

Pohyb z pohledu psychologa

PhDr. Iva Málková



Obsah přednášky

Základy Kognitivně behaviorální terapie

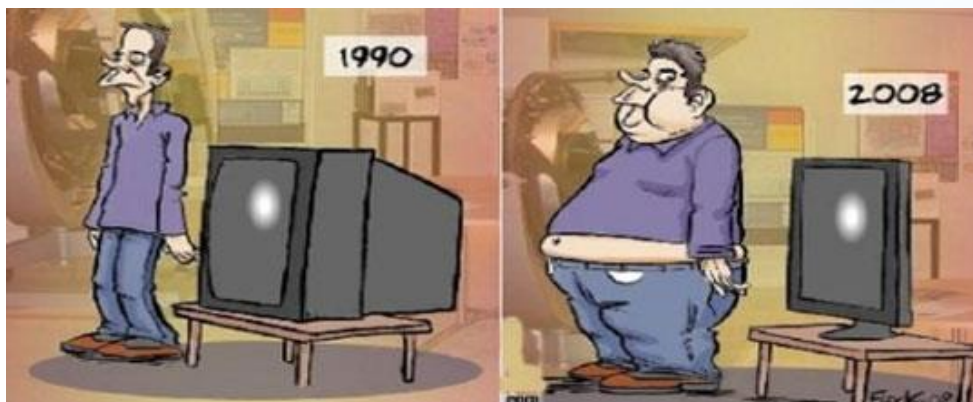
Kolo změny – motivační připravenost na změnu

Jak nám technika při pohybu pomáhá či škodí

Aktivity Stobu ve vztahu k pohybu

Sedavý způsob života

- v Evropské unii je vysoký výskyt sedavého způsobu života
- 2/3 dospělé populace jsou NEDOSTATEČNĚ aktivní
- nepohyb - jednou z příčin obezity – nestačí se vykompenzovat aktivním pohybem



Proč je těžké se přimět k pohybu?

- Odborník -praktický lékař apod. doporučí snížit váhu, v lepším případě dá rady ohledně jídelníčku a k pohybu
- Chybí nácvik, jak převést teoretické poznatky do praktického života
- Chybí způsob jak přimět obézního k pohybu
- Obézního je těžší přimět k pohybu než ke změně jídelníčku

Tři základní modely učení, z nichž vycházejí metody KBT

Klasické podmiňování (spouštěč – reakce)

podnět (hlad) → reakce (najím se)
(semafor, televize....)



Klasické podmiňování

spouštěč



reakce

televize



lehnu si na gauč

pohupuji se na fitbalu

sednu si na rotoped

reklama



ležím a přepínám

protahovací cviky

telefonuji



sedím

chodím

funguje autopilot – ale pomalé postupné kroky vedou k přepodmiňování

www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Budování nového návyku – postupnost

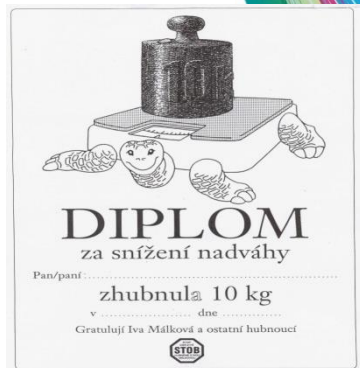
- Návyky budovat postupně
- Změna mnoha návyků najednou – měním podstatu člověka:
chci být jiným člověkem naráz, boj, vyčerpání energie ☹️
pracuji na změně dílčích cílů, tvořivě, stanu se jiným člověkem 😊
- **Důležitý pocit úspěchu** - jaký nejmenší krok mohou udělat k tomu, abych dosáhl dílčího cíle, aby nebylo možné neuspět
- **velikost změny – jak se k tomu postavit?**
první jízda na rotopedu – hned hodina → nechutí k návyku
sedět 14 dní na rotopedu bez šlapání - malá motivace k navýšení pohybu
budu šlapat do první reklamy Ordinace

Tři základní modely učení, z nichž vycházejí metody KBT

Operantní podmiňování (chování – důsledek)

podnět → reakce → následek (odměna nebo trest)

(stres, kvalita života....)



Operantní podmiňování

Operantní podmiňování chování – důsledek

podnět → reakce → následek (odměna nebo trest)

Jdu vykonávat pohyb

Nevhodný pohyb → stres → **zanechám cvičení**
(druh, intenzita)

