

Pro zdraví a kondici počítej každý den:

Leona Mužíková
Vladislav Mužík



10

tisíc kroků

Lidská chůze je nejpřirozenější pohyb a má prokazatelně příznivé účinky na lidské zdraví. Proto ujít 10 000 kroků doporučuje i Světová zdravotnická organizace. Důležité je, abychom chůzi upřednostňovali před cestou autem, hromadnými dopravními prostředky či výtahem a také strávili více času na čerstvém vzduchu. Tím naše tělo získá také potřebný vitamin D ze slunečního svitu a pomůže naší imunitě. Odborníci se shodují, že pro náš kardiovaskulární systém je důležitá především rychlá chůze. Pokud se nám každý den nepodaří ujít oněch 10 tisíc kroků, tak stačí i 5 až 6 tisíc kroků, ale v rychlejším tempu se zadýcháním. Taková chůze by měla patřit k našim každodenním aktivitám.

<https://www.desettisickroku.cz/>

10



9 kusů ořechů

Ořechy a olejnatá semena patří bezesporu ke trendům zdravého a moderního stravování. Obsahují zdraví prospěšné tuky (nenasyčené mastné kyseliny), které chrání naše srdce a cévy, pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu v krvi a příznivě působí i na krevní tlak. Dále obsahují vlákninu, vitamin E a řadu minerálních látek (draslík, hořčík, vápník, železo, zinek, selen). Denně bychom měli snít množství, které se přesně vejde do naší hrsti, což je u dospělého člověka asi 30 g nebo oněch 9 kusů ořechů či olejnatých semen.

<https://www.vyzivaspol.cz/orechy/>

<https://www.stobklub.cz/clanek/orechy-a-seminka-zdrave-a-trendy/>



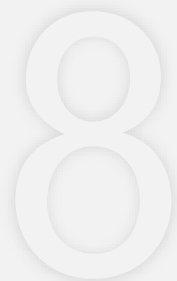


8

hodin spánku

Kvalitní spánek obnovuje fyzické i psychické síly a je prevencí celé řady nemocí. Snižuje riziko vysokého krevního tlaku, depresí i obezity. Podporuje paměť, obranyschopnost organismu, hormonální a metabolické pochody. I když je potřeba spánku individuální, pro dospělého člověka je doporučený pravidelný noční spánek 8 hodin.

<https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>



7

sklenic vody



Pravidelný a současně dostatečný přívod tekutin v průběhu dne je pro naše zdraví velmi důležitý. Již ztráta 1 až 2 % tělesných tekutin vede k únavě, nepozornosti a snížení výkonosti. Správnou hydrataci ukazuje četnost močení a barva moči. Základem pitného režimu by měla být čistá voda. Denně se doporučuje vypít 1,5 až 2 litry tekutin, což přibližně odpovídá 7 sklenicím. Nesmíme ovšem zapomenout, že vyšší teplota okolí, suchý vzduch či intenzivnější pohyb potřebu tekutin zvyšují.

<http://szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim>

7



6

minut smíchu

O tom, že smích léčí, slyšel asi každý z nás. V současné době je již prokázáno, že smích pomáhá odbourávat stres, pomáhá překonávat bolest a úzkost a také ovlivňuje řadu našich hormonů. Některé výzkumy poukazují na spojitost smíchu s prevencí nemocí či posílením imunitního systému. Brát život s humorem a každý den se smát alespoň 6 minut, posílí nejen naše psychické zdraví, ale i to fyzické.

6



5

porcí ovoce a zeleniny

Světová zdravotnická organizace doporučuje denně sníst nejméně 400 g ovoce a zeleniny. V praxi to znamená 5 porcí velikosti vlastní pěsti nebo si pohlídat, aby ovoce a zelenina byly součástí každého našeho jídla. Zelenina a ovoce jsou důležitým zdrojem vody, vlákniny, vitamínu C, minerálních látek a dalších bioaktivních látek, které mohou hrát roli v prevenci nemocí. Cenné jsou nejen čerstvé druhy ovoce a zeleniny, ale i tepelně zpracované. Snažte se upřednostňovat sezónní druhy a vybírat ze všech barev ovoce a zeleniny.

<https://www.nzip.cz/clanek/4-zaklady-vyzivy-jednoduse-pro-kazdeho>

http://szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/Nove/Vitamin_C.pdf

5



4

přestávky na protažení

Pokud nezapomeneme během dne zařadit 4 přestávky na protažení, bude nám naše tělo opravdu vděčné. Protažení po probuzení, během práce, během sezení u počítače či před a po pohybových aktivitách, je velmi důležité. Pomůže od přetížení svalových skupin, je prevencí bolestí zad a hlavy, pomůže s prokrvením meziobratlových plotének i s regenerací po pohybové aktivitě.

<https://is.muni.cz/elportal/?id=1402925>

4



3

hlavní jídla

Naše strava by měla být pravidelná, pestrá, porce jídel přiměřené a složené z nutričně hodnotných potravin. Základem by měla být 3 hlavní jídla: snídaně, oběd a večeře. Nemusíme se bát přidat ještě 2 malé zdravé svačiny. Ukazatelem kvality naší výživy je především pestrost, proto je nutné dbát, aby strava byla složena ze všech potravinových skupin dle Pyramidy výživy.

http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/plne_znani/brozury/vyziva_na_vlastni_pest.pdf

3



2

okamžiky pro sebe

Je důležité také myslet na své duševní zdraví. Každý den by si měl člověk najít čas na relaxaci a duševní odpočinek. Někomu vyhovuje meditace, někdo relaxuje u svých zájmů, ale někdy stačí jen přivřít oči a myslet na něco hezkého. Když se přistihnete, že se usmíváte, je to ono.

<https://nevypustdusi.cz/>

2



1

hodina intenzivního pohybu

Světová zdravotnická organizace doporučuje pro dospělé populaci pohyb minimálně 30 minut střední intenzity 5krát týdně, nebo alespoň 20 až 25 minut pohybové aktivity s vyšší intenzitou 3krát týdně. Pokud ale chceme být opravdu v kondici, tak musíme do našich plánů zařadit nejlépe každý den nejméně jednu hodinu rekreačního sportování či jiné vhodné pohybové aktivity, do které počítáme také intenzivnější tělesnou práci. Pro soutěžní sport platí specifická pravidla směřující k vysoké sportovní výkonnosti.

<https://www.nzip.cz/clanek/350-pohybova-aktivita>

1

(re)START!

Tento příspěvek vznikl s podporou projektu specifického výzkumu MUNI/A/1490/2020 „Výzkum kurikula tělesné výchovy a výchovy ke zdraví pro předškolní a mladší školní věk“ realizovaného na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity.