bez stresov a zbytočných obáv do budúcnosti

Chcem sa viac tešiť zo života, učiť sa nové veci, objavovať čo všetko je ešte pre mňa možné

Chcem mať viac energie a vitality pre nové aktivity, ktoré ma naplňujú a dávajú mi zmysel

Chcem vedieť podporiť a pomôcť rodine a blízkym

Chcem byť súčasťou živej komunity, vytvoriť si vzťahy s ľuďmi s rovnakými hodnotami

Prečo ste si vybrali práve túto oblasť? Čo vás na nej oslovilo? Napíšte do rámcčka.



**Meno:** .....


## TÝŽDENNÁ OSOBNÁ VÝZVA

V duchu hesla "malými krokmi k lepšiemu zdraviu" dajte každý deň šancu chôdzi ako najprirodzenejšiemu pohybu, ktorý prináša mnoho benefitov pre vaše zdravie.

- Pravidelný pohyb pomáha udržať optimálnu telesnú hmotnosť a je významným preventívnym faktorom chronických ochorení, vrátane srdca a ciev (vysoký krvný tlak, zvýšená hladina cholesterolu), cukrovky a nádorových ochorení.
- Pohybová aktivita, vrátane chôdze, pomáha posilniť imunitný systém a pohybový aparát: kosti, svaly a kĺby. Pomáha udržiavať svalovú silu, kondíciu a rovnováhu.
- Pomalá prechádzka po výdatnom jedle môže pomôcť s trávením.
- Chôdza má okrem priaznivého pôsobenia na fyzickú zdatnosť aj významný vplyv na psychickú pohodu.
- Pravidelný pohyb a chôdza zlepšuje náladu, podporuje jasné myslenie a môže dokonca vplývať na kvalitu spánku a zvládanie stresu. Možno sa aj vám zaspáva po kvalitnej prechádzke lepšie.

Sledujte si počet prejdenných krokov na fitness náramku alebo mobilnom telefóne (pomocou špeciálnej aplikácie - napríklad Google fit, Apple health a ďalšie) a každý deň si ich zaznamenajte do tabuľky.

V nedeľu spočítajte, koľko krokov ste zvládli nachodiť za celý týždeň. Môžete si tiež poznačiť, čo dobré a pozitívne sa Vám každý týždeň podarilo. Do kolónky "moje poznámky" si napíšte všetky dôležité informácie alebo okolnosti, ktoré mohli mať vplyv na sledovanie vašich krokov a ďalších aktivít, napr. choroba, počasie, výnimočné situácie...

TÝŽDEŇ	KROKY	P	U	S	Š	P	S	N	SPOLU
1									
ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ PODARILO?									
MOJE POZNÁMKY									

**Ak sa každý deň budete prechádzať len o 10 minút dlhšie ako zvyčajne - okolo domu, do obchodu či na návštevu - za celý rok nazbierate 3650 minút chôdze navyše. To je viac ako 60 hodín pohybu a do vašej zdravotnej bilancie sa to rozhodne počíta.**

# Týždeň 2

## Chôdza ako každodenný rituál



### INŠPIRÁCIA NA TENTO TÝŽDEŇ

Päť tipov, ako si každodennú chôdzu ozvláštniť a vytvoriť z nej príjemnú rutinu:

- 1. ZAČNITE V MALOM A POSTUPNE ZVYŠUJTE POČET KROKOV.** Aj 5 alebo 10 minút každodennej chôdze navyše sa počíta. Zvoľte si tempo, aké vám najviac vyhovuje. Snažte sa postupne dosiahnuť aspoň 30 minút aktivity denne. Nemusíte to byť vkuse. Môžete absolvovať aj niekoľko kratších aktivít počas dňa.
- 2. STRIEDAJTE TEMPO.** Môžete skúsiť striedať rezkejšie kroky s pomalšou chôdzou, napríklad jednu minútu ísť rýchlejšie a štyri minúty pomaly v opakovaných intervaloch. Tento typ nenáročného tréningu je obzvlášť vhodný pre tréning srdca.
- 3. DVOM SA KRÁČA PRÍJEMNEJŠIE.** Ak je to možné, nájdite si na prechádzky partnera/ku alebo kamaráta/ku.
- 4. DOBRÝM SPOLOČNÍKOM JE AJ HUDBA.** Prechádzky si môžete spríjemniť počúvaním hudby, podcastu, rádia alebo audioknihy. Môžete navštíviť nové miesta alebo objaviť nové trasy. Ak obľubujete chôdzu v prírode, možno oceníte Nordic Walking paličky.
- 5. HÝBTE SA PRI BEŽNÝCH DENNÝCH AKTIVITÁCH.** Chôdzu môžete zakomponovať do svojich každodenných aktivít, napríklad vystúpiť o zastávku skôr, prejsť aspoň jedno poschodie peši, pochodovať na mieste pri pozieraní televízie, prejsť sa do vzdialenejšieho obchodu alebo absolvovať aspoň polovicu trasy chôdzou (napr. ísť do mesta peši a naspäť sa zviať autobusom).

Nezabúdajte pri chôdzi na svoju bezpečnosť: Ak je to možné, voľte iba trasy s dobre upraveným povrchom. Pri chôdzi v hmlistom počasí alebo tme noste reflexné prvky a protišmykové návleky na topánky. Dajte svojim blízkym vedieť, kam idete a kedy sa približne vrátite.



### TÝŽDENNÁ OSOBNÁ VÝZVA

Sledujte počet prejdenných krokov na fitness náramku alebo mobilnom telefóne (pomocou špeciálnej aplikácie, napríklad Google fit, Apple health a ďalšie) a každý deň si ich zaznamenajte do tabuľky.

TÝŽDEŇ	KROKY	P	U	S	Š	P	S	N	SPOLU
2									
ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ PODARILO?									
MOJE POZNÁMKY									

# Týždeň 3

## Všestranný pohyb



### INŠPIRÁCIA NA TENTO TÝŽDEŇ

Jednou vetou napíšte, na aký športový alebo pohybový výkon ste vo svojom živote (v dávnej minulosti, alebo aj súčasnosti) naozaj hrdý/á?



Jednou vetou napíšte, kto alebo čo je pre vás najväčšou motiváciou venovať sa (akémukoľvek) pohybu a zostať fyzicky aktívny/a?



#### Svetová zdravotnícka organizácia odporúča minimálne:

**30 minút stredne intenzívnej pohybovej aktivity aspoň 5-krát týždenne**  
**ALEBO**

**25 minút vysoko intenzívnej pohybovej aktivity aspoň 3-krát týždenne**

Toto odporúčanie by sa malo vnímať ako doplnok k bežným denným činnostiam, ktoré majú ľahkú intenzitu alebo trvajú menej ako 10 minút. Každý, aj najmenší pohyb, napr. 5-minútová prechádzka po dlhšom sedení, sa počíta.

Medzi pohybové aktivity so strednou intenzitou patria napríklad: (rezkejšia) chôdza a nordic walking, cvičenie vo vode, jazda na bicykli, tanec, pešia turistika.

Medzi pohybové aktivity s vysokou intenzitou patria napríklad: beh, aerobik, plávanie, jazda na bicykli v kopcoch, futbal, turistika do kopca, intenzívnejšie druhy tanca.

Pre dodatočný zdravotný benefit je odporúčané venovať sa aspoň 2 až 3-krát týždenne aj pohybovým aktivitám zameraným na posilnenie svalov a udržanie rovnováhy, napríklad cvičenie s činkami (záťažou) alebo odporovými pásmi, cvičenie s vlastnou váhou tela ako napríklad kliky a drepy, nosenie ťažších nákupov, práca s ťažkým náradím (kopanie, hrabanie, rýľovanie), jóga.

O vhodnosti konkrétnej pohybovej aktivity sa vždy poraďte so svojím lekárom, hlavne ak ste po úraze, máte srdcovo-cievne ochorenie alebo ochorenie pohybového aparátu. Najdôležitejšie je hýbať sa v rámci svojich možností čo najviac a čo najpravidelnejšie s cieľom redukovať sedavý spôsob života.

## Aké výhody prináša pravidelná fyzická aktivita?

Zníženie úmrtnosti zo všetkých príčin, hlavne kardiovaskulárnej úmrtnosti, výskytu hypertenzie (vysokého krvného tlaku), výskytu cukrovky 2. typu a ďalších chronických metabolických ochorení, udržanie duševného zdravia (zníženie príznakov depresie a úzkosti), kognitívneho zdravia (udržanie "sviežej mysle") a dobrého spánku. V neposlednom rade je pravidelná fyzická aktivita významným (preventívnym) faktorom nadváhy a obezity. **Podľa WHO (Svetovej zdravotníckej organizácie) by sa štyrom až piatim miliónom úmrtí ročne dalo zabrániť, keby bola svetová populácia fyzicky aktívnejšia.**

**Pravidelná fyzická aktivita pomáha predchádzať vekom podmienenému úbytku svalovej hmoty. Svalová hmota sa po 30. roku života znižuje približne o 3 - 8 % za desaťročie a po 60. roku života je tento pokles ešte rýchlejší.** Tento mimovoľný úbytok svalovej hmoty, sily a funkcie prispieva k zníženiu pohybových funkcií u starších ľudí. Vekom podmienený úbytok svalstva tiež zvyšuje riziko pádov, náchylnosť na zranenia a následne môže viesť k funkčnej závislosti a invalidite.

**Pokles svalovej hmoty je sprevádzaný aj postupným nárastom tukovej hmoty a následne zmenami v zložení tela.** Súvisí so zvýšeným výskytom inzulínovej rezistencie, ktorá predstavuje rizikový faktor pre vznik cukrovky. Okrem toho sa znižuje hustota kostí, zvyšuje sa stuhnutosť kĺbov a dochádza k malému zníženiu postavy (kyfóza). Všetky tieto zmeny majú pravdepodobné dôsledky pre viaceré ochorenia vrátane cukrovky 2. typu, obezity, srdcových ochorení a osteoporózy.

Pravidelný pohyb pomáha predchádzať ukladaniu tuku v oblasti brucha (odborne sa mu hovorí "viscerálny tuk"). Nie je to len estetickou záležitosťou. Početné výskumy potvrdzujú, že **ukladanie tuku v oblasti brucha je kľúčovým hráčom pri rôznych zdravotných problémoch** - oveľa viac ako podkožný tuk, ktorý môžete uchopiť rukou (ako "faldíky" hocikde na tele). Na to, kde sa tuk ukladá, má vplyv niekoľko faktorov vrátane dedičnosti a hormónov. Niektorým ľuďom sa preto tuk "do brucha" ukladá intenzívnejšie. Výskum naznačuje, že tukové bunky - najmä brušné tukové bunky - sú biologicky aktívne.

To znamená, že produkujú hormóny a iné látky, ktoré môžu zásadne ovplyvniť naše zdravie. Nadbytok telesného tuku, najmä brušného, narúša normálnu hormonálnu rovnováhu. Viscerálny tuk je spojený s metabolickými poruchami a zvýšeným rizikom srdcovo-cievnych ochorení a cukrovky 2. typu.

Viacere štúdie naznačujú, že časti mozgu, ktoré riadia myslenie a pamäť, sú u ľudí, ktorí cvičia, objemovo väčšie ako u ľudí, ktorí necvičia. **Cvičenie môže posilniť pamäť a myslenie** aj nepriamo, a to zlepšením nálady, spánku, znížením stresu a úzkosti. Problémy v týchto oblastiach často spôsobujú alebo prispievajú k poruchám kognitívnych funkcií.

**Aj obyčajná, pravidelná, rezká chôdza preukázateľne zlepšuje mozgové funkcie u mladších i starších dospelých.**



## TÝŽDENNÁ OSOBNÁ VÝZVA

Pohyb a šport nie je len cielené cvičenie vo fitness-centre.