Couvnu z pohybu → úleva → **ležím na gauči**

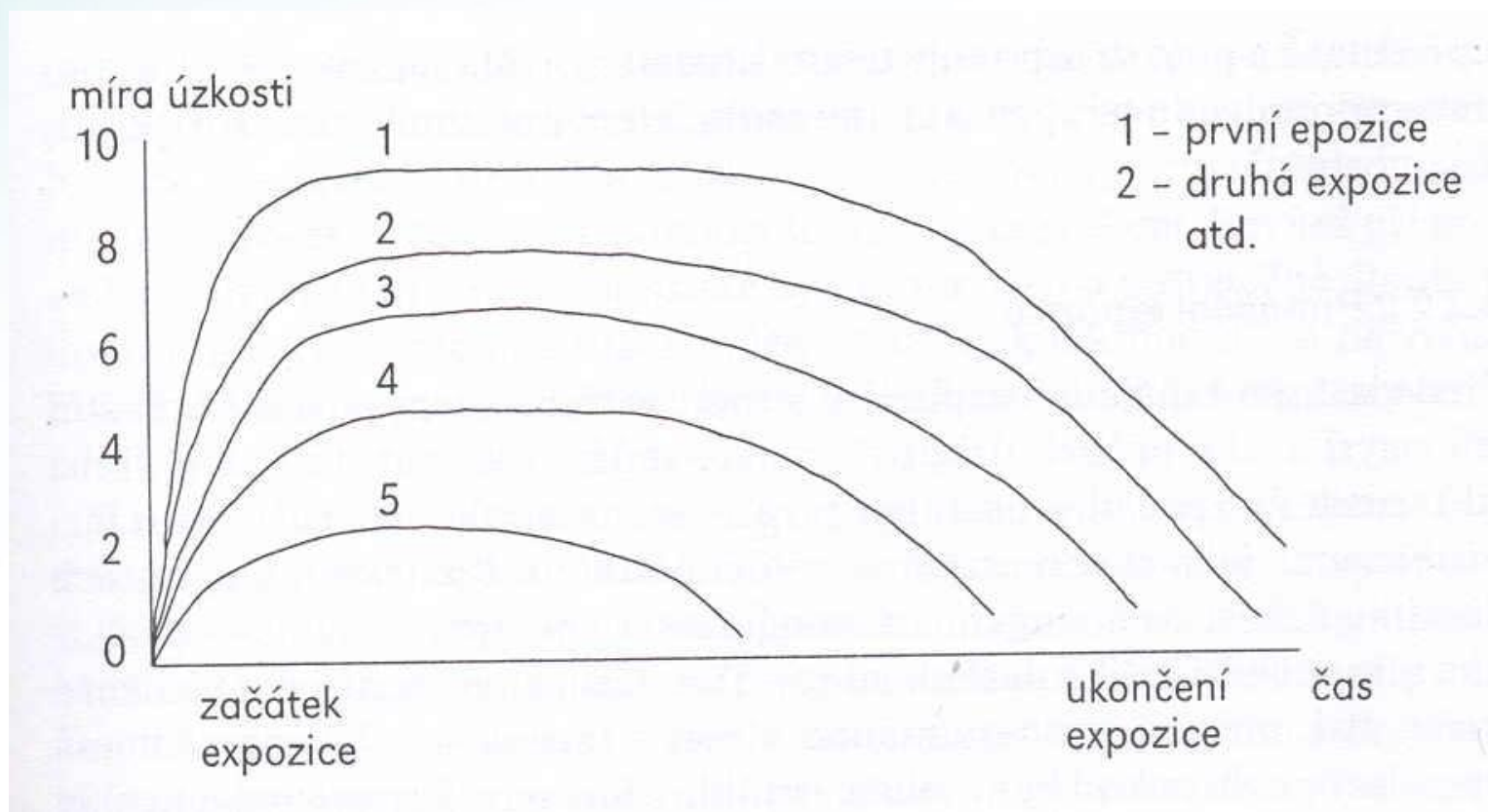
Nordic walking

podél moře → endorfiny → **budu pokračovat i doma**



Metoda vystavení

Zaměřují se na uvolnění napětí v zátěžových situacích



Konzum libých prožitků – operantní podmiňování

→ dobré jídlo, pohodlná nečinnost

Příjemno se zesílí na základě kontrastu (od dyskomfortu ke komfortu)

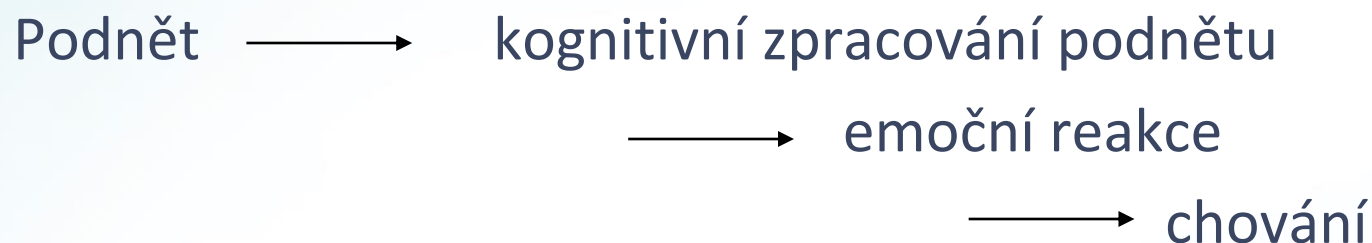
- Odpočinek lépe vychutnáte po předchozí únavě (pivo po sportu, ležení u moře po túře)

Pozitivně formulované cíle

- Musím jíst pomalu x budu jíst v poklidu a jídlo si vychutnám.
- Musím jíst menší množství x budu si vybírat kvalitní nové zajímavé potraviny, které si vychutnám.
- Musím cvičit – po cvičení se budu cítit lépe.

Tři základní modely učení, z nichž vycházejí metody KBT

Kognitivní teorie



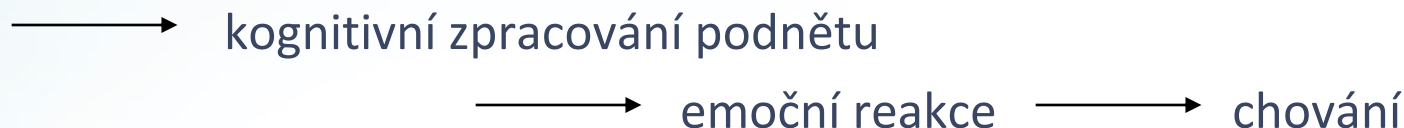
?



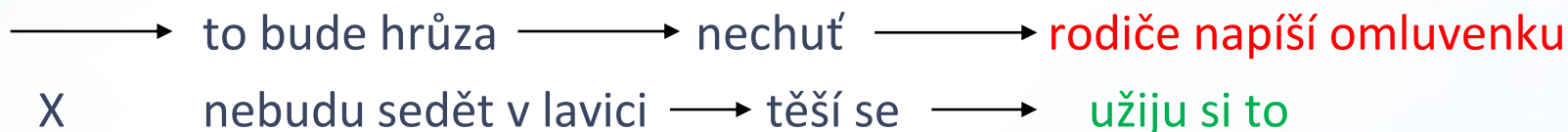
Kognitivní teorie

Kognitivní teorie

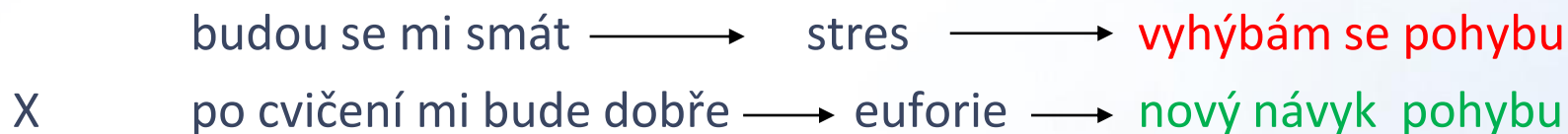
podnět



Tělocvik ve škole



Pohyb při hubnutí



Změna návyku

Hubnutí: nejde jen o kila
nejde jen o změnu stravování
nejde jen o fitness - fyzickou kondici



jde o wellness 😊

- způsob života, který by měl vést k maximální tělesné i duševní pohodě a zdraví
- když budu chodit obden do posilovny a přitom budu žít v permanentním stresu a napětí, tak to nevede k trvalému úspěchu

hlavní cíl není váhový úbytek, ale zvýšení kvality života.

