**Aktivity společnosti STOB k příležitosti Evropského dne obezity**

**Sobota 20. května bude patřit Evropskému dni obezity,** který si připomínáme i v České republice. EDO (**E**uropean **d**ay of **o**besity) je nezávislá celoevropská iniciativa, jejímž cílem je podpořit jak odborníky, tak samotné hubnoucí k aktivnímu přístupu k zvládání problému nadváhy a obezity.
Společnost STOB (STop OBezitě) a spolek STOBklub každoročně v souvislosti s touto událostí upozorňuje na riziko obezity u nás a na svých internetových stránkách i sociálních sítích přichází s odbornými i zábavnými příspěvky z oblasti zdravého životního stylu.

**Prožij rok zdravě**

Jednou z našich nejdůležitějších akcí pro tento rok, který s Evropským dnem obezity a jeho cíli úzce souvisí, je projekt s názvem Prožij rok zdravě, který je zdarma přístupný široké veřejnosti na komunitním webu STOBklub (www.stobklub.cz. Projekt je výjimečný tím, že každý měsíc přichází s jedním z klíčových témat z oblasti výživy a pohybu, ve kterém se uživatelé vzdělávají pomocí odborně i prakticky zaměřených článků a příspěvků. Součástí projektu jsou i zajímavé recepty, kvízy, a především možnost aktivního zapojení uživatelů. Ti si totiž mohou své nově nabyté teoretické znalosti přímo v rámci projektu trénovat a převádět do svého každodenního života, a to pomocí denních a týdenních úkolů, které si sami zvolí a plní, čímž nenásilnou formou postupně krok po kroku mění své životní návyky.

Již v prvním měsíci projektu, který byl zasvěcen **tématu cukru** v našich jídelníčcích, si aktivní účastníci sledovali více než 50 000 cílů a úkolů. Vůbec nejčastěji, konkrétně 3 600 krát, si pak uživatelé volili denní úkol *„Nejím sladké po večeři.“* Druhý tematický měsíc jsme věnovali **luštěninám**, které jsou velmi často v českých jídelníčcích opomíjenou potravinou. V rámci projektu si tak účastníci aktivně trénovali lepší návyky v této oblasti, přičemž nejčastěji se objevovaným denním úkolem bylo *„Najdu si recept z luštěnin, který v budoucnu vyzkouším.“* Zvolilo si ho více než 3 773 uživatelů*.* Na luštěniny jsme navázali s obsáhlým tématem **správných tuků** a účastníci projektu se v průběhu měsíce učili zařazovat do jídelníčku potraviny s vhodným poměrem správných a „nesprávných“ tuků, což reflektoval i úkolníček tohoto měsíce. V něm se pro odlehčení objevil například i týdenní úkol *„Kokosový tuk nebudu jíst, ale raději si ho namažu na tělo.“* Prozatím posledním ukončeným tematickým měsícem byl duben, který přišel **s vlákninou** a jejími mnohými pozitivními dopady na naše zdraví.

Aktuálně se v rámci projektu Prožij rok zdravě věnujeme v květnu **pohybu** a další zajímavá a neméně podstatná témata jsou ještě před námi.

**Projekt do současné doby navštívilo více než 20 000 uživatelů, z toho téměř 7 000 je aktivně zapojeno do zapisování úkolů, sbírání bodů a soutěžení.**

**Můžete se kdykoliv připojit zdarma i vy a do konce roku pomalými krůčky dosáhnete velkých změn.**

**Počitadlo aktivit**

Komunitní platforma STOBklub rovněž k příležitosti Evropského dne obezity přišla s další zajímavou aktivitou pro své členy. Tou je počitadlo kroků, ujetých kilometrů na rotopedu a kole a také počitadlo odcvičených minut, které běží od ledna. Aktivně zapojení účastníci navzdory nepřízni počasí v prvních měsících roku ušli celkem 13 540 km, na kole ujeli 6240 km a procvičili 1200 hodin.

 Věříme, že počitadlo může být další z motivačních činitelů, který pomůže neaktivním uživatelům dát se do pohybu a vytrvat. Na Evropský den obezity jsme naše uživatele a příznivce upozorňovali pomocí již zmíněných příspěvků na sociálních sítích, konkrétně na facebookové stránce komunitního webu STOBklub a rovněž na instagramovém profilu společnosti stob\_cz, kde již nyní naleznete velké množství odkazů na zajímavé články a novinky ze světa hubnutí a zdravého životního, tipy na recepty a také zajímavosti „ze života“ STOBu.