Existuje mnoho pohybových aktivít, ktoré môžete vykonávať úplne jednoducho, dostupne a s nízkymi nákladmi. Skúste sa zamyslieť, aké bežné každodenné činnosti by mohli slúžiť ako bonusový tréning sily alebo vytrvalosti.

### TIPY NA AKTIVITY PRE POSILNENIE SVALOVEJ SILY:

Posilňovanie s činkami alebo provizórnou záťažou (napr. fľaše naplnené vodou, malé konzervy, vrecko naplnené soľou)

Nosenie ťažších tašiek s nákupom (ideálne rovnomerne rozdelených v oboch rukách)

Práca s ťažším náradím napr. rýľovanie, štiepanie dreva...

### TIPY NA AKTIVITY PRE POSILNENIE SRDCA A TRÉNING VYTRVALOSTI:

Tanec doma na obľúbenú hudbu


Venčenie psa (svojho, susedovho, z útulku)

Prechádzka pri počúvaní audioknihy (na bezpečnom mieste, kde človek nie je ohrozený nebezpečenstvom oslabeného sluchu, napr. mimo blízkosti rušných ulíc a premávky).

Akým zaujímavým pohybovým aktivitám sa môžete venovať vo vašom meste a blízkom okolí? Vyhľadajte pohybové spoločenstvá, aktivity alebo krúžky, ktoré poskytujú zábavné a užitočné možnosti pre pohybovú aktivitu. Môžete navštíviť webové stránky mesta, alebo sa informovať osobne v miestnom centre voľného času.



Sledujte počet prejdenej krokov na fitness náramku alebo mobilnom telefóne (pomocou špeciálnej aplikácie, napríklad Google fit, Apple health a ďalšie) a každý deň si ich zaznamenajte do tabuľky.

TÝŽDEŇ	KROKY	P	U	S	Š	P	S	N	SPOLU
<b>3</b>									
<b>ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ PODARILO?</b>									
<b>MOJE POZNÁMKY</b>									

# Týždeň 4

## Pohyb pre zdravie



### INŠPIRÁCIA NA TENTO TÝŽDEŇ

Srdcová (tepová) frekvencia by počas fyzickej záťaže nemala prekročiť individuálnu maximálnu hodnotu (hornú hranicu), hlavne u ľudí so zdravotným obmedzením, ktorí by mali svoju fyzickú aktivitu vždy konzultovať s lekárom. Ak počas pohybovej aktivity cítite páľčivú bolesť na hrudi, mali by ste pohybovú aktivitu okamžite zastaviť a absolvovať vyšetrenie srdca.

Ako sa dá stanoviť maximálna hranica srdcovej frekvencie? Môže vám ju stanoviť lekár pri vyšetrení srdca pri záťaži. Maximálnu tepovú frekvenciu (TF max) možno približne určiť aj jednoduchým vzorcom:  $220 - (\text{mínus}) \text{ váš vek}$ . Ak máte 66 rokov, vaše TF max je 154 úderov za minútu.

Odporúčaná tepová frekvencia pri chôdzi strednej intenzity v aeróbnom režime (kde telo využíva ako zdroje energie tuky a cukry) je okolo 50-75 % TF max (alebo zjednodušene odpočítaním jednej tretiny od TF max). V závislosti od vašej fyzickej zdatnosti rozlišujeme rôzne pásma maximálnej tepovej frekvencie:

- 50 - 60 % TF max je zdravotné pásmo odporúčané hlavne ľuďom, ktorí nemajú vo zvyku sa intenzívne hýbať alebo ľuďmi s kardiovaskulárnym ochorením.
- 65 - 75 % TF max je pásmo zvýšeného spaľovania tukov a stabilizácie obehového systému.
- 70 - 85 % TF max je pásmo vytrvalostného tréningu pre aktívnych športovcov.

**Hodnota Vašej maximálnej tepovej frekvencie,  
ktorú by ste pri fyzickej námahe nemali prekračovať:  
 $220 - \dots (\text{Váš vek}) = \dots (\text{TF max})$**

### TÝŽDENNÁ OSOBNÁ VÝZVA

Sledujte počet prejdenej krokov na fitness náramku alebo mobilnom telefóne (pomocou špeciálnej aplikácie, napríklad Google fit, Apple health a ďalšie) a každý deň si ich zaznamenajte do tabuľky.

TÝŽDEŇ	KROKY	P	U	S	Š	P	S	N	SPOLU
4									
ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ PODARILO?									
MOJE POZNÁMKY									

Prečítajte si tipy, ako sa motivovať k pohybovej aktivite. Zaškrtnite tri políčka, ktoré vás najviac oslovujú, alebo ktoré by ste chceli vo vašom živote a pohybovej aktivite uplatniť.

- Začnite postupne - aj 10 minút rezkej chôdze aspoň 3-krát týždenne sa počíta. Dávku môžete postupne zvyšovať - hoci aj o 5 minút každé dva týždne a nebojte sa neskôr zvyšovať intenzitu.
- Dôležité je nedať sa odradiť alebo znechutiť - či už inými, alebo samým sebou.
- Vytvorte si návyk. Mozog je plastický, zvykne si skoro na čokoľvek, keď mu dáte príležitosť. Ako hovorí známe príslovie: "opakovanie je matka múdrosti".
- Je fajn byť kreatívny. Vytvoriť si návyk neznamena, že budete stále robiť to isté. Je fajn mať svoju každodennú rutinu - a je fajn hľadať nové spôsoby aktivity. Nájdite si, čo vás baví.
- Motivujte sa informáciami o pohybe a jeho účinkoch - informácie môžu byť motorom zmeny.
- Niekedy je dôležité definovať, čo vám v pohybe bráni.
- Sledujte svoju aktivitu. S aktivitou je to ako s hmotnosťou - človek má tendenciu myslieť si, že sa hýbe viac ako naozaj a že váži menej, ako je skutočnosť. Objektívne merané údaje môžu byť užitočnou konfrontáciou s realitou.
- Stanovte si počet krokov, ku ktorému sa chcete dopracovať. Nebudete si tak môcť povedať - "ved' som sa prešiel/a, mám 4 000 krokov, to stačí".
- Dávajte si nové ciele. Snažte sa neustále zlepšovať, aj keby to malo znamenať každý týždeň iba 5 minút pohybovej aktivity navyše. Výhody sú do značnej miery úmerné energii, ktorú do aktivity vložíme.
- Hľadajte príležitosti na pohyb počas každý jeden deň. Aktivita nie je len udychčaná hodina vo fitnesscentre. Môže to byť prechádzka na obed a z obeda, schody namiesto výťahu, prerušovanie sedenia pri počítači alebo televízii - hoci na pár minút.
- Nájdite si spojenca. Či už je to profesionál, ktorý vás bude motivovať a pomôže vám naučiť sa správne behať či posilňovať, alebo rodina a priatelia, s ktorými pravidelne hrávate/tancujete/beháte.
- Snažte sa netrávať dlhé hodiny sedením. Skúste si pri dlhej sedavej práci v pravidelných intervaloch nastaviť krátke, 2-3 minútové pauzy (na napitie, krátke strečingové cvičenie alebo prechádzku).



Autorkou uvedených odporúčaní je prof. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD.  
z Centra pohybovej aktivity Biomedicínskeho centra Slovenskej akadémie vied.

# Týždeň 5

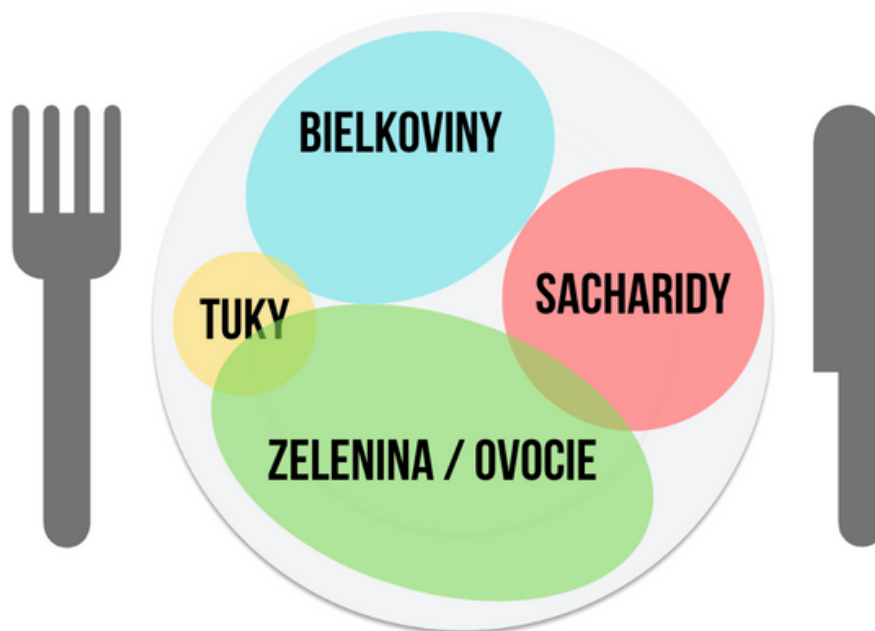
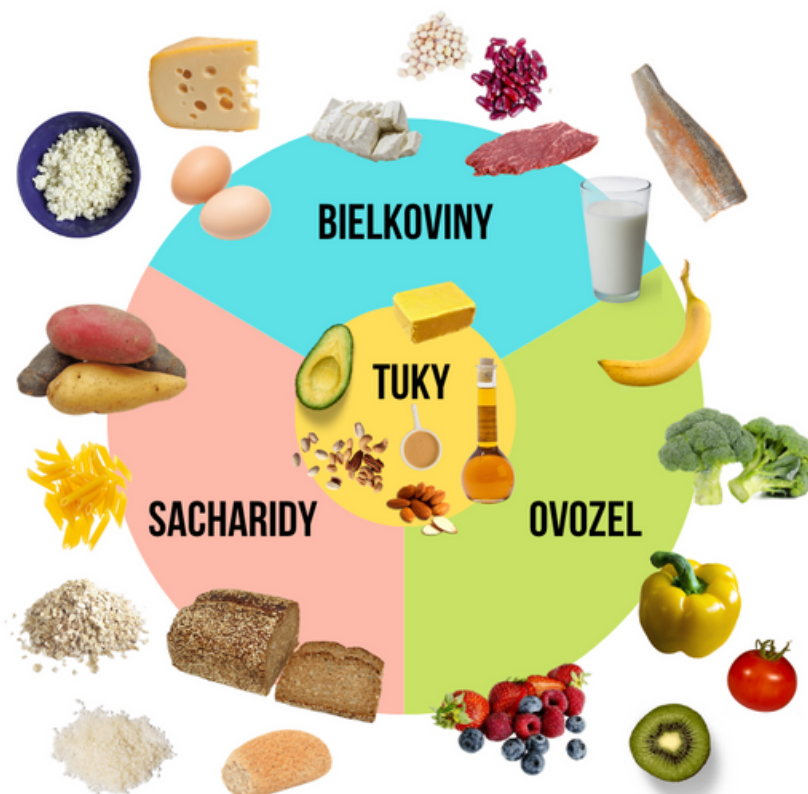
## Základy vyváženého stravovania



### INŠPIRÁCIA NA TENTO TÝŽDEŇ

Vyvážené stravovanie nemusí byť náročné ani drahé.

Zoznámte sa s modelom vyváženého taniera - jednoduchou pomôckou, ktorá znázorňuje zdroje bielkovín, sacharidov, tukov, ovocia a zeleniny na jednom tanieri. Každá porcia (hlavného jedla) by mala obsahovať aspoň tretinu až štvrtinu ovocia alebo zeleniny:



Tuky sú najkoncentrovanejším zdrojom energie. Sú dôležitou stavebnou zložkou našich buniek, vrátane buniek mozgu, ktorý až zo 60 % pozostáva z tukov. V potrave je tuk nosičom vitamínov A, D, E a K a podporuje ich vstrebávanie v čreve.