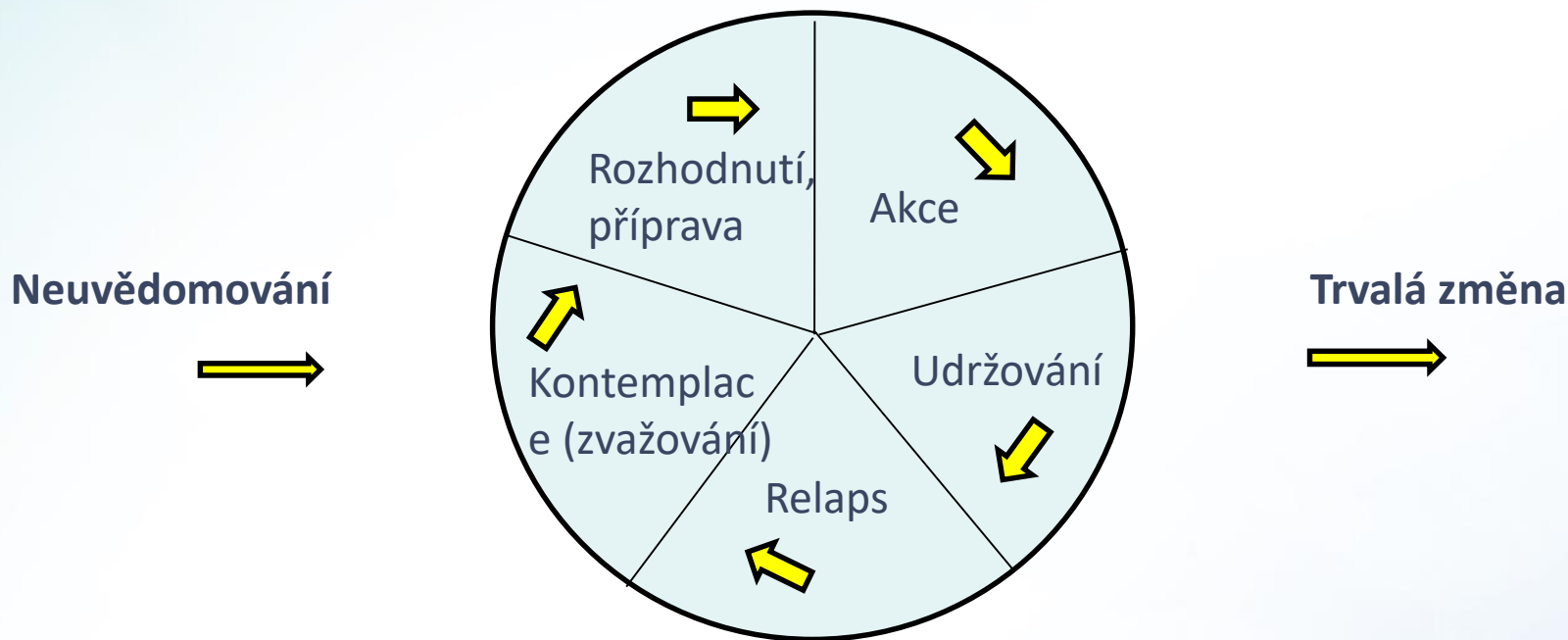
Pohyb život obohacuje

- vrátí lidi zpátky do života
- vrátí funkční stav o několik let zpátky
- zlepší tělesnou i psychickou kondici



Kolo změny

Každá změna v chování člověka prochází určitými stádii, která se mohou cyklicky opakovat. Prochaska rozlišil **šest stádií procesu změny (dle Prochasky)**:



Proces změny



Nechce se mi

- Pacient necítí žádný problém, který by se měl řešit, žádná motivace ke změně
- Tlak ostatních
- Musíte ujít 10 000 kroků za den
ano, ale.....
- Motivační rozhovory
 - Bolí vás kolena a chtěl byste hrát s vnukem fotbal





Jsem v akci

- Způsob změny již předurčuje udržení změny - čím menší změnu uděláme, tím je trvalejší
- Důležitá je cesta k cíli

→ **KBT metody** mohou být v tomto stádiu hlavním terapeutickým přístupem





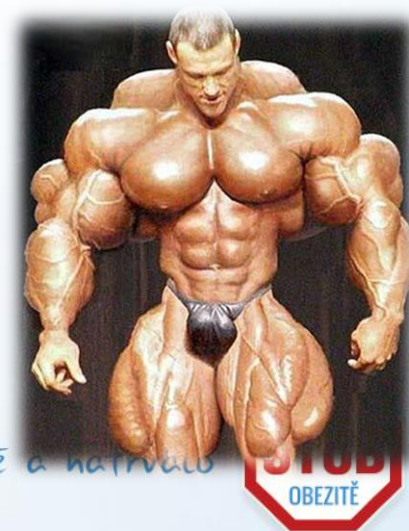
Vydržím nebo Relaps?

Relaps - jedinec se vrátí částečně nebo úplně zpět k původnímu problematickému chování

- Hubnoucí si neuvědomuje, že jeho kontrola je doživotní
- Za jeho úspěch (udržení váhy) už ho nikdo nechválí.
- Je normální protočit kolo změny několikrát

Bigorexie

- narušené vnímání vlastního těla (porucha body image)
- snaha o dosažení nereálných hodnot své fyzické kondice a tělesných proporcí
- hlavně muži, výjimku tvoří ženy kulturistky



Pomůcky k pohybu

Aktivní přístup

přístroje do domácnosti



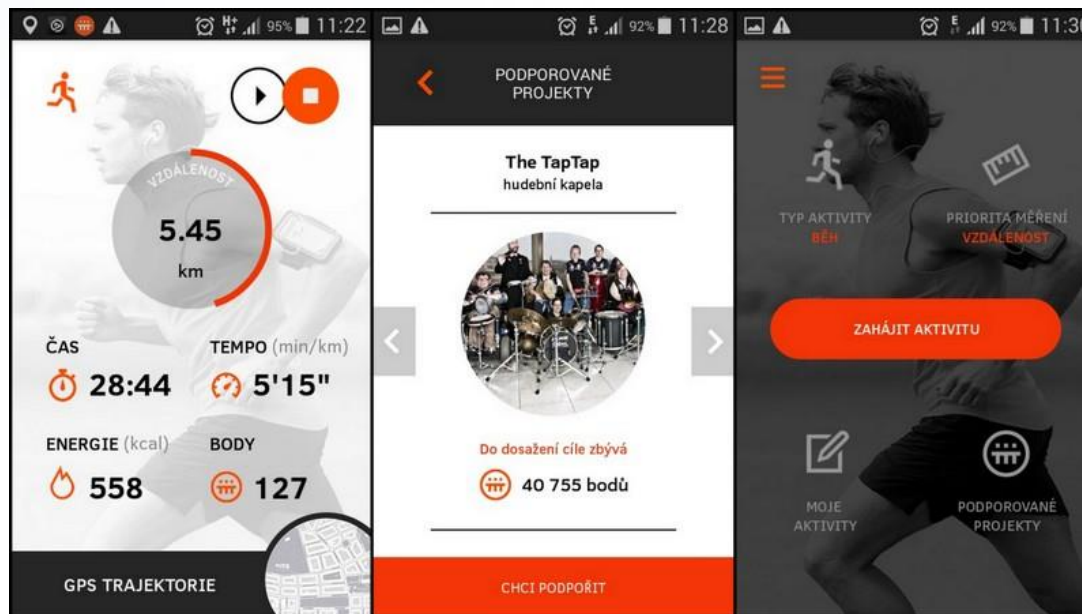
www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Využití techniky k motivaci k pohybu

- ČEZ EPP - Pomáhej pohybem



Intervenční programy STOBu

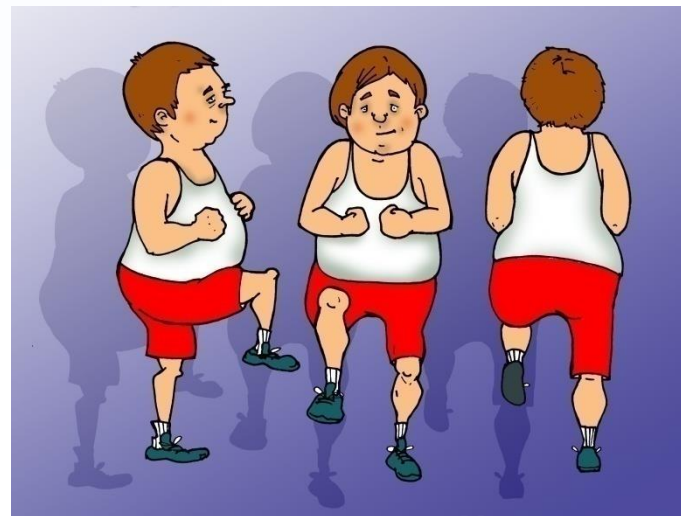
- individuální, skupinové terapie a internetové programy
- aplikuje intervenční strategie
 - s ohledem na motivační připravenost účastníků
 - učí jak převést teorii do praxe



Kurzy snižování nadváhy



...pro ženy



...pro muže



...pro rodiče s dětmi

www.stob.cz

zdravě a natrvalo



Pohybová aktivita

- zdravotní cvičení, pilates, Sm systém
- hormonální jóga
- modifikovaný aerobik, NIA, tance, kruhový trénink
- akvaerobik
- modifikovaný spinning, veslování
- fitbally
- posilovna
- chůze - nordic walking, body walking, priessnitz walking, bungy pump
- odbíjená

Redukčně - kondiční pobyty

STOB pořádá redukčně kondiční pobyty v tuzemsku i zahraničí!





Typ pohybové aktivity

Chůze se ukazuje jako nejvýhodnější prostředek ovlivňování stavu jedinců bez pravidelné pohybové činnosti

- Adherence k chůzi 60 % po roce
- Adherence k běhu 4 % po roce



Test zdatnosti – chůze na 2 km

vstupní parametry pro výpočet:			
1.	dosažený čas	m	počet minut
		s	počet sekund
2.	puls za minutu	p	
3.	BMI (lze zjistit z tabulky nebo výpočtem jako hmotnost v kg/ výška ² v metrech)	b	
4.	věk	v	

Muži: index $F = 420 + 0,2*v - 11,6*m - 0,2*s - 0,56*p - 2,6*b$

Ženy: index $F = 304 + 0,4*v - 8,5*m - 0,14*s - 0,32*p - 1,1*b$

průměr:

80-90

TEST CHŮZE

Hodnocení výkonu v testu chůze na místě 2 minuty (muži - m, ženy - ž)

věk	pohlaví	velmi podprůměrný	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný	velmi nadprůměrný
20-29	m	0 - 103	104 - 119	120 - 135	136 - 151	152 +
	ž	0 - 90	91 - 106	107 - 122	123 - 138	139 +
30-39	m	0 - 89	90 - 104	105 - 119	120 - 134	135 +
	ž	0 - 79	80 - 94	95 - 109	110 - 124	125 +
40-49	m	0 - 77	78 - 91	92 - 105	106 - 119	120 +
	ž	0 - 69	70 - 83	84 - 97	98 - 111	112 +
50-59	m	0 - 67	68 - 80	81 - 93	94 - 106	107 +
	ž	0 - 60	61 - 73	74 - 86	87 - 99	100 +
60 +	m	0 - 59	60 - 71	72 - 83	84 - 95	96 +
	ž	0 - 52	53 - 64	65 - 76	77 - 89	90 +

TEST PŘEDKLON

Hodnocení výkonu v testu předklon (muži - m, ženy - ž)

věk	pohlaví	velmi podprůměrný	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný	velmi nadprůměrný
20-29	m	C	C	D	E	E
	ž	C	C	D	E	E
30-39	m	B	C	D	E	E
	ž	B	C	D	E	E
40-49	m	A	B	C	D	E
	ž	B	C	D	E	E
50-59	m	A	B	B	C	D
	ž	A	B	C	D	E
60 +	m	A	A	B	C	D
	ž	A	A	B	C	D

TEST OPAKOVANÝ SED - LEH

Hodnocení výkonu v testu sed - leh za 30 s (muži - m, ženy - ž)

věk	pohlaví	velmi podprůměrný	podprůměrný	průměrný	nadprůměrný	velmi nadprůměrný
20-29	m	0 - 17	18 - 22	23 - 28	29 - 35	36 +
	ž	0 - 8	9 - 15	16 - 21	22 - 29	30 +
30-39	m	0 - 12	13 - 18	19 - 24	25 - 30	32 +
	ž	0 - 6	7 - 11	12 - 18	19 - 25	26 +
40-49	m	0 - 7	8 - 12	13 - 19	20 - 25	26 +
	ž	0 - 2	3 - 9	10 - 16	17 - 23	24 +
50-59	m	0 - 2	3 - 7	8 - 13	14 - 18	19 +
	ž	0	1 - 4	5 - 10	11 - 15	16 +
60 +	m	0	1 - 4	5 - 9	10 - 14	15 +
	ž	0	1 - 2	3 - 6	7 - 10	11 +

CVIČENÍ JE LÉK

STOP OBEZITĚ
HUBNĚME S VAŠÍ MALKOVOU

DANONE

INSTITUT DANONE

HUBNĚME S ROZUMEM

VEZMĚTE ŽIVOT DO SVÝCH RUKOU

POHYB JE ŽIVOT

WELLNESS ANEB KLADY POHYBU

ANO, ALE ... ANEB VÝMLUVY

AKTIVNÍ A RUTINNÍ POHYB

INTENZITA A FREKVENCE POHYBU

ENERGETICKÝ VÝDEJ

TESTOVÁNÍ ZDATNOSTI

ZAČÍNÁME CVIČIT

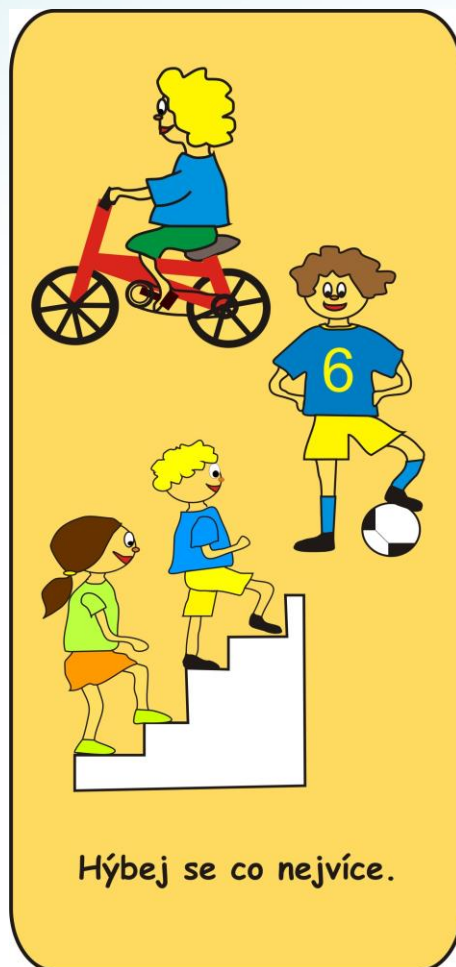
KONKRÉTNÍ CVIKY

CVIČENÍ VE VODĚ

PEČUJEME O SEBE VE DNE V NOCI

JAK ZAČÍT A NEPŘESTAT

Visačky na dveře





Pyramida rozumného hubnutí

AKTIVNÍ POHYB

Frekvence - alespoň 3x týdně
Intenzita - tepová frekvence 180 - věk / min.
Trvání - alespoň 30 min.

RUTINNÍ POHYB

choďte co nejvíce pěšky



stanovení si reálných cílů
 terapie směřující
 k trvalým změnám v chování
 v myšlení
 v emocích
 v režimu jídla



hubneme pomalu, ale jistě
 aktivní sestavení nízkenergetického
 jídelníčku, odstranění černobílého
 myšlení „buď a nebo“,
 jím, jak má velí rozum, ne city,
 pochutnám si na zdravém jídle

trvalá příjemná změna stravovacích návyků
 radost z trvale kvalitnějšího života s méně kilogramy navíc
kognitivně-behaviorální psychoterapie

www.stob.cz



atrvalo



STOB na procházce na Marathonu



DEN ZDRAVÍ

v ZŠ Rakovského, Praha 4 - Modřany

23. října 2016 můžete:

- vyzkoušet 18 druhů pohybu
- zjistit svůj index zdraví



www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Pohybové aktivity na Dni zdraví

Řecké tance s Martou Elefteriadu

Aerobik, Výuka tanců, Nia, Nordic walking

Veslování

Zdravotní cvičení - pilates, fitbally, SM systém, h

Taoistické tai-či jóga smíchu vibrační kruhy

cvičení na židli a mnoho dalšího

Děti na startu



Internetové aktivity

Principy kognitivně behaviorální terapie



- vychází z teorií učení
- postupné změny
- zpětná vazba za každé trénované chování
- ovlivní velké množství lidí při malých nákladech
- dlouhodobý kontakt a vzájemná podpora

Jak web žije?