Naše telo navyše nedokáže produkovať polynenasýtené mastné kyseliny (PUFA), kyselinu linolovú (LA) a kyselinu alfa-linolénovú (ALA), preto ich musíme prijímať z potravy. Esenciálne mastné kyseliny sa podieľajú na dôležitých fyziologických procesoch vrátane zrážania krvi, hojenia rán a zápalových procesov.

#### Aké oleje a tuky konzumovať častejšie?

- Kvalitné rastlinné oleje na tepelnú úpravu (olivový, repkový, sezamový, avokádový, slnečnicový)
- Kvalitné rastlinné oleje do studenej kuchyne (ľanový, orechový, makový)
- Nepražené a nesolené orechy a semená, avokádo, maslo, kvalitný margarín (od rokmi overených značiek)

#### Aké oleje a tuky konzumovať menej často?

- Prepálené a upravované na vysokých teplotách (prudké smaženie, vyprážanie, grilovanie)
- Čiastočne stužené - "hydrogenizované" oleje a tuky (produkty, ktoré ich obsahujú)
- Pražené a solené alebo nevhodne skladované orechy, semená, oleje a tuky
- Lacné, nekvalitné stužené rastlinné tuky na pečenie a výrobky, ktoré ich obsahujú (cukrovinky z lístkového cesta, cenovo veľmi výhodné sladkosti s polevami a "tukovo-krémovými" náplňami)

Sacharidy (hovorovo "cukry") sú pre naše telo preferovaným zdrojom energie, pretože bunky v našom mozgu, svaloch a všetkých ostatných tkanivách priamo využívajú sacharidy (hlavne glukózu) na svoje energetické potreby. Ak sa nevyužije priamo, telo premieňa glukózu na glykogén, sacharid podobný škrobu, ktorý sa ukladá v pečeni a svaloch ako ľahko dostupný zdroj energie. V prípade potreby, napríklad medzi jedlami, v noci, počas nárazovej fyzickej aktivity alebo počas krátkych období hladovania, naše telo premieňa glykogén späť na glukózu, aby si udržalo stálu hladinu cukru v krvi.

Keď zjete potravinu obsahujúcu sacharidy, hladina glukózy v krvi stúpa a potom klesá, pričom tento proces je známy ako glykemická odpoveď. Odráža rýchlosť trávenia a vstrebávania glukózy pod vplyvom inzulínu (inzulín pomáha efektívne transportovať glukózu - ako hlavný zdroj energie - z krvného obehu do buniek). Je všeobecne vítané, aby sme konzumovali zdroje "komplexných" sacharidov, ktoré hladinu glukózy v krvi zvyšujú miernejšie - sú to predovšetkým "škrobové potraviny" - ryža, cestoviny, pečivo. A naopak preferovali umiernenú konzumáciu potravín s pridaným cukrom, ktorý môže mať v zložení potravín rôzne názvy (sacharóza, dextróza, glukóza, glukózovo-fruktózový sirup, karamel, maltóza). Niektoré druhy sacharidov, hlavne gummy, pektíny a oligosacharidy, pôsobia v hrubom čreve ako vláknina. Vláknina podporuje pravidelné vyprázdňovanie a má priaznivý vplyv na zloženie našej črevnej mikrobioty.

#### Aké druhy sacharidov konzumovať častejšie?

- Pečivo (ideálne na báze celozrnnej múky)
- Obilniny (ryža, pohanka, krúpy, vločky z ovsa, raže, pšenice alebo jačmeňa, pšeno, quinoa)
- Zemiaky a sladké zemiaky
- Cestoviny (klasické, celozrnné alebo strukovinové), kuskus, bulgur
- Strukoviny (obsahujú významné množstvo vlákniny a sú dobrým zdrojom sacharidov aj bielkovín)

#### Aké druhy sacharidov konzumovať menej často?

- Sladkosti, sladké pečivo a polotovary (lístkové pečivo, šišky, keksy, cukrovinky, zmrzliny, cereálie)
- Slané pochúťky (krekry, smažené lupienky, keksy, oblátky, solené oriešky)
- Sladené nápoje (vrátane 100 %-ných ovocných štiav a nektárov alebo minerálnych vôd sladených cukrom)

Bielkoviny sú zodpovedné za funkcie, ako je rast a oprava, za hormonálnu a enzymatickú činnosť, tvoria naše protilátky a formujú naše svaly. Takisto sú nevyhnutné na tvorbu našich vlastných bielkovín, pretože nie všetky aminokyseliny (stavebné kamene bielkovín) sa dajú vyrobiť od základu, musia pochádzať zo stravy. Telesné bielkoviny sa počas nášho života neustále opravujú a nahrádzajú. To znamená, že musíme neustále prijímať bielkoviny v potrave, aby sme dokázali pokryť potrebu aminokyselín v našom tele. Bielkoviny tiež sprostredkujú v jedle lepší pocit zasýtenia. Denne by sme mali prijať aspoň 1 gram bielkovín na kilogram telesnej hmotnosti. Odporúčame konzumovať pestrú škálu rastlinných aj živočíšnych bielkovín, ideálne s nižším (sprievodným) obsahom tuku.

#### Aké zdroje bielkovín konzumovať častejšie?

- Chudé mäso - bez viditeľného tuku (hydina, králik, teľacie, bravčové)
- Ryby (morské aj sladkovodné) - aspoň 2x týždenne - a morské plody
- Fermentované nesladené (polotučné) mliečne výrobky (jogurt, kefír, zakysanka, skyr)
- Syry typu cottage, olomoucké tvarôžky, tvaroh, ricotta, žervé
- Tvrdé syry (ideálne s obsahom tuku v sušine do 30 %) - ementál, eidam, gouda...
- Strukoviny a tofu
- Vajíčka (ideálne upravené varením, dusením)

#### Aké zdroje bielkovín konzumovať menej často?

- Mäsové výrobky a údeniny (salámy, paštéty, klobásy)
- Tučné mäso (bravčový bôčik, slanina, koleno)
- Sladené mliečne výrobky a dezerty (sladený jogurt, puding, krém)
- Mliečne výrobky s vyšším obsahom tuku alebo soli (tučné syry, smotana, šľahačka, mascarpone, syry v slanom náleve)

Ovocie a zelenina sú dobrým zdrojom vitamínov a minerálnych látok vrátane kyseliny listovej, vitamínu C a draslíka. Sú vynikajúcim zdrojom vlákniny, ktorá pomáha udržiavať zdravé črevá, predchádzať zápche a iným tráviacim problémom. Strava s vysokým obsahom vlákniny a látok s ochranným (antioxidačným účinkom) môže tiež znížiť riziko srdcových ochorení, náhlej cievnej mozgovej príhody a niektorých druhov rakoviny. Ovocie a zelenina v jedle navyše vďaka vysokému obsahu vody prispievajú k hydratácii a dodávajú strave "objem", čím podporujú pocit sýtosti.

Denne by sme podľa oficiálnych odporúčaní mali konzumovať aspoň 400-600 g ovocia a zeleniny (dohromady). Je ideálne striedať rôzne farby, druhy a chute - čím pestrejšie, tým lepšie. Môže byť čerstvé, mrazené, konzervované, v menšej miere tiež sušené alebo odšťavené. Zemiaky a batáty sa nezapočítavajú do denného príjmu ovocia a zeleniny, pretože do stravy prispievajú najmä škrobom (sacharidmi).

#### Aké zdroje ovocia a zeleniny konzumovať častejšie?

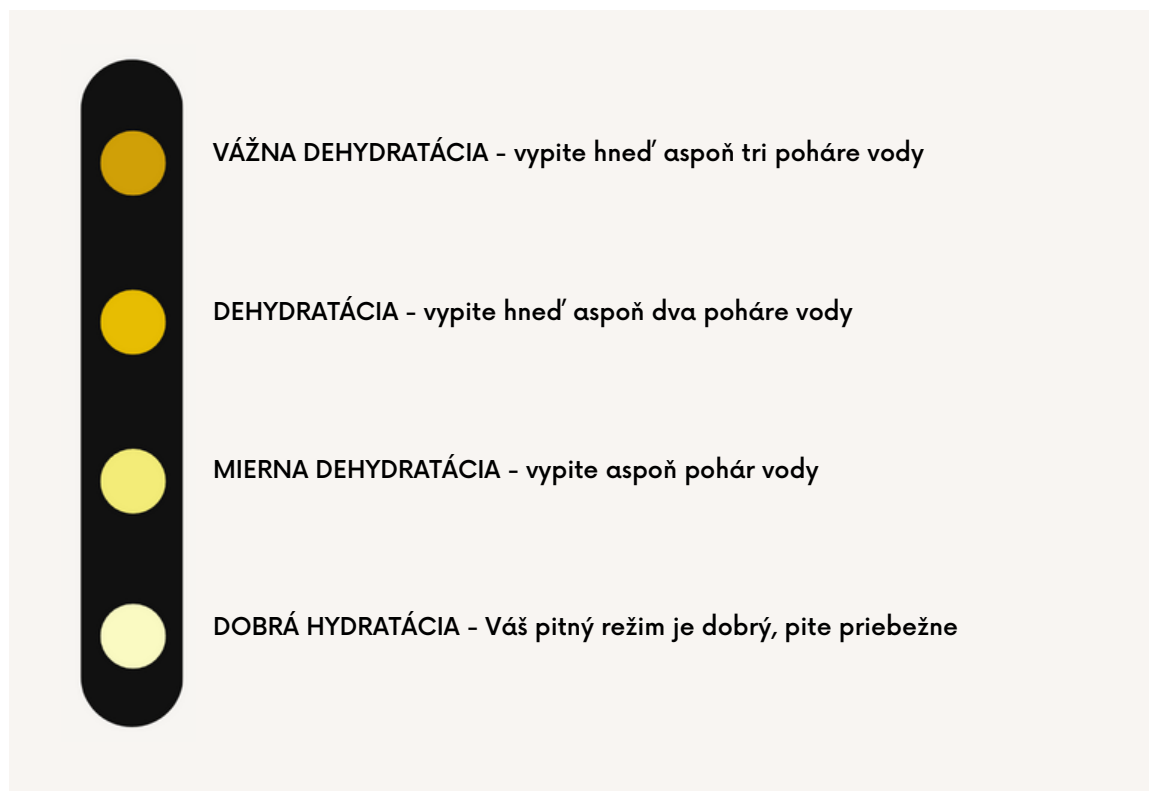
- Čerstvé, mrazené alebo mrazom sušené (lyofilizované) ovocie a zelenina
- Konzervované ovocie a zelenina bez pridaného (alebo s minimom) cukru a soli

#### Aké zdroje ovocia a zeleniny konzumovať menej často?

- Ovocie a zelenina v sladkom/slanom náleve alebo konzervovaná v cukre/soli
- Sušené ovocie
- Ovocné šťavy (aj 100 %-né alebo nektáre)
- Zeleninové šťavy (s prídavkom soli)


Pre každodenný pitný režim si vyberajte nápoje bez pridaného cukru (voda, nesladený čaj). Nápoje s pridaným cukrom, vrátane ovocných štiav a výrobkov sladených medom, trstinovým cukrom alebo akýmkoľvek sladidlom konzumujte zriedka. Alkohol konzumujte čo najzriedkavejšie, v ideálnom prípade sa mu vyhývajte úplne.