Web spuštěn 23. září 2010

- Návštěvnost cca 130 000/měsíc
- **161 570** registrovaných uživatelů
- 13 200 blogů, desítky tisíc komentářů, stovky 7 7 580 (vč. srovnávacích před a po zhubnutí)
- **Aktivní, každodenní zapojení – dlouhodobá podpora**

Sledování pohybu pomocí fitkoučinku



Nezůstávejte
při hubnutí sami



[Odhlášení](#)

Září 2014

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Jídloučink

Fitkoučink

Psychoučink

Vázení-měření

Přehled cyklů

Nastavení

[EASYKOUČINK](#)

Pohybová aktivita pro den 3. 9. 2014

Pohybová aktivita	Energie (kJ)	kJ/min/kg	Minut
 Přidat/upravit sportovní aktivitu			
Domácí aktivity			
Chůze a běh			
Jízda na kole (cyklistika)			
Společenské aktivity			
Sportovní aktivity			
Zahrada, chalupa, příroda			

[Jiná pohybová aktivita](#)

Fitkoučink



Říjen 2010



Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

→ Nastavit kalendář na dnešek

BMI: 28.1

Aktuální váha (kg): 83

Jídloučink

Fitkoučink

Psychokoučink

Vážení-měření

Přehled cyklů

Cíle a body

Nastavení

Fitkoučink

? Nápověda

Pohybová aktivita pro den 2. 10. 2010

Pohybová aktivita	Energie (kJ)	kJ/min/kg	Minut
Jízda na kole rychlostí 19 km/h	5020 kJ	0.523	120 m.
Celkem:	5020 kJ		120 m.

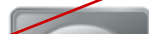


Žádná pohybová aktivita



Přidat/upravit sportovní aktivitu

Vaše úspěšnost v dodržování doporučeného příjmu



oviny
%

Tuky
102%

Sacharidy
145%

Zelenina
450 g

Pitný režim
2000 ml

Výdej kJ
5020 kJ

Výběr druhů pohybu z databáze. Zadává se počet minut, které uživatel tímto pohybem strávil.

Od internetu do života



Podpora v dlouhodobém pohybu

- Denní záznamy pohybu
- Obejdeme rovník
- Soutěže - šlápoty
- Pochody



The screenshot shows two main progress panels. The left panel, titled "Již jste s námi nachodili kroků:" (You have already walked with us steps:), displays a large green number "5858234" and a small globe icon. The right panel, titled "Již jste s námi zhubli kg:" (You have already lost with us kg:), displays a large green number "4590", a red number "18360 x", and a butter knife icon. Below these are input fields for "Přidejte počet vašich dnešních kroků:" (Add the number of your today's steps) and "Přidejte počet vašich zhubnutých kil:" (Add the number of your lost kilograms), both showing "0" and "0.0" respectively, with red "Přidat" (Add) buttons.

Získané body



Tento měsíc: 22
Celkem: 417
[Zobrazit více](#)

[? Jak sbírat body?](#)

Počítadlo pohybu

Můj pohyb

Chůze: 87,5 km
Kolo: 54 km
Cvičení: 10 h 0 min

Všichni uživatelé

Chůze: 11526.65 km
Kolo: 10569.05 km
Cvičení: 503 h 50 min

[Přidat pohyb](#)

Nezůstávejte při hubnutí sami.



A jak lze zvýšit objem běžného pohybu v našem životě?

- Zařadíte do svého časového harmonogramu pravidelné procházky.



Doporučujeme, abyste denně ušli 10 000 kroků. Pro kontrolu počtu kroků a vzdálenosti můžete využít krokoměrů.



KROKOMĚRY
SILVA
Get out there™





10. ZAČNĚME SE VÍCE HÝBAT DÍL II.

Pokuste se seřadit vzestupně následující aktivity dle toho, kolik energie jimi za stejný časový úsek vydáme.



Házení lopatou



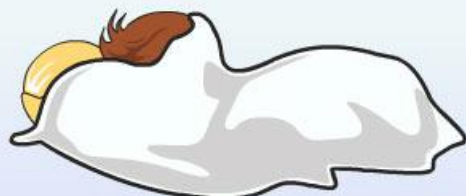
Sjezdové lyžování



Jogging



Šerm



Sexuální aktiva



Soutěžní aerobik



Chůze rychlostí 4 km/h



Vytírání podlahy



Rutinní pohyb - šance pro všechny!

- Neparkujte autem před domem nebo budovou, kam zrovna jdete, ale o kus dál!



- Pokuste se přimět k tomu, abyste neleželi, když můžete sedět, neseděli, když můžete stát, a nestáli, když se můžete hýbat.



- Když jednou obejdete blok domu, je to lepší než dívat se na televizi, a když obejdete dva, je to lepší než obejít jen jeden!



- Vystupte z dopravního prostředku několik stanic před cílem.



..a nebo také?

- Nepoužívejte výtah nebo pohyblivé schody, když můžete jít pěšky!



- Nevyhýbejte se náročnějším domácím pracím a pokládejte je za cvičení.



- Zařaďte do svého časového harmonogramu pravidelné procházky.



Doporučujeme, abyste denně ušli 10 000 kroků. Pro kontrolu počtu kroků a vzdálenosti můžete využít krokoměrů.

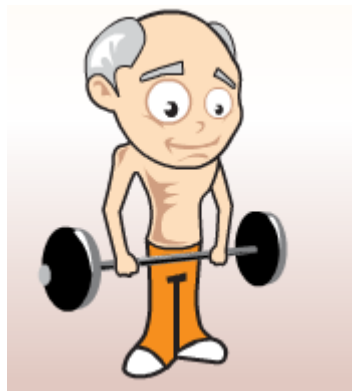


DOBRÁ RADA NAD ZLATO!



A pamatujte!

Civilizovaného člověka by mělo doprovázet tělesné cvičení po celý život – od útlého dětství až po stáří, ale nikdy není pozdě začít. Nechtějte vše „dohnat“ hned, ale postupujte krok za krokem – pomalu a nenásilně. Jakmile začnete sklízet výsledky lepší fyzické kondice, spontánně se naučíte mít rádi svůj pohybový program.



„Místo tabletek - krokoměr!“



PAMATUJTE!



EXISTUJE JEN JEDINÝ ZPŮSOB, JAK SE ZBAVIT
ŠPATNÝCH NÁVYKŮ – NAHRADIT JE DOBRÝMI.
ZAŘAĎTE TEDY MÍSTO PASIVITY DO SVÉHO ŽIVOTA POHYB!!!!



Kolik???

Víte – nevíte?

Kdybyste např. každý den místo jedné hodiny sezení jednu hodinu svižně chodili (a samozřejmě jedli stejné množství stravy jako doposud), spálíte každý den o 1000 kJ více. Víte, kolik by to činilo shozených kilogramů za rok?

- a) až 8
- b) až 12
- c) až 18

ŘEŠENÍ!

**Zvýšení energetického výdeje o 1000 kJ za den činí
měsíčně zvýšení o 30 000 kJ, což odpovídá
1 zhubnutému kg. Za rok to tedy činí 12 kg!!!!**

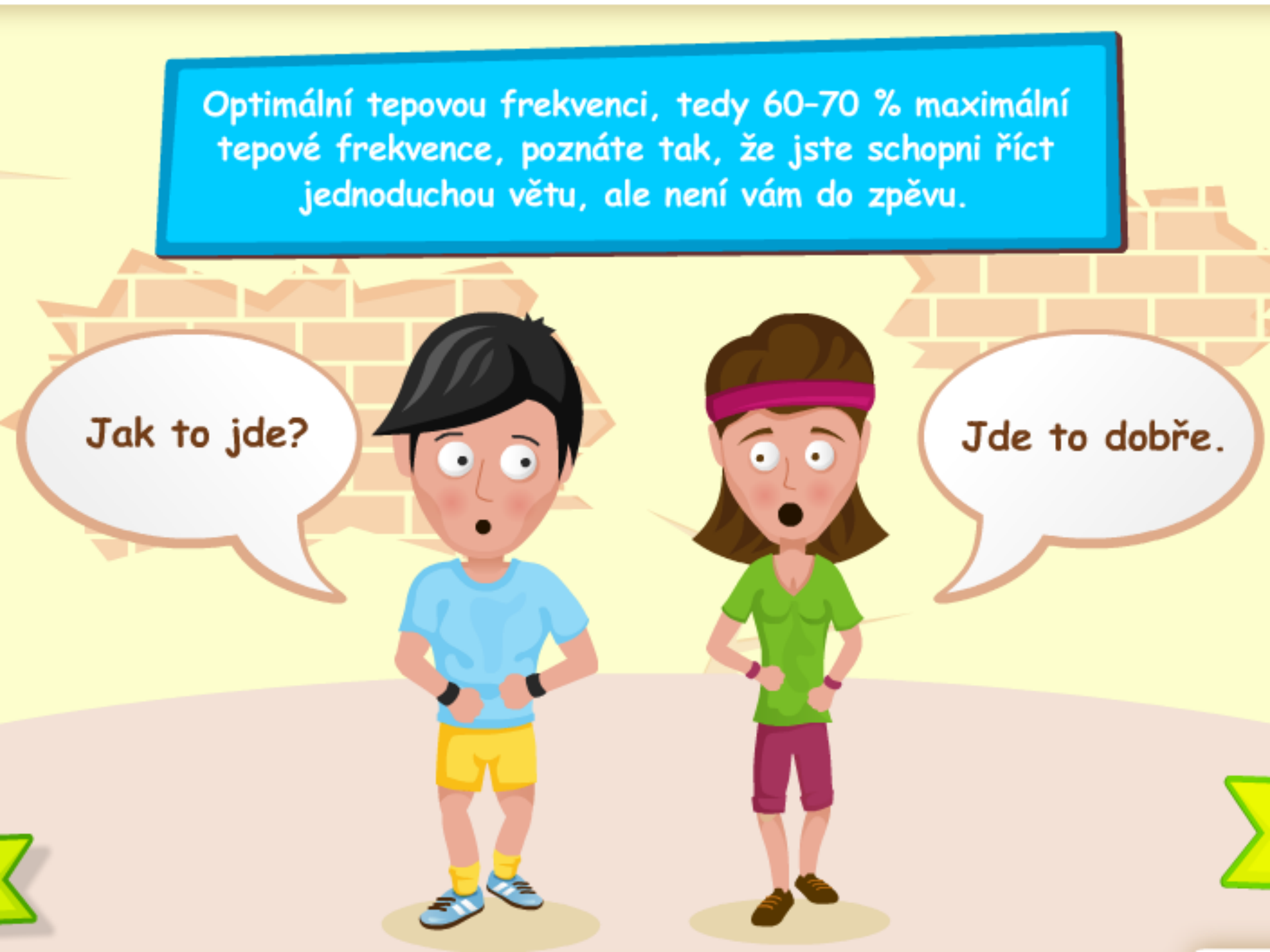
Průměrný Čech
je ochoten pohybové
aktivitě věnovat maximálně
okolo 150 minut týdně.
Myslíte, že to
stačí?



ANO

NE

Optimální tepovou frekvenci, tedy 60-70 % maximální tepové frekvence, poznáte tak, že jste schopni říct jednoduchou větu, ale není vám do zpěvu.



Jak to jde?

Jde to dobře.



Indikátor vaší moči

Zhodnot'te si
podle následující škály
barev (odstínů) moči stav
zavodnění - hydratace -
svého organismu:

norma

dehydratace

těžká
dehydratace



Posilování motivace

- sdílení s ostatními členy STOBklubu

10. 10. 2010

Dnes jsem si vyplnila tabulku a zjistila jsem , že kromě 1 zeleného a 1 žlutého semaforu na mně zírají jen ty červené .Skoro všechno dělám blbě.Tak se do toho musím dát.Kila šla po skončení atletické dráhy pomalu a plíživě nahoru .Teď musí jít zase dolů a dolů .Jsem ráda, že jsem v klubu ,že mohu tuto problematiku sdílet s vámi.

Hodnocení (4 hlasů): ★★★★★ Hodnotit: ★★★★★

Sdílet:   



Diskusní skupiny



Děti a zdravý životní styl

Zajímá Vás problematika vedení dětí ke zdravému životnímu stylu? Řešíte nadbytečné kilogramy u Vašeho dítěte? Zde vzájemně vyměňovat "rodičovské" zkušenosti.

téma: 5 členů: 54

Studium a kila

Také máte pocit, že když už vás učení nebaví, je řešením se jít pročit do kuchyně?

téma: 2 členů: 118

Cukrovka a kila

Také jste od lékaře slyšeli "máte cukrovku"? Pojďte se spolu vyznat v množství výživových doporučení, zapomenout na diavýrobky, úspěchy a obavy při hubnutí s cukrovkou. nejsilnější motivací a každý kilogram dolů.

téma: 8 členů: 26

Když se chce, tak to jde

Motto: Vůle musí být silnější než tělo. Můžete se stěžovat, ale budeme se chlubit shozenými kilami. Pomohl program Sebekoučink.

téma: 29 členů: 584

Hubnutí po čtyřicítce

Znáte to - co rok to kilo navíc. Po čtyřicítce můžeme mít někdy pocit, že už hubnutí nemá smysl a nebo se naopak podpoříme v životní etapě, kdy máme konečně více času se věnovat také sami sobě?

téma: 5 členů: 264

Kila a stres

Často řešíme stres jídlem, čímž většinou problém zvětsíme. Pomůžeme si nalézt jiná řešení?

téma: 8 členů: 154

V rámci skupiny může její člen založit téma diskuse

Uživatel si vybírá, do které skupiny vstoupí - tematicky zaměřené

Text ke stručnému představení skupiny

stavba života

počet příspěvků: 367 poslední příspěvek: 29. 10. 2013

porodu a

Pojďme si povídat o problémech, které v tomto období řešíte, a jak na ně nejlépe vyzrát.

počet příspěvků: 233 poslední příspěvek: 29. 10. 2013

jak řešíte hlad...porate ,co je špatně. (Jojo, a zase bylo jojo)

poslední příspěvek: 25. 10. 2013

na sladké ((Ne)sladký Život)

poslední příspěvek: 23. 10. 2013

noční prejidání (Kila a stres)