Dobрым ukazovateľom správnej hydratácie je farba moču:



## TÝŽDENNÁ OSOBNÁ VÝZVA

Sledujte počet prejdenných krokov na fitness náramku alebo mobilnom telefóne (pomocou špeciálnej aplikácie, napríklad Google fit, Apple health a ďalšie) a každý deň si ich zaznamenajte do tabuľky.

TÝŽDEŇ	KROKY	P	U	S	Š	P	S	N	SPOLU
<b>5</b>									
<b>ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ PODARILO?</b>									
<b>MOJE POZNÁMKY</b>									

# Týždeň 6

## Zdravé nemusí byť drahé



### INŠPIRÁCIA NA TENTO TÝŽDEŇ

Zdravú, výživnú a vyváženú stravu nie je nutné nakupovať v špeciálnych bio-obchodoch. Aj supermarkety poskytujú bohatý výber cenovo dostupných potravín. Kupujte sezónne produkty z regiónu, navštívte miestne tržnice alebo družstvá, kde sa vám môže podariť kúpiť vybrané potraviny za výhodnejšiu cenu. Skúste sa dohodnúť s rodinou alebo známymi a spoločne si **kúpiť väčšie balenia** (napr. zemiaky, kapusta, jablká), kde je cena za kus nižšia. Výživné jedlá tiež nemusia byť komplikované. Kvalitné jedlá dodávajúce potrebné živiny sú aj jednoduché petržlenové zemiaky s tvarohom alebo cestoviny s kvalitnou paradajkovou omáčkou a syrom.

Rozumné **zníženie konzumácie mäsa a mäsových výrobkov** môže tiež pomôcť byť o niečo "ekonomickejšie". Veľmi výživnou a ekonomickou alternatívou mäsa v pokrmoch môžu byť strukoviny (šošovica, fazuľa, cícer, sója) a tofu (biele, údené, lahôdkové bylinkové) ako dobrý zdroj rastlinných bielkovín. Zaujímavou alternatívou mäsa z chuťového - kulinárskeho hľadiska môžu byť huby (hliva alebo šampiňóny) pripravené napr. ako "perkelt". Medzi ďalšie cenovo výhodné zdroje bielkovín patria **vajcia a mliečne výrobky** (tvaroh, kefír, acidofilné mlieko, skyr, cottage cheese, olomoucké tvarôžky, mozzarella, eidam, bryndza). U mliečnych výrobkov preferujte neochutené - "biele" - varianty, ktoré si doma môžete ochutiť podľa seba napr. ovocím, orieškami alebo marmeládou. Ušetríte tak nielen peniaze, ale aj cukor.

Ak máte **dostatočnú kapacitu v mrazničke**, využite ju naplno. Medzi potraviny, ktoré možno dobre skladovať mrazením patrí okrem mäsa, rýb, ovocia a zeleniny aj tvrdý syr, huby, avokádo, maslo, pečivo, varené mäso. Mrazená zelenina a ovocie je z nutričného hľadiska takmer rovnako plnohodnotná ako čerstvá. Využite akciové ponuky obchodov na nákup mrazenej zeleniny a ovocia do zásoby. Čerstvé a mrazené ryby možno lacnejšie zohnať u miestnych rybárov (v okolí vášho mesta). Veľmi hodnotnou a výživnou súčasťou jedálneho lístka môžu byť i ryby konzervované - tuniak, sardinky a šproty. Ryby s kostičkami sú navyše významným zdrojom minerálnych látok, hlavne vápnika.

Na varenie stačí jeden druh **oleja - repkový alebo panenský olivový olej** - do studenej kuchyne aj na krátke restovanie. Rafinovaný olej je vhodný na vyprážanie alebo pečenie. Orechy a semenka nakupujte lokálne a sezónne. Skladujte ich v mrazničke, aby tak skoro "nezhorkli" - napr. vlašské orechy, lieskovce, slnečnicové, ľanové a tekvicové semenka. Škrobové potraviny ako pohánka, ryža, pšeno alebo krúpy môžu byť skvelým základom mnohých lacných jedál na spôsob "rizota". Tieto obiloviny možno aj zamraziť v uvarenom stave - dôležité je dať ich zamraziť vo vhodnej nádobe hneď po vychladnutí a pri opätovnej konzumácii dostatočne tepelne upraviť.

Nechod'te nakupovať hladní a majte prehľad o potravinách, ktoré doma máte. Plánovanie a "inventúra domácich zásob" pomáha lepšie a ekonomickejšie plánovať vaše nákupy a predchádzať plytvaniu. Snažte sa doma spotrebovať zvyšky skôr, než kúpite nové potraviny. Aj potraviny vlastných značiek supermarketov môžu predstavovať dobrú alternatívu, ako ušetriť. Sú častokrát rovnako kvalitné, ako ich "klasické" značkové ekvivalenty. Kupujte jednoduché, čo najmenej spracované potraviny a polotovary.



**Zdravé potraviny nemusíte hľadať len v špecializovaných bio-obchodoch. Zdravé a výživné jedlo nemusí byť drahé, ak sa zameriame na lokálne a sezónne suroviny s jednoduchým zložením.**



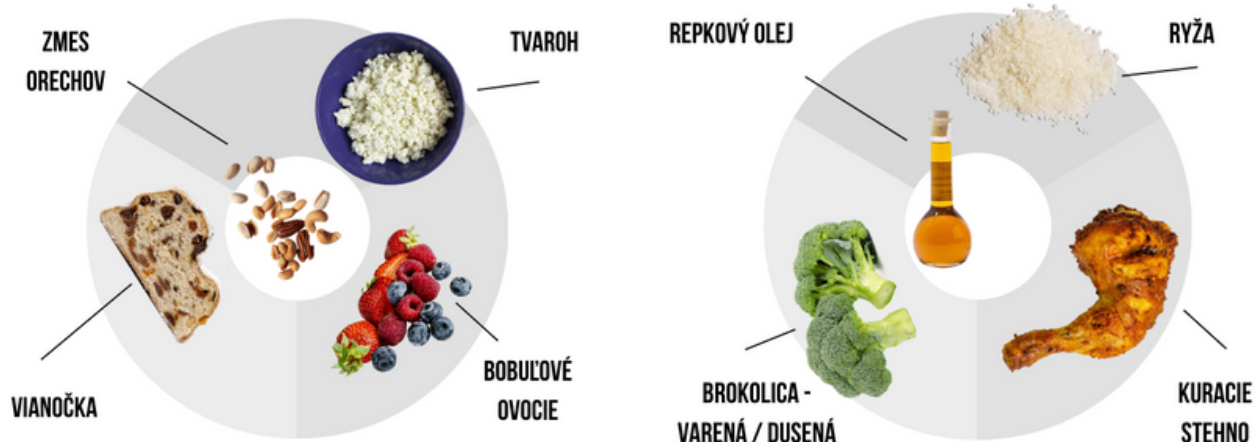
## TÝŽDENNÁ OSOBNÁ VÝZVA

Sledujte počet prejdeneých krokov na fitness náramku alebo mobilnom telefóne (pomocou špeciálnej aplikácie, napríklad Google fit, Apple health a ďalšie) a každý deň si ich zaznamenajte do tabuľky.

K monitorovaniu krokov pridajte stravu. Koľkokrát sa vám podarilo pripraviť si v daný deň jedlo podľa modelu vyváženého taniera? Za každé jedlo si udeľte jeden bod. Na konci týždňa body sčítajte.

TÝŽDEŇ <b>6</b>	KROKY 	P	U	S	Š	P	S	N	SPOLU
	STRAVA 								
ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ PODARILO?									
MOJE POZNÁMKY									

Môžete sa inšpirovať nasledujúcimi príkladmi vyváženého taniera v praxi:



# Týždeň 7

## Výživa pod lupou



### INŠPIRÁCIA NA TENTO TÝŽDEŇ

Vyvážená strava nie je len o konzumácii správnych druhov potravín, ale aj o ich správnom množstve. Vedeli ste, že pri odhade veľkosti porcie vám môže pomôcť vaša vlastná ruka? Nasledujúce obrázky poskytujú niekoľko všeobecných tipov, ktoré vám pomôžu pochopiť, čo je porcia rôznych potravín. Nezabúdajte však, že vek, telesná veľkosť a úroveň fyzickej aktivity ovplyvňujú dennú energetickú potrebu človeka. Niektorí ľudia preto môžu potrebovať väčšie alebo menšie porcie, ako sa tu odporúča.



#### Tuky

Množstvo jednej porcie tuku (tuhej konzistencie) by malo byť asi také veľké, ako špička palca. Štandardná porcia oleja alebo majonézy je približne 1 polievková lyžica. Porcia orechov / semienok odpovedá cca 2 PL alebo jednej hrsti.



#### Sacharidy a ovocie

Množstvo jednej porcie sacharidov napr. cestovín v neuvarenom stave, ovsených vločiek, zemiakovej kaše, ryže alebo strukovín (v uvarenom stave) zodpovedá približne množstvu ekvivalentnému jednej zovretej pästi. Jedna päšť je tiež približná porcia ovocia.



#### Bielkoviny

Jedna porcia bielkovinovej potraviny, napr. plátok mäsa by mal byť aspoň taký veľký, ako vystretá ruka. Hrubsie mäso, napríklad steak, zodpovedá veľkosti dlane. Rovnaké množstvo môžeme aplikovať na rôzne nátierky, tofu a vajíčka ("koľko sa zmestí do dlane").



#### Zelenina

Množstvo jednej porcie zeleniny by malo byť aspoň také veľké, ako dve dlane, napr. porcia zeleného šalátu alebo varenej zeleniny.

**Jedzte pestro - striedajte farby a chute, skúšajte rôzne druhy potravín.**

**Pestrosť stravy umožňuje lepšie pokryť nároky organizmu na vitamíny, minerálne látky a ďalšie prospešné zložky.**

## Vitamíny a minerálne látky pre dobré zdravie s prídúajúcim vekom

**Vitamín B6** je zvlášť dôležitý pri premene živín na energiu, na tvorbu červených krviniek, na tvorbu genetického materiálu (DNA a RNA) a na odbúravanie nadbytku homocysteínu - látky, ktorá nás môže vo vysokom množstve vystaviť vyššiemu riziku srdcovo-cievnych ochorení. B6 je dôležitý aj na udržanie zdravej funkcie nášho mozgu a nervového systému. **Dobré zdroje vitamínu B6:** celozrnné výrobky (pečivo, cestoviny, hnedá ryža, ovsené vločky), strukoviny (napr. cícer, šošovica), orechy a semená, zemiaky, mäso a ryby (napr. hydina, tuniak), pečienka (pečienku konzumovať striedmo, nie viac než 1x týždenne), banány a niektoré druhy tmavozelenej listovej zeleniny (kel, ružičkový kel).

**Vitamín B12** je potrebný v mnohých dôležitých telesných procesoch, najmä na udržanie zdravého fungovania mozgu a nervového systému. Vitamín B12 spolupracuje s folátom na mnohých funkciách vrátane tvorby nášho genetického materiálu (DNA a RNA), tvorby červených krviniek a podobne ako vitamín B6 pomáha odbúrať nadbytok homocysteínu. **Dobré zdroje vitamínu B12:** potraviny živočíšneho pôvodu (mäso, vajička, ryby, mliečne výrobky) a fortifikované potraviny (s prídavkom vitamínu B12).

**Folát (kyselina listová)** je potrebný na rast a množenie našich buniek. Foláty a vitamín B12 majú v tele mnoho spoločných funkcií. Oba sa spoločne podieľajú na tvorbe nášho genetického materiálu (DNA), tvoria červené krvinky, podporujú normálne fungovanie nášho mozgu a nervového systému. Folát je spolu s vitamínmi B6 a B12 tiež dôležitý pre odbúravanie homocysteínu. **Dobré zdroje folátov:** tmavozelená listová zelenina (kel, kapusta, špenát), strukoviny, citrusy, arašidy, mandle, slnečnicové semienka, pečienka (pečienku konzumovať striedmo, nie viac než 1x týždenne).

**Vitamín D:** pôsobí ako hormón a reguluje mnohé procesy, ktoré nás udržiavajú v dobrom zdraví. Jednou z hlavných funkcií vitamínu D je pomáhať vyrovnať hladinu vápnika a fosforu v našom tele, ktoré sú potrebné na tvorbu kostí a zubov, pomáhajú našim svalom pri kontrakcii, pomáhajú nervom prenášať správy medzi mozgom a telom a udržiavajú naše bunky v dobrom stave. Vitamín D je dôležitý aj na podporu zdravej funkcie nášho imunitného systému. **Dobré zdroje vitamínu D:** tučné morské ryby a rybí olej (makrela, losos, sardinky), vaječný žĺtok, potraviny obohatené o vitamín D. Vitamín D môžeme získať i pri krátkom pobyte na slnku (15-30 minút). V niektorých prípadoch je potrebné dostatočný prísun vitamínu D zaistiť z doplnkov stravy, hlavne v zimnom období. O suplementácii sa vždy poraďte s Vaším lekárom alebo lekárnikom.

**Vápnik** spolu s fosforom prispieva k tvorbe a udržiavaniu pevných kostí a zubov. Pomáha pri sťahovaní a uvoľňovaní našich ciev (čím sa podporuje normálny krvný obeh), na udržiavanie srdcového rytmu, na pohyb svalov a na pomoc nervovým bunkám pri prenose správ (nervových impulzov) medzi mozgom a telom. Vápnik je tiež kľúčovým prvkom na aktiváciu rôznych enzýmov a pomáha nášmu telu uvoľňovať hormóny. **Dobré zdroje vápnika:** mliečne výrobky, strukoviny, orechy, ryby s kostičkami (sardinky, šproty), tmavá listová zelenina a potraviny obohatené o vápnik (napr. niektoré rastlinné nápoje - alternatívy mlieka).

**Vitamín A** zohráva kľúčovú úlohu pri vývoji a podpore zraku, udržiavaní správneho fungovania nášho imunitného systému a pri raste a vývoji našich buniek a tkanív. **Dobré zdroje vitamínu A:** mliečne výrobky, vaječný žĺtok, maslo a margarín (obohatený o vitamín A) a tiež potraviny bohaté na karotenoidy (žltej, červenej, oranžovej a zelenej farby) napr. mrkva, melón, červená paprika, sladké zemiaky.

**Vitamín E** je jedným z najdôležitejších ochrancov našich buniek, ktorý chráni ich membrány pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi. Voľné radikály vznikajú v našom tele počas bežného metabolizmu alebo pri pôsobení environmentálnych faktorov, ako je cigaretový dym alebo znečistenie. Vitamín E tiež udržiava zdravé krvné bunky a podporuje správnu funkciu nervového systému. Okrem toho zohráva úlohu pri prevencii tvorby zrazenín krvi a podporuje zdravú funkciu nášho imunitného systému. **Dobré zdroje vitamínu E:** kvalitné rastlinné oleje (slnečnicový, repkový, olivový), orechy a semená, vaječný žĺtok, celozrnné obiloviny.

**Vitamín C** sa podieľa na mnohých telesných reakciách, od ochrany buniek pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi až po podporu imunitnej reakcie a pomoc telu pri výrobe energie. Vitamín C je potrebný aj na tvorbu kolagénu, bielkoviny, ktorá tvorí a udržiava štruktúru mnohých telesných tkanív (kože, kostí, zubov, ciev a šliach). Okrem toho pomáha nášmu telu vytvárať kľúčové hormóny a neurotransmitery, ktoré udržiavajú zdravé fungovanie nášho mozgu a nervového systému.

**Dobré zdroje vitamínu C:** ovocie (napríklad bobuľovité ovocie, lesné plody, kivi a citrusové plody) a zelenina (napríklad karfiol, kapusta a sladká paprika).

**Selén** naše telo využíva na produkciu proteínov, ktoré zohrávajú kľúčovú úlohu pri ochrane našich buniek pred poškodením, podpore imunitného systému a udržiavaní zdravej funkcie štítnej žľazy. Selén je dôležitý aj pri reprodukcii a podporuje normálnu funkciu našich svalov a srdca. **Dobré zdroje selénu:** morské plody, hydina, vajíčka, mliečne výrobky, para-orechy, kapusta, cibuľa a cesnak, pór, brokolica.

**Zinok** ovplyvňuje širokú škálu rôznych procesov od rastu, cez imunitnú reakciu až po reprodukcii. Naše telo využíva zinok na tvorbu genetického materiálu (DNA) a bielkovín, na uvoľňovanie hormónov a na pomoc nervovým bunkám pri prenose správ (nervových impulzov) medzi mozgom a telom. **Dobré zdroje zinku:** mäso a hydina, ryby, vajíčka, mliečne výrobky, strukoviny, celozrnné obilniny.



**Zdá sa vám, že vám niektorá z uvedených látok dlhodobo chýba? Ak zvažujete suplementáciu z doplnkov stravy (výživových doplnkov), vždy a za každých okolností sa o ich užívaní poraďte s vaším lekárom alebo lekárnikom.**

**Uvedené informácie nenahrádzajú odbornú lekársku pomoc, starostlivosť a poradenstvo v oblasti (liečebnej) výživy.**

## TÝŽDENNÁ OSOBNÁ VÝZVA

Sledujte počet prejdenných krokov na fitness náramku alebo mobilnom telefóne (pomocou špeciálnej aplikácie, napríklad Google fit, Apple health a ďalšie) a každý deň si ich zaznamenajte do tabuľky.

Koľkokrát sa Vám podarilo pripraviť si v daný deň jedlo podľa modelu vyváženého taniera? Za každé jedlo si udeľte jeden bod. Na konci týždňa body sčítajte.

TÝŽDEŇ <b>7</b>	KROKY 	P	U	S	Š	P	S	N	SPOLU
	STRAVA 								
ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ PODARILO?									
MOJE POZNÁMKY									

Prečítajte si tipy na malé kroky pre vyváženejší jedálniček. Zaškrtnite tri políčka, ktoré vás najviac oslovujú, alebo ktoré by ste chceli vo vašom živote a stravovaní uplatniť.

- Každý deň zjem aspoň dva kusy alebo za dve hrste čerstvého ovocia rôznej farby (žltá, červená, oranžová, fialová, modrá, zelená).
- Vyskúšam aspoň trikrát v týždni niečo celozrnné/grahamové (napríklad celozrnný chlieb, grahamový rožok, celozrnnú ryžu, ovsené vločky, pohánku, jačmenné krúpy, celozrnnú tortillu, celozrnné cestoviny).
- Vyskúšam pri varení a pečení použiť menej oleja/tuku.
- V každom hlavnom jedle (raňajky, obed, večera) budem mať aspoň tretinu/štvrtinu taniera zeleniny (čerstvej, varenej alebo mrazenej, dusenej, grilovanej, pečenej - podľa chuti a toho, čo mám práve po ruke).
- Večer pri televízore/počítači skúsím časť obľúbenej slanej alebo sladkej pochúťky (napríklad slané oriešky, krekry, chipsy, keksíky) nahradiť nakrájanou zeleninou (napríklad mrkva, kaleráb, rajčiny) alebo menej sladkým ovocím (napríklad kiwi, pomaranč).
- Počas dňa budem piť dostatok obvyčajnej vody alebo nesladeného čaju (budem si nosiť vodu so sebou a myslieť intenzívnejšie na to, že mám priebežne piť).
- Aspoň čiastočne obmedzím príjem alkoholu (napríklad ak som predtým pil/a dva poháre piva/vína, skúsím iba jeden).
- Aspoň dvakrát do týždňa zaradím do jedálnička ryby (častejšie čerstvé alebo mrazené, občas aj konzervované).
- V každom hlavnom jedle zaradím zdroj netučnej bielkoviny (napríklad netučnú hydinu, králičie, hovädzie alebo bravčové mäso, polotučné mliečne výrobky - jogurt, kefír, acidofilné mlieko, syry typu cottage, žervé, Lučina, strukoviny, vajíčka).
- Nájdem si na jedlo čas - skúsím jesť pomaly a vedome - vnímať chuť, konzistenciu, vôňu jedla.
- Nebudem v zhone vynechávať jedlá - svoj deň si naplánujem tak, aby ma nezastihol vlčí hlad. Vezmem/pripravím si jedlo so sebou, ak bude treba.
- Tučné mäsové výrobky ako klobása, saláma, špekáčky skúsím nahradiť menej tučnými zdrojmi bielkovín (napríklad kvalitná šunka, plátkový syr, nátierky ako strukovinová, vajíčková, rybacia, avokádová, tvarohová).  
Nájdem si a vyskúšam nový recept, kde je veľa zeleniny.

# Týždeň 8

## Superschopnosti mozgu



### INŠPIRÁCIA NA TENTO TÝŽDEŇ

Aké superschopnosti má vaša myseľ? Vyberte jednu až dve možnosti.

- Mám dobrú pamäť na tváre
- Rýchlo viem pochopiť prácu s novým nástrojom
- Mám dobrú pamäť na čísla a dátumy
- Viem si rýchlo zapamätať názvy a mená
- Viem rýchlo počítať

- Viem rýchlo čítať
- Viem sa dobre orientovať v novom priestore a nájsť cestu
- Mám dobré verbálne schopnosti
- Viem dobre rozprávať príhody a vtipy
- Mám bohatú fantáziu a schopnosť kreatívne tvoriť

Máte ešte iné - ďalšie superschopnosti mysle, ktoré vyššie neboli uvedené?



Jednou vetou napíšte, akú superschopnosť vašej mysle by ste ešte chceli zlepšiť?  
V akej oblasti by ste si priaľi, aby "vám to lepšie páľilo"?



Aký typ spôsobu učenia nových vecí vás najviac vystihuje?



#### ZRAKOVÉ UČENIE

Ľudia so zrakovým učením najlepšie prijímajú nové informácie pohľadom. Radi vidia a pozorujú nové veci. Obľubujú informácie prezentované formou diagramov, orientačných máp, obrázkov, videí, grafov a názorných demonštrácií. Mnoho ľudí so zrakovým učením tiež radi veci kreslia, robia náčrty alebo názorné ukážky a zoznamy.



#### SLUCHOVÉ UČENIE

Ľudia so sluchovým učením sa najlepšie učia nové veci počúvaním. Majú radi podcasty, rozhlasové správy a programy, prednášky, besedy. Keď sa niečo nové učia, pomáhajú im predčítať si informácie nahlas. Mnoho ľudí so sluchovým učením sa tiež radi zapájajú do diskusií.



#### UČENIE ČÍTANÍM / PÍSANÍM

Ľudia, ktorí sa najlepšie učia čítaním alebo písaním preferujú "písané informácie". Radi sa učia čítaním kníh a článkov alebo opakovaním napísaných poznámok. Môžu mať spoločné znaky s ľuďmi so zrakovým učením, ale preferujú skôr písanie, než čítanie.





#### UČENIE HMATOM / SKÚSENOSŤOU

Ľudia, ktorí sa najlepšie učia hmatom alebo skúsenosťou potrebujú nové veci zažiť, prežiť a vyskúšať. Tento typ ľudí si potrebuje veci "ohmatať v praxi" svojimi zmyslami. Preferujú akčné učenie "rukolapnou" skúsenosťou viac než knižnú teóriu.

## TÝŽDENNÁ OSOBNÁ VÝZVA

Sledujte počet prejdeneých krokov na fitness náramku alebo mobilnom telefóne (pomocou špeciálnej aplikácie, napríklad Google fit, Apple health a ďalšie) a každý deň si ich zaznamenajte do tabuľky.