Založeno: 16. 03. 2012, podarilova

někdy nemůžu spát ani nevím proč. Mam vnitřní nervozitu, snažím se jí překonat nějakou činností, která se dá dělat v noci/žehlení, úklid, ovičení...Už vím, že čtení knihy mi nepomůže. Ono časo ani nic jiného. Bohužel. Tak to třeba

udělám si lehnout na pohovku, lehnu si a už mnohem dřív, než bych chtěla, usnu. Čím dál víc...

poslední příspěvek: 21. 10. 2013

STOB Plamínková podzim 2013 úterý (Právě hubnu v kurzu STOB)



Internetové aktivity



- Motivace od ostatních uživatelů
- Možnost komentářů k fotkám
- Hodnocení fotogalerií

Fotogalerie

Jak běžel čas

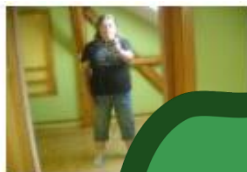
Poslední úprava: 27. 08. 2010



2010 díky Sebekoučinku o
20 kg lehčí



srpen 2011



108 kg- je
stovko



před sebekoučkem :-)
120kg někdy možní víc



nikdy více:-((máme
dohromady 123 kg , já 120
a pes 3kg



2009 v důchodu



Internet může pomoc v udržení váhových úbytků

Pravidelné používání aplikací a funkcí www.stobklub.cz přispívá ke zlepšení a udržení stravovacích a pohybových návyků.



Internetové aktivity

Nemáte dostatek času
na docházení za lékařem, terapeutem
a přesto byste se chtěli cítit fit?

VIDEOKURZ

STOB klub

ZDRAVÉHO HUBNUTÍ

Co vás v 6 lekcích čeká?

Motivace	Sám sobě psychokoučem	Hravě na chytrý nákup
Sám sobě jídloukem	Sám sobě fitkoučem	Sám sobě vítězem

STOB ve spolupráci s mnoha odborníky za podpory Magistrátu hl. města Prahy přináší VIDEOKURZ!

www.stobklub.cz

Lekce Videokurzu

ÚVODNÍ VIDEO

1. LEKCE

PhDr. Iva Málková: MOTIVACE

MUDr. Petr Možný: KOGNITIVNĚ-BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE

PhDr. Iva Málková: AUTOGENNÍ TRÉNINK - úvod

PhDr. Iva Málková: AUTOGENNÍ TRÉNINK PRO ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ A NÁCVIK SPRÁVNÉHO JÍDELNÍHO CHOVÁNÍ

E-book: JÁ A ZMĚNA

2. LEKCE

PhDr. Iva Málková: SÁM SOBĚ PSYCHOKOUCEM

Mgr. Petra Mocová: RELAXACE

Mgr. Helena Grygarová: RELAXACE

E-book: PŮJDU DO TOHO

3. LEKCE

PhDr. Iva Málková: HRAVĚ NA CHYTRÝ NÁKUP

Prezentace: JAK NAKUPOVAT KVALITNÍ A NUTRIČNĚ HODNOTNÉ POTRAVINY

E-book: NÁKUPNÍ RÁDCE

E-book: JAK NAJÍT SVŮJ CÍL

4. LEKCE

PhDr. Iva Málková: SÁM SOBĚ JÍDLKOUCEM

Prezentace: NÁVOD K SEBEKOUCÍNKU - připravujeme

E-book: PLÁNUJEME DOSAZENÍ CÍLE

5. LEKCE

Bc. Nikola Hanyšová: SÁM SOBĚ FITKOUCEM (teoretická část)

Bc. Jitka Horáková: SÁM SOBĚ FITKOUCEM (praktická část) – TEST MLUVENÍM, KASCHŮV STEP TEST

Bc. Jitka Horáková: SÁM SOBĚ FITKOUCEM (praktická část) – TESTOVÁNÍ ZKRÁCENÝCH SVALŮ A KLOUBNÍCH OMEZENÍ

Bc. Jitka Horáková: SÁM SOBĚ FITKOUCEM (praktická část) – CVIČENÍ NA ŽIDLÍ

E-book: POHYBEM KE ZVÝŠENÍ KVALITY ŽIVOTA

6. LEKCE

PhDr. Iva Málková: SÁM SOBĚ VÍTĚZEM

Prezentace: CVIČENÍ NA JEMNÉ KANCELÁŘSKÉ PÍSMO - ROZPOUDĚNÍ LUKYMESTOJE

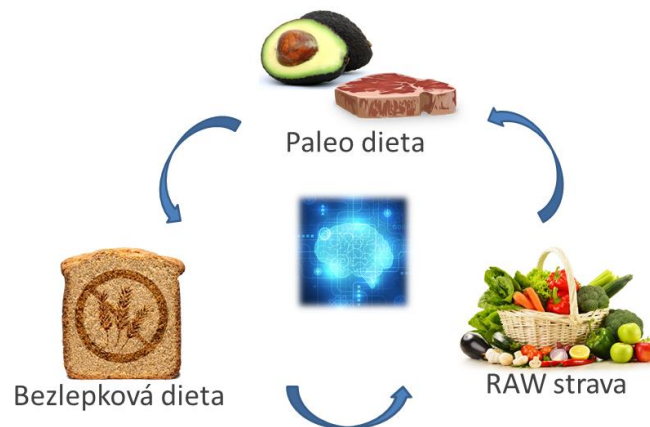
Nezůstávejte při hubnutí sami.

Videokurz

Jak to udělat, abych si neublížil?



Který směr je ten nej?



KBT, všímavost, pro odlehčení jóga smíchu



projekt PROŽIJ ROK ZDRAVĚ

... průvodce na cestě za lepším životem.

www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo





Nezůstávejte
při hubnutí sami



Více
o aktivitách
STOBu

ÚVOD

MOJE
STRÁNKA

SEBEKOUČINK

ZÁBAVNÉ
HUBNUTÍJÍDLA
A VAŘENÍ

ČLÁNKY

DISKUSE
KOMUNITY

O NÁS

ČASTÉ
DOTAZYPROŽIJ
ROK ZDRAVĚ

Prožij rok zdravě

pilotní verze

[Pravidla Prožij rok zdravě](#)

Týden zeleniny



Týden správných tuků



Týden pohybu



Partneři projektu



Tvorba projektu byla v roce 2016 finančně podpořena grantem hlavního města Prahy (DOT/04/03/005752/2016) a dotačním programem MZČR „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ č. SOZ/10675/6306/2016/1.

www.stob.cz

PROŽIJ ROK ZDRAVĚ ©

2016

Hubněte zdravě a natrvalo

69



Ukázka pilotní verze projektu

Týden pohybu

Co mám v průběhu týdne dělat?



Jak jsi na tom s
pohybem

Otestuj se



Zajímá mě víc

- Test kondice pro začátečníky - test chůze na 1800 m
- Energetický výdej při pohybových aktivitách

Více

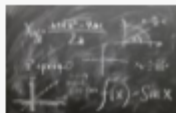


Vyber si své
úkoly

Na tento týden máte úkoly již vybrány



Vzdělávej se



Složky
energetického
výdeje

Další články

Recept týdne



Zeleninový salát
s tuňákem,
vejcem a
hořčičným
dressingem

Další recepty

Závěrečný kvíz

Kvíz bude přístupný od čtvrtka od 9
hodin.