Koľkokrát sa vám podarilo pripraviť si v daný deň jedlo podľa modelu vyváženého taniera? Za každé jedlo si udeľte jeden bod. Na konci týždňa body sčítajte.

TÝŽDEŇ	KROKY 	P	U	S	Š	P	S	N	SPOLU
		8							
	STRAVA 								
ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ PODARILO?									
MOJE POZNÁMKY									

# Týždeň 9

## Svieža myseľ



### INŠPIRÁCIA NA TENTO TÝŽDEŇ

#### UČTE SA NEUSTÁLE NOVÉ VECI

Učenie sa nových vecí je jedným z najefektívnejších spôsobov, ako si zachovať zdravú a sviežu myseľ do vysokého veku. Môžete sa venovať novým koníčkom, objavovať nové miesta, spoznávať nových ľudí a spoločností, objavovať nové knižné príbehy, naučiť sa základy cudzieho jazyka alebo choreografiu tanečných krokov. Možnosti neustáleho učenia sú prakticky nekonečné.

#### NENECHAJTE SA ZNECHUTIŤ MÝTAMI O STARECKEJ STRATE PAMÄTI

Poznáte typické stereotypy o myslení vo vyššom veku? Napríklad, že s vyšším vekom naše neuróny len odumierajú a s myslením to ide "dole vodou"? Nie je to pravda. Niektoré schopnosti našej mysle sa vekom naopak môžu zlepšovať vďaka tomu, že ich jednoducho dlhšie trénujeme počas celého života. Sila pozitívneho myslenia a dôvery vo vlastné mentálne schopnosti je veľmi dôležitá pre zachovanie zdravej mysle.

#### ZAPÁJAJTE DO ŽIVOTA A UČENIA VŠETKY ZMYSLY

Tréning pamäte je najefektívnejší pri zapojení všetkých zmyslov – zraku, čuchu, sluchu, chute aj hmatu.

#### NAUČTE SA SÚSTREDIŤ SVOJU MYSEĽ NA DÔLEŽITÉ AKTIVITY

Náš mozog denne spracuje tisíce podnetov. Môže byť veľmi užitočné napísať si každý deň zoznam povinností na papier a snažiť sa aktívne si vyhradiť čas pre seba – svoje koničky a objavovanie nových vecí, ktoré vás robia múdrejšími, šťastnejšími a spokojnejšími.

#### OPAKOVANIE JE MATKA MÚDROSTI

Opakovanie je silný nástroj pre upevnenie učenia. Používajte opakovanie v bežnom živote ako nástroj, ktorý efektívne pomáha preniesť Vaše myšlienky z krátkodobej do dlhodobej pamäte.

#### NEPREPADNITE STEREOTYPOM V UČENÍ

Je veľmi dôležité nenechať sa obalamutiť stereotypmi a nebáť sa občas si proces učenia naschvál aj trošku sťažiť. Ak napríklad roky lúštite osemsmernky alebo sudoku, pravdepodobne ste veľmi dobre trénovaní a ide vám to ľahko. Taká aktivita síce zabaví a zamestná váš mozog, ale časom sa stane príliš jednoduchá a automatická. Nezostávajúce v stereotypy a skúste nájsť úplne iný druh krížovky, hádanky alebo činnosti, ktoré ste nikdy predtým nerobili.

#### STARAJTE SA O SVOJE TELO

Dobrá výživa, dostatočná hydratácia a kvalitný spánok sú nesmierne dôležité pre správne fungovanie vašej pamäte. Preto obohacujte svoju stravu o dostatok čistej vody a výživné potraviny vrátane ovocia, zeleniny a kvalitných tukov (zvlášť omega-3 nenasýtených mastných kyselín prítomných v morských rybách). Váš mozog vám za to poďakuje.

#### UDRŽIAVAJTE ZDRAVÉ SOCIÁLNE VZŤAHY

Stretávanie sa s ľuďmi pomáha udržiavať si dobrú pamäť a môže oddialiť vznik demencie. Výskumy ukazujú, že starší dospelí, ktorí trávia čas v spoločnosti, sú zdravší a žijú dlhšie. Ak máte sociálnu sieť, udržiavanie a posilňovanie týchto kontaktov môže pomôcť chrániť váš mozog. Sociálne prepojenia sa nevzťahujú len na rovesníkov vo vašom veku – silný vzťah s vnúčatkou, susedom alebo inštruktorom v telocvični môže tiež posilniť váš mozog. V dôsledku sociálnej interakcie sa generuje látka zvaná dopamín, ktorá prirodzene pôsobí ako hormón šťastia a liek proti bolesti.



Kontakt s ľuďmi pôsobí jednoznačne stimulujúco na vašu myseľ, napríklad musíte dávať pozor, čo druhý hovorí, musíte si pamätať tému rozhovoru a sem-tam sa snažíte aj zavtipkovať. Stretávanie sa s ľuďmi je teda prirodzeným tréningom a ochranným faktorom pred vznikom Alzheimerovej choroby. Keď trávite čas s ostatnými, môžete pocítiť zlepšenie nálady alebo si všimnúť, že lepšie spíte. Keďže depresia a nedostatok spánku sú spojené s rizikom demencie, je to obojstranne výhodné.

### KOMUNIKUJTE S ĽUĎMI NA DIAĽKU, NO EŠTE LEPŠIE OSOBNĚ

Mnohí z nás v poslednej dobe zažili väčšiu sociálnu izoláciu. Rovnováha medzi bezpečným a spoločenským životom je teraz pretrvávajúcou dilemou. Ale aj keď to môže vyžadovať trochu kreativity alebo flexibility, stále existujú spôsoby, ako udržať naše sociálne väzby aktívne. Videohovor s milovanou osobou alebo telefonický hovor s priateľom môžu vás a váš mozog efektívne udržať zdravších a šťastnejších. Pri kontakte tvárou v tvár sa uvoľní celá kaskáda neurotransmiterov, ktoré vás chránia teraz a aj v budúcnosti, takže na zníženie stresu niekedy stačí len potriať priateľovi rukou. V dôsledku sociálnej interakcie sa generuje látka zvaná dopamín, ktorý prirodzene pôsobí ako hormón šťastia a liek proti bolesti.

### POUŽÍVAJTE MNEMOTECHNICKÉ POMÔCKY




Nebojte sa v bežnom dni používať vlastné hravé mnemotechnické pomôcky. Sú to slová, vety, básničky, rýmy, príbehy alebo drobné zapamätateľné myšlienky, ktoré človeku pomáhajú zapamätať si informácie. Napr. polomer zeme: 6378 km: ŠeTri Sedem Oslov alebo vitamíny rozpustné v tukoch: DEKA.

## TÝŽDENNÁ OSOBNÁ VÝZVA

Sledujte počet prejdenných krokov a každý deň si ich zaznamenajte do tabuľky.

Zaznamenajte tiež, koľkokrát sa vám podarilo pripraviť si jedlo podľa modelu vyváženého taniera.

K monitorovaniu krokov a stravy pridajte myseľ. Koľkokrát sa Vám podarilo podniknúť osobnú alebo spoločenskú aktivitu, ktorá podporila "cibrenie" vašej mysle a tréning pamäte? Za každú aktivitu si udeľte jeden bod. Na konci týždňa body sčítajte.

		P	U	S	Š	P	S	N	SPOLU
TÝŽDEŇ <b>9</b>	KROKY 								
	STRAVA 								
	MYSEĽ 								
ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ PODARILO?									
MOJE POZNÁMKY									

# Týždeň 10

## Dobrá pamäť



### INŠPIRÁCIA NA TENTO TÝŽDEŇ

Prečítajte si nasledujúce praktické tipy pre rozvoj myslenia a cvičenie pamäte. Zaškrtnite tri políčka, ktoré vás najviac oslovujú, alebo ktoré by ste chceli vo vašom živote uplatniť.

- Vyberte si inú cestu, akou zvyčajne chodíte.
- To, čo robíte pravou rukou zmeňte na ľavú a naopak - napríklad držte lyžicu v druhej ruke.
- Naučte sa báseň alebo text piesne.
- Zapamätajte si ŠPZ áut, ktoré opakovane vídate.
- Napíšte si zoznam potravín, vecí, ktoré treba urobiť, alebo čokoľvek iné, čo vám napadne, a zapamätajte si ho. Približne o hodinu neskôr si skúste spomenúť, čo všetko ste si napísali. Položky na zozname urobte čo najnáročnejšie, aby ste čo najviac stimulovali svoju myseľ.
- Vytvorte slovné obrázky. Predstavte si v hlave hláskovanie slova a potom sa pokúste vymyslieť ďalšie slová, ktoré sa začínajú (alebo končia) rovnakými dvoma písmenami.
- Nakreslite mapu pamäti. Po návrate domov z návštevy nového miesta skúste nakresliť mapu oblasti; toto cvičenie opakujte vždy, keď navštívite nové miesto.
- Vyskúšajte svoje chuťové poháriky. Pri jedle sa pokúste identifikovať jednotlivé zložky jedla vrátane jemných bylín a korenín.
- Zdokonaľte svoje zrakové schopnosti. Začnite sa venovať novému koníčku, ktorý zahŕňa jemnú motoriku, napríklad pleteniu, kresleniu, maľovaniu, skladaniu puzzle, modelovaniu.
- Zadovážte si malý atlas miestnych rastlín (stromov, kvetov) a vydajte sa na prechádzku okolím so snahou identifikovať a zapamätať si ich mená.
- Zahrajte si kartové hry - napríklad pexeso alebo Dobble.
- Naučte sa niekoľko základných slov/fráz cudzieho jazyka (ktorý ešte nepoznáte).

Aké činnosti pre cvičenie pamäte máte možnosť vyskúšať vo vašom živote a okolí?

Bonusový tip: malo by to byť niečo, čo vás aspoň trošku prinúti vystúpiť z premýšľacej komfortnej zóny. Ak napríklad posledných 10 rokov lúštite krížovky, akákoľvek nová (ťažšia) krížovka pre vás nebude predstavovať dostatočne podnetný stimul. Skúste úplne inú, novú činnosť - napríklad skladanie puzzle, logické hlavolamy a pod. Čím inovatívnejšie a menej poznané, tým lepšie.



**PAMÄŤOVÉ CVIČENIE 1:** Zapamätajte si nasledujúcich 10 slov za 90 sekúnd. Následne ich skúste povedať (v ľubovoľnom poradí). Toto cvičenie je na prvý pohľad zábavné, no môže mať presah aj do bežného života, napríklad keď si potrebujete zapamätať nákupný zoznam alebo veci, ktoré zbalíte na dovolenku.

ANANÁS - BÝK - BLESK - CHLAPEC - ZOŠIT - PONOŽKA - PALMA - NÁUŠNICA - ZLODEJ - AUTOBUS

Pre podporu zapamätania zložitejších súvislostí je dôležité skombinovať dva spôsoby myslenia:

**Asociáciu - vytváranie a spájanie súvislostí.** Zapojenie niečoho, čo už poznáte, máte radi alebo je pre vás osobne typické. Niečo, čo aspoň trochu súvisí s novou informáciou, ktorú si chcete zapamätať.

**Predstavivosť - vytváranie nových "obrazov v mozgu".** Platí, že čím divokejšiu a zvláštnejšiu vec si dokážete predstaviť, tým lepšie si to váš mozog zapamätá. Poznáte to - "hlúposti a somariny" si váš mozog vždy vie zapamätať šikovnejšie, než nudné, komplexné informácie a správy.

- Zapojte do vašej predstavivosti zmysly - vizuálne obrazy, farby, zvuky, vône, chute alebo pocity hmatového vnemu (ako keď si predstavíte, že niečo má drsný povrch alebo vonia ako tráva).
- Vytvorte z jednotlivých vecí príbeh.
- Predstavte si, že je niečo v pohybe - poletuje, dvíha sa, skáče.
- Predstavte si niečo vtipné (plné humoru), netypické alebo dokonca vulgárne a obscénne.
- Využite čísla, číselné poradia alebo symboly, ktoré často používate.
- Predstavte si súvislosti, ktoré vnímate ako pekné, pozitívne a trošku netypické (napr. ruže fialovej farby).
- Predstavte si veci v prehnanej podobe (napríklad myš veľkú ako panelák alebo knihu malú ako minca).



**PAMÄŤOVÉ CVIČENIE 2:** Skúste trénovať slovnú plynulosť pomocou obyčajnej abecedy. Napíšte si na papier písmená abecedy a skúste nájsť na každé písmeno slovo, ktoré sa týka konkrétnej témy:

- Potraviny od A po Z
- Slávni umelci a osobnosti od A po Z
- Mestá na Slovensku od A po Z
- Všetko, čo súvisí s Veľkou nocou od A po Z
- Všetko, čo súvisí s Vianocami od A po Z

Toto cvičenie pochádza z dielne Valovičová, Silvia. Domáce Trénovanie Pamäti.  
ISBN 978 - 80 - 570 - 2311 - 1 / Centrum memory - [www.centrummemory.sk](http://www.centrummemory.sk)




**EXTRA TIP:** Chceli by ste si ľahko zapamätať všetky položky z cvičenia 1 - a dokonca ešte v správnom poradí? Skúste si z jednotlivých vecí v zozname vytvoriť váš vlastný príbeh plný fantázie a prehnáných asociácií, napr. k obrovskému ananásu príde býk a začne ho slintajúť jesť. V tom doň udrie blesk a príbehne chlapec s maličkým zošitom v ruke. Na nohách má nadmerne veľké biele ponožky a v ponožkách celých od blata beží k palme, na ktorej visí obrovská zlatá náušnica. V tom príde zlodej, strhne náušnicu z palmy a uteká ozlomkrky na autobus, aby unikol.

## TÝŽDENNÁ OSOBNÁ VÝZVA

Sledujte počet prejdenných krokov a každý deň si ich zaznamenajte do tabuľky.

Zaznamenajte tiež, koľkokrát sa vám podarilo pripraviť si jedlo podľa modelu vyváženého taniera.

K monitorovaniu krokov a stravy pridajte myseľ. Koľkokrát sa Vám podarilo podniknúť osobnú alebo spoločenskú aktivitu, ktorá podporila "cibrenie" vašej mysle a tréning pamäte? Za každú aktivitu si udeľte jeden bod. Na konci týždňa body sčítajte.

		P	U	S	Š	P	S	N	SPOLU
TÝŽDEŇ <b>10</b>	KROKY 								
	STRAVA 								
	MYSEĽ 								
ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ PODARILO?									
MOJE POZNÁMKY									

# Týždeň 11

## Zdravý spánok



### INŠPIRÁCIA NA TENTO TÝŽDEŇ




Prečítajte si nasledujúce praktické tipy pre lepší spánok. Zaškrtnite tri políčka, ktoré vás najviac oslovujú, alebo ktoré by ste chceli vo vašom živote uplatniť.

- Chod'te spať a vstávať každý deň v rovnakom čase (vrátane víkendov a sviatkov).
- Vytvorte si príjemnú spánkovú rutinu, napríklad kúpeľ, počúvanie hudby, čítanie. Poobedný spánok (ak je potrebný) realizujte do 15:00 a pokúste sa spať maximálne 20-30 minút.
- Zaistite si pohodlný a zdravotne vyhovujúci vankúš, matrac a prikrývku.
- Skontrolujte teplotu v miestnosti - ideálna teplota je 18 - 19 stupňov Celzia. Skúste si zabezpečiť tmú a ticho v miestnosti (možno využiť aj tmavé závesy, masku na spanie a štipce do uší).
- Vyhnite sa výdatným, sladkým alebo pikantným jedlám a perlivým nápojom aspoň 4 hodiny pred spánkom. Je však v poriadku dať si ľahkú večeru alebo drobné jedlo aj 2 hodiny pred spánkom, aby vás v noci nebudil hlad.
- Obmedzte príjem kofeínových nápojov (káva, čaj, kofola, kolové nápoje) a alkoholu. Príjem alkoholu je spojený s plytšou, nižšou kvalitou spánku.
- Ak je to možné, obmedzte fajčenie - príjem nikotínu je spojený s častejším bdením počas noci.
- Dostatočná fyzická aktivita počas dňa môže zlepšiť kvalitu spánku. Intenzívnejšiu fyzickú aktivitu vykonávajte najneskôr 3 hodiny pred spánkom.
- Minimálne 30 minút až hodinu pred spaním sa vyhnite pozeraniu TV, pozeraniu do obrazovky počítača alebo mobilného telefónu. Na noc si dajte telefón do tichého režimu.
- Pred spaním poriadne vyvetrajte miestnosť.
- Skúste si viesť spánkový denník - počas niekoľkých týždňov si zaznamenávajte dĺžku a kvalitu spánku spolu s okolnosťami, ktoré naň mohli vplývať. Možno časom objavíte vzorce a faktory, ktoré kvalitu vášho spánku ovplyvňujú. Ak nedostatok spánku dlhodobo negatívne ovplyvňuje váš bežný deň a výkon, vyhľadajte odbornú lekársku pomoc.

## TÝŽDENNÁ OSOBNÁ VÝZVA

Sledujte počet prejdenných krokov a každý deň si ich zaznamenajte do tabuľky.  
Zaznamenajte tiež, koľkokrát sa vám podarilo pripraviť si jedlo podľa modelu vyváženého taniera.

K monitorovaniu krokov a stravy pridajte myseľ. Koľkokrát sa Vám podarilo podniknúť osobnú alebo spoločenskú aktivitu, ktorá podporila "cibrenie" vašej mysle a tréning pamäte? Za každú aktivitu si udeľte jeden bod. Na konci týždňa body sčítajte.

TÝŽDEŇ <b>11</b>	KROKY 	P	U	S	Š	P	S	N	SPOLU	
	STRAVA 									
	MYSEĽ 									
<b>ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ PODARILO?</b>										
<b>MOJE POZNÁMKY</b>										

# Týždeň 12

## Zvládanie stresu



### INŠPIRÁCIA NA TENTO TÝŽDEŇ

Stres je reakciou organizmu na ťaživé životné situácie alebo udalosti, ktoré ohrozujú pocit vášho vlastného "ja" alebo vzbudzujú dojem, že nad danou situáciou nemáte dostatočnú kontrolu. Každý sa so stresom vyrovnáva inak. Naša schopnosť vyrovnáť sa so stresom môže závisieť od genetiky, osobnosti, sociálnych aj ekonomických okolností. Stres v tele vyvoláva zmeny, ktoré vplyvajú na váš imunitný systém.

Určitá miera stresu vo vašom živote je normálna a môže byť dokonca užitočná, napríklad pri prekonávaní strachu z nových situácií. Príveľa chronického stresu však môže mať nepriaznivé účinky, ktoré sa môžu odraziť na vašom fyzickom i psychickom zdraví. Chronický stres môže vplyvať na kvalitu spánku a pamäti, trávenie, zdravie srdca a ciev i celkovú schopnosť tešiť sa zo života.

Súčasný výskum tiež naznačuje, že stres a starnutie idú ruka v ruku. Chronický stres podporuje v tele zápalové procesy, ktoré môžu podnecovať vznik tzv. oxidačného stresu. Oxidačný stres spôsobuje v tele nerovnováhu v množstve látok, ktoré chránia bunky pred škodlivými vplyvmi vonkajšieho prostredia. Zvýšený oxidačný stres teda vytvára podmienky pre urýchlené starnutie a rozvoj rôznych patologických stavov súvisiacich so starnutím a tiež zvyšuje pravdepodobnosť vzniku metabolického syndrómu, cukrovky 2. typu, srdcových a nádorových ochorení. Na druhej strane máme s vyšším vekom viac skúseností a životnej múdrosti, ale aj priestoru a času stresovať sa menej, zariadiť sa podľa seba a viac sa sústrediť na veci, ktoré nám v živote robia radosť.

Ktorý z nasledujúcich faktorov je podľa vás najväčším zdrojom stresu pre vás, alebo ľudí okolo vás všeobecne? Zaškrtnite tri políčka.

- zdravie
- financie
- deti a vnúčatá
- denné vybavovačky
- financie
- susedia
- zabezpečenie domácnosti
- náhle životné zmeny

- strach o blízkych
- moderné technológie
- osamelosť
- večné nestíhanie
- spoločenská situácia
- partner
- medziľudské vzťahy
- nespavosť/chronická únava

Čo vám naopak v živote pomáha prekonávať a zvládať stres?



Prečítajte si nasledujúce 4 kroky pre lepšie zvládanie stresu:

#### Zistite, kedy stres predstavuje problém

Je dôležité spojiť fyzické a emocionálne príznaky, ktoré pociťujete, s tlakom, ktorému čelíte. Neignorujte fyzické varovné príznaky, ako sú napäté svaly, únava, bolesti hlavy alebo migrény. Premýšľajte o tom, čo spôsobuje váš stres. Roztried'te ich na problémy s praktickým riešením, veci, ktoré sa časom zlepšia, a veci, s ktorými nemôžete nič urobiť. Prevezmite kontrolu tým, že budete robiť malé kroky smerom k veciam, ktoré zlepšiť môžete.

Vyskúšajte jednoduché cvičenie: postavte sa pevne na zem, skúste tlačiť svoje chodidlá do podlahy, vyrovnajte sa a pomaly dýchať. Spomal'te, uvedomte si svoje myšlienky a pocity, vnímajte svoje telo. Čo môžete vidieť, počuť, ochutnať, cítiť a čoho sa môžete dotknúť? Venujte pozornosť a veciam, ktoré máte okolo seba. Uvedomte si, kde sa nachádzate, kto je pri vás a čo robíte.

#### Odpútajte sa

Uvedomte si, že vás prepadli nepríjemné myšlienky alebo pocity. Všimajte si ich a skúste ich pomenovať a preskúmať so zvedavosťou, napríklad: toto je bolestivá spomienka, toto je ťaživý pocit na mojej hrudi, toto je hnev, toto je zložitý problém, toto je obava z budúcnosti. Následne venujte plnú pozornosť tomu, čo práve robíte, alebo osobám, ktoré sú s vami. Ak si uvedomíte a konkrétne pomenujete, čo vás ťaží, môžete sa s nepríjemnými myšlienkami a pocitmi ľahšie vyrovnáť.

#### Žite podľa svojich hodnôt

Vyberte si hodnoty, ktoré sú pre vás najdôležitejšie: starostlivosť, láskavosť, nápomocnosť, smelosť, pracovitosť a ďalšie. Vyberte si jednu malú vec, ktorú by ste mohli nasledujúci týždeň urobiť tak, aby to korešpondovalo s vašimi hodnotami - čo by ste mohli urobiť alebo povedať? Spomeňte si, že existujú tri rôzne spôsoby, ako sa vysporiadať so zložitou situáciou:

- Odídete.
- Zmeníte to, čo sa zmeniť dá a prijmete veci, ktoré sa zmeniť nedajú, pričom sa budete snažiť žiť podľa vašich hodnôt.
- Vzdáte to a budete sa vzdávať od svojich hodnôt.

#### Bud'te láskaví

Uvedomte si svoju bolesť aj bolesť iných a odpovedajte na ne láskavosťou. Odpútajte sa od nepríjemných myšlienok tým, že si ich uvedomíte a pomenujete. Skúste sa k sebe správať láskavo. Keď budete vládny k sebe, budete tak mať viac energie aj pre pomoc druhým ľuďom.