Můj úkolník

Úkoly pro každý den

	ANO	NE
Chodím se psem na delší procházku než mám ve zvyku	☐	☐
Oviším 5x týdně, ostatní dny se věnuji rutinnímu pohybu	☐	☐

Úkoly pro tento týden

	ANO	NE
Přihlásím se do sportovního kurzu/ovíčení, kam budu pravidelně chodit	☐	☐
Stanovím si svůj SMARTER cíl ve vztahu k pohybu	☐	☐
Vyberu si nějakou sportovní lekci, kterou neznám a vyzkouším ji	☐	☐

Moje body

60



Hlídej si jídelníček



Databáze potravin



Diskuse



Technická podpora

www.stob.cz

PROŽIJ ROK ZDRAVĚ ©
2016

Hubněte zdravě a natrvalo

70



PROŽIJ ROK ZDRAVĚ v roce 2017



Měsíc	Téma
Leden	Měsíc omezení cukru
Únor	Měsíc luštěnin
Březen	Měsíc správných tuků
Duben	Měsíc vlákniny
Květen	Měsíc pohybu
Červen	Měsíc zdravého mlsání
Červenec	Měsíc zeleniny
Srpen	Měsíc pitného režimu
Září	Měsíc mléčných výrobků
Říjen	Měsíc ryb
Listopad	Měsíc omezení soli
Prosinec	Měsíc nepřejídání se



Krátká intervence pomocí materiálů Stobu



Test připravenosti ke změně - výběr osobního plánu

Cítíte se připraveni na změnu životního stylu?

Ano, teď je ta správná doba začít.

Možná, ale moc se mi nechce.

Spíše ne, po změně teď netoužím.

Změnu nepotřebuji, žiji zdravě.

Víte, co byste chtěli změnit, a máte jasně definovaný cíl?

ANO

NE



Vyberte si oblast, ve které chcete učinit změnu.
Volte oblast, na kterou se těšíte a o níž tušíte, že vám půjde.



Potýkáte se s negativní zkušeností z neúspěšné změny nebo jste se do změny ještě nikdy nepustili?

PROČ SE VÁM DO ZMĚNY NECHCE?

NEGATIVNÍ ZKUŠENOST, STRACH, OBAVY

CHYBÍ MI MOTIVACE. NEVÍM JAK ZAČÍT.



Nevadí.
Jakmile nastane čas, kdy budete na změnu připraveni, poraďte se svým lékařem nebo terapeutem. Případně se začtěte do osobního plánu ještě dnes.

MOTIVACI MŮŽETE NAJÍT POMOCÍ OSOBNÍHO PLÁNU.



GRATULUJEME, jen tak dál. PODÍVEJTE SE NA NABÍDKU OSOBNÍCH PLÁNŮ,

které si můžete ZDARMA vyžádat u svého lékaře nebo terapeuta. Možná zjistíte, že toužíte alespoň po načerpání nových informací a zkušeností.



Výsledek testu vám napoví, o který osobní plán můžete požádat svého lékaře nebo terapeuta.

Jak na pohyb?



Jak na pohyb

- Testování kondice
- Ano, ale...
- Snížení nepohybu
- Osobní plány: Pro začínající váhavce
 - Rutinní pohyb
 - Chůze, Nordic walking, Běh
 - Kolo, rotoped
 - Plavání
 - In – line
 - Skupinová cvičení



Osobní plán postupného zvyšování kondice

TÝDNY	ZAHŘÁTÍ + protažení	CHŮZE 60–70 % max. TF	ZPOMALENÍ + protažení	CELKEM	SPLNĚNO
1.	chůze 5 minut	svižná chůze 5 minut	klidná chůze 5 minut	15 minut	
2.	5 minut	7 minut	5 minut	17 minut	
3.	5 minut	9 minut	5 minut	19 minut	
4.	5 minut	11 minut	5 minut	21 minut	
5.	5 minut	13 minut	5 minut	23 minut	
6.	5 minut	15 minut	5 minut	25 minut	
7.	5 minut	18 minut	5 minut	28 minut	
8.	5 minut	20 minut	10 minut	35 minut	
9.	5 minut	25 minut	10 minut	40 minut	
10.	5 minut	30 minut	10 minut	45 minut	

DIALOGEM KE ZDRAVÍ III

KONFERENCE DÁ PROSTOR DISKUSI, ARGUMENTŮM A RŮZNÝM NÁZORŮM

PALEO
DIETA

SOUHRN
MASA?

JE NUTNÉ JÍST
5X DENNĚ?

HUBNĚTE
PŮSTEM!

JAK SI VYBRAT
PORADCE
NA VÝŽIVU?

ČÍNSKÁ
STUDIE?

OBEZITA
& SEX

JEZTE JAKO
V PRAVĚKU!

VEGETARIÁNSTVÍ

PŘÍLOHY
NE!

TAKÉ SE CÍTÍTE
POŘÁD TAKTO ZMATENÍ?

NEVÍTE SI RADY, ČEMU VĚŘIT?

PŘIJĎTE SI PRO ODPOVĚĎ!



Hubněte
zdravě
a natrvalo



FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY



Společnost
pro výživu



IKE
M



Konference DIALOGEM KE ZDRAVÍ III se uskuteční 22. 10. 2016 od 9:30 do 17:00 v Praze v IKEMu.

www.stob.cz

DIALOGEM KE ZDRAVÍ III

KONFERENCE DÁ PROSTOR DISKUSI, ARGUMENTŮM A RŮZNÝM NÁZORŮM

Dialog u kulatého stolu moderuje Ivana Bendová

09:30 – 09:45

Úvod

PhDr. Iva Málková

09:45 – 11:00

Jak si vybrat poradce na výživu?

Ing. Hana Střítecká, Ph.D.

Mgr. Tamara Starnovská

MUDr. Ondřej Nývlt

11:00 – 11:30

Přestávka

11:30 – 12:30

Kolikrát denně jíst?

MUDr. Dana Maňásková

MUDr. Václava Kunová

12:30 – 13:30

Pauza na oběd

13:30 – 14:00

Obezita a sex

MUDr. Dita Pichlerová

14:00 – 15:00

Vegetariánství?

Mgr. Martin Jelínek

Doc. MUDr. Pavel Kohout

15:00 – 15:30

Přestávka

15:30 – 16:30

Paleodiet?

Julie Zákostelecká, DiS.

Doc. MUDr. Pavel Kohout

16:30 – 17:00

Slovo lékaře, diskuse

Doc. MUDr. Jan Piňha, CSc.

Konference je určena nejen odborníkům, ale všem, kteří se zajímají o výživu. Jídlo je součástí života nás všech, a navíc velkou měrou ovlivňuje i naše zdraví, neměl by se tedy o výživu zajímat úplně každý? Konference se uskuteční v sobotu 22. 10. 2016 od 9:30 do 17:00 hod. v Praze v kongresovém sálu v IKEMu. Na konferenci se můžete přihlásit na www.stob.cz, počet míst je omezen.

Konference DIALOGEM KE ZDRAVÍ III se uskuteční 22. 10. 2016 od 9:30 do 17:00 v Praze v IKEMu.

Závěr

Kognitivně behaviorální terapie je efektivní pro dosažení změny ve stravovacích a pohybových návycích. Pokud se díky těmto změnám zvýší kvalita života je pravděpodobné, že se tyto změny udrží trvale

**Místo léků
předepisovat krokoměry**







Iva Málková
malkova@stob.cz
608 834 816

www.stob.cz
www.stobklub.cz

Hubněte zdravě a natrvalo