- Uvedené odporúčania a cvičenia pochádzajú z dielne WHO - Čo robiť v čase stresu - ilustrovaná príručka. Slovenský preklad vznikol pod záštitou Úradu verejného zdravotníctva SR

**Neváhajte vyhľadať odbornú lekársku alebo psychologickú pomoc, ak vás dlhodobo trápia chmúrne myšlienky, cítite, že váš život nemá zmysel a nedokázate si sami pomôcť.**

**Vyhľadať pomoc nie je hanba, práve naopak - je to znak vnútornej sily a odhodlania starať sa o seba.**







## TÝŽDENNÁ OSOBNÁ VÝZVA

Sledujte počet prejdeneých krokov a každý deň si ich zaznamenajte do tabuľky. Zaznamenajte tiež, koľkokrát sa vám podarilo pripraviť si jedlo podľa modelu vyváženého taniera.

K monitorovaniu krokov a stravy pridajte myseľ. Koľkokrát sa Vám podarilo podniknúť osobnú alebo spoločenskú aktivitu, ktorá podporila "cibrenie" vašej mysle a tréning pamäte? Za každú aktivitu si udeľte jeden bod. Na konci týždňa body sčítajte.

Aká bola kvalita vášho spánku? Ohodnoťte ju pomocou číselnej stupnice od 1 do 10. Na konci jedného týždňa môžete z jednotlivých bodov spočítať priemer (spočítať dohromady body z jednotlivých dní celého týždňa a vydeliť ich siedmimi).

- 1 - Mizerný spánok, ani oko nezažmúrené, skoro celú noc som hore
- 2 - Nanič spánok, ako na ihlách, neustále budenie
- 3 - Zlý spánok - v noci som musel/a viackrát vstávať
- 4 - Nie veľmi dobrý spánok - opakované budenie a prehadzovanie sa
- 5 - Cítim sa nevyspato - dokážem cez deň fungovať, ale s veľkou únavou
- 6 - Cítim sa polovyspato, ale dokážem cez deň fungovať
- 7 - Dobrý spánok, ale pre úplný oddych tomu ešte niečo chýba (ešte by som si pospal/a)
- 8 - Dobrý spánok, cítim sa oddychnuto, aj keď môj spánok nebol až tak hlboký
- 9 - Veľmi dobrý spánok, cítim sa sviežo a oddychnuto
- 10 - Úžasný spánok, 100%-ný oddych, "ako bábätko" - cítim sa famózne

TÝŽDEŇ <b>12</b>	KROKY 	P	U	S	Š	P	S	N	SPOLU	
	STRAVA 									
	MYSEĽ 									
	SPÁNOK 									
ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ PODARILO?										
MOJE POZNÁMKY										

# Týždeň 13

## Sebaláska



### INŠPIRÁCIA NA TENTO TÝŽDEŇ

Prečítajte si nasledujúce praktické tipy pre zvládanie stresu. Zaškrtnite tri políčka, ktoré vás najviac oslovujú, alebo ktoré by ste chceli vo vašom živote uplatniť.

Každý človek reaguje na stres inak. Tá istá stresová situácia môže byť pre niekoho bežný jav, ktorý zvládne ľavou zadnou a pre druhého obrovský problém, na ktorý si nedokáže predstaviť riešenie.

- Osvojiť si postoj vďačnosti (za všetko dobré, čo v živote mám).
- Zachovať si kapacitu pre objavovanie nových vecí, ľudí a zážitkov v mojom živote.
- Nachádzať v mojom bežnom dni (nový) zmysel.
- Vedieť oceniť aj malé pokroky a úspechy v mojom živote (bežnom dni).
- Pestovať pozitívnu mienku o sebe (o tom, kým ako človek som, čo dokážem a čo môžem zvládnuť).
- Vnímať problematické situácie ako príležitosť poučiť sa z nich.
- Osvojiť si zdravú mieru sebavedomia.
- Naučiť sa prijímať zmeny.
- Formovať a pestovať medzil'udské vzťahy.
- Nájsť si čas na pobyt v prírode a akýkoľvek pohyb pre radosť a "vyčistenie hlavy". Vyhradiť si čas na relax - identifikovať aktivity, pri ktorých viem naozaj relaxovať - "vypnúť".
- Akceptovať fakt, že niektoré veci sú mimo moju moc - nemôžem ich naplno ovplyvniť.
- Vyhradiť si dostatok času na spánok.
- Požiadat' o pomoc (alebo len vypočutie) svojich blízkych.
- Naučiť sa hovoriť NIE - ak sa to dá, delegovať stresové aktivity na iných ľudí. Obmedziť sledovanie správ a internetu, ak sú zdrojom napätia a nepohody.





## TÝŽDENNÁ OSOBNÁ VÝZVA

Sledujte počet prejdenných krokov a každý deň si ich zaznamenajte do tabuľky. Zaznamenajte tiež, koľkokrát sa vám podarilo pripraviť si jedlo podľa modelu vyváženého taniera.

K monitorovaniu krokov a stravy pridajte myseľ. Koľkokrát sa Vám podarilo podniknúť osobnú alebo spoločenskú aktivitu, ktorá podporila "cibrenie" vašej mysle a tréning pamäte? Za každú aktivitu si udeľte jeden bod. Na konci týždňa body sčítajte.

Aká bola kvalita vášho spánku? Ohodnoťte ju pomocou číselnej stupnice od 1 do 10. Na konci jedného týždňa môžete z jednotlivých bodov spočítať priemer (spočítať dohromady body z jednotlivých dní celého týždňa a vydeliť ich siedmimi).

- 1 - Mizerný spánok, ani oko nezažmúrené, skoro celú noc som hore
- 2 - Nanič spánok, ako na ihlách, neustále budenie
- 3 - Zlý spánok - v noci som musel/a viackrát vstávať
- 4 - Nie veľmi dobrý spánok - opakované budenie a prehadzovanie sa
- 5 - Cítim sa nevyspato - dokážem cez deň fungovať, ale s veľkou únavou
- 6 - Cítim sa polovyspato, ale dokážem cez deň fungovať
- 7 - Dobrý spánok, ale pre úplný oddych tomu ešte niečo chýba (ešte by som si pospal/a)
- 8 - Dobrý spánok, cítim sa oddýchnuto, aj keď môj spánok nebol až tak hlboký
- 9 - Veľmi dobrý spánok, cítim sa sviežo a oddýchnuto
- 10 - Úžasný spánok, 100%-ný oddych, "ako bábätko" - cítim sa famózne

TÝŽDEŇ <b>13</b>	KROKY 	P	U	S	Š	P	S	N	SPOLU
	STRAVA 								
MYSEL 									
SPÁNOK 									
<b>ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ PODARILO?</b>									
<b>MOJE POZNÁMKY</b>									

# Týždeň 14

Záver a vyhládka do budúcnosti ...



## INŠPIRÁCIA NA TENTO TÝŽDEŇ

Zapíšte si do nasledujúcich kolóniek krátko jednou vetou alebo slovom, ako hodnotíte vaše kroky k lepšiemu zdraviu v programe Active me za posledných 14 týždňov. Na aké osobné úspechy ste od začiatku programu najviac hrdí? Ako tieto úspechy pozitívne ovplyvnili vašu celkovú pohodu?



Čo ste o sebe zistili počas programu?



V akých oblastiach zlepšenia a podpory zdravia sa ešte môžete zlepšiť?



Akým spôsobom sa vám počas programu podarilo prekonať výzvy alebo prekážky? Aké silné stránky ste pri tom využili?



Aké kroky môžete podniknúť, aby ste pokračovali v budovaní svojich silných stránok aj po skončení programu?







## TÝŽDENNÁ OSOBNÁ VÝZVA

Sledujte počet prejdenných krokov a každý deň si ich zaznamenajte do tabuľky. Zaznamenajte tiež, koľkokrát sa vám podarilo pripraviť si jedlo podľa modelu vyváženého taniera.

K monitorovaniu krokov a stravy pridajte myseľ. Koľkokrát sa Vám podarilo podniknúť osobnú alebo spoločenskú aktivitu, ktorá podporila "cibrenie" vašej mysle a tréning pamäte? Za každú aktivitu si udeľte jeden bod. Na konci týždňa body sčítajte.

Aká bola kvalita vášho spánku? Ohodnoťte ju pomocou číselnej stupnice od 1 do 10. Na konci jedného týždňa môžete z jednotlivých bodov spočítať priemer (spočítať dohromady body z jednotlivých dní celého týždňa a vydeliť ich siedmimi).

- 1 - Mizerný spánok, ani oko nezažmúrené, skoro celú noc som hore
- 2 - Nanič spánok, ako na ihlách, neustále budenie
- 3 - Zlý spánok - v noci som musel/a viackrát vstávať
- 4 - Nie veľmi dobrý spánok - opakované budenie a prehadzovanie sa
- 5 - Cítim sa nevyspato - dokážem cez deň fungovať, ale s veľkou únavou
- 6 - Cítim sa polovyspato, ale dokážem cez deň fungovať
- 7 - Dobrý spánok, ale pre úplný oddych tomu ešte niečo chýba (ešte by som si pospal/a)
- 8 - Dobrý spánok, cítim sa oddýchnuto, aj keď môj spánok nebol až tak hlboký
- 9 - Veľmi dobrý spánok, cítim sa sviežo a oddýchnuto
- 10 - Úžasný spánok, 100%-ný oddych, "ako bábätko" - cítim sa famózne

TÝŽDEŇ <b>14</b>	KROKY 	P	U	S	Š	P	S	N	SPOLU	
	STRAVA 									
	MYSEĽ 									
	SPÁNOK 									
ČO SA MI TENTO TÝŽDEŇ PODARILO?										
MOJE POZNÁMKY										

Meno: .....

### Moje vstupné merania:

PARAMETER	NAMERANÁ HODNOTA	POZNÁMKY
TLAK / PULZ ľavá ruka 1. meranie	sys ..... dia ..... pulz .....	
TLAK / PULZ ľavá ruka 2. meranie	sys ..... dia ..... pulz .....	
TLAK / PULZ pravá ruka 1. meranie	sys ..... dia ..... pulz .....	
TLAK / PULZ pravá ruka 2. meranie	sys ..... dia ..... pulz .....	
OBVOD PÁSA	cm	
VÝŠKA MERANIA OBVODU	cm	
TELESNÁ VÝŠKA	cm	
HMOTNOSŤ	kg	
TELESNÝ TUK	%	
KOSTROVÁ SVALOVINA	%	
VISCERÁLNY TUK	stupeň	
STEP TEST		
VSTÁVANIE ZO STOLIČKY		

### Moje výstupné merania:

PARAMETER	NAMERANÁ HODNOTA	POZNÁMKY
TLAK / PULZ ľavá ruka 1. meranie	sys ..... dia ..... pulz .....	
TLAK / PULZ ľavá ruka 2. meranie	sys ..... dia ..... pulz .....	
TLAK / PULZ pravá ruka 1. meranie	sys ..... dia ..... pulz .....	
TLAK / PULZ pravá ruka 2. meranie	sys ..... dia ..... pulz .....	
OBVOD PÁSA	cm	
VÝŠKA MERANIA OBVODU	cm	
TELESNÁ VÝŠKA	cm	
HMOTNOSŤ	kg	
TELESNÝ TUK	%	
KOSTROVÁ SVALOVINA	%	
VISCERÁLNY TUK	stupeň	
STEP TEST		
VSTÁVANIE ZO STOLIČKY		

## Poznámky



# Zápisník zdravia

Viac informácií o projekte:  
[zdravestarnutie.sk](http://zdravestarnutie.sk)  
[activeme.sk](http://activeme.sk)

Na tejto publikácii sa podieľali spoločnosti:

