

Dopad výživových směrů na psychiku hubnoucího

PhDr. Iva Málková



Obsah přednášky

Nadměrný tlak na štíhlost, stigmatizace

Výživové trendy ovlivňující psychiku

Šíření výživových trendů

Negativní vliv techniky

Jak může pomoci STOB

Nadměrný tlak na štíhlost - ideál dneška



Boticelli: Venuše
BMI 20

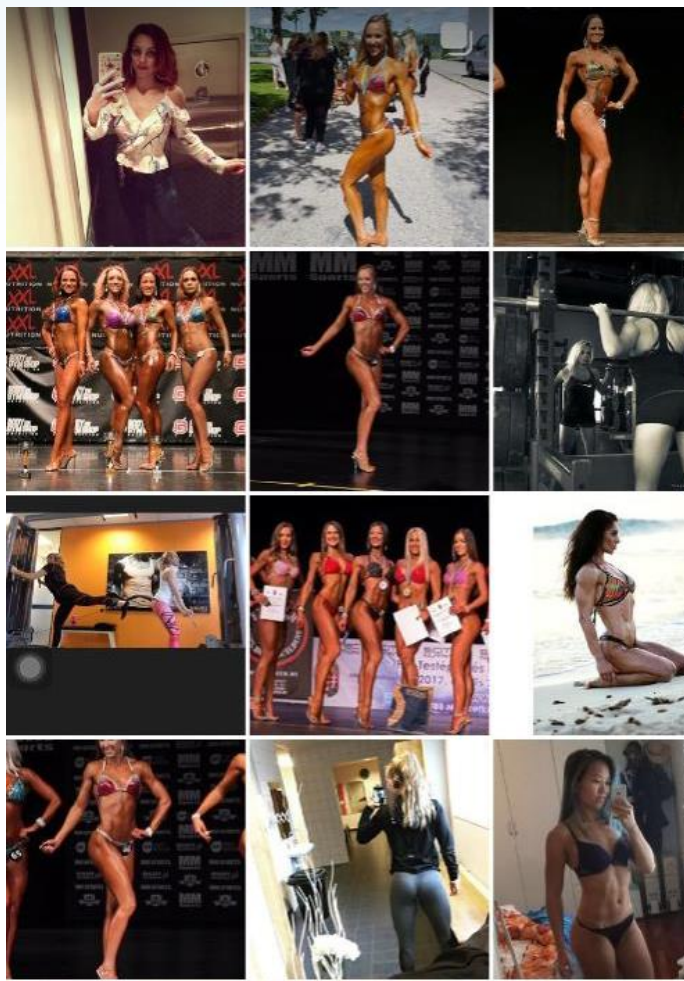


Tizian: Venuše s psíkem
BMI 27



K. Pobřísl: Venuše dneška
BMI 18

Masový vliv digitálních technologií



STOLBACE

How To Lose Weight In 7 Days With The GM Diet

Day 1

- All Fruits - Seven Berries
- Recommended Tuna
- Water, Apple & Cucumber
- 8 to 12 Glasses of Water

Day 2

- Large Baked Potato
- Cooked or Uncooked Vegetables of Your Choice without Oil
- 8 to 10 Glasses of Water

Day 3

- All Fruits - Except Bananas
- Cooked or Uncooked Vegetables, Except potatoes & all your choice without oil
- 8 to 10 Glasses of Water

Day 4

- 10 to 12 Bananas
- 4 Glasses of Milk
- 10 to 12 Glasses of Water

Day 5

- 0 Snacks
- One Cup of Brown Rice
- 12 to 15 Glasses of Water

Day 6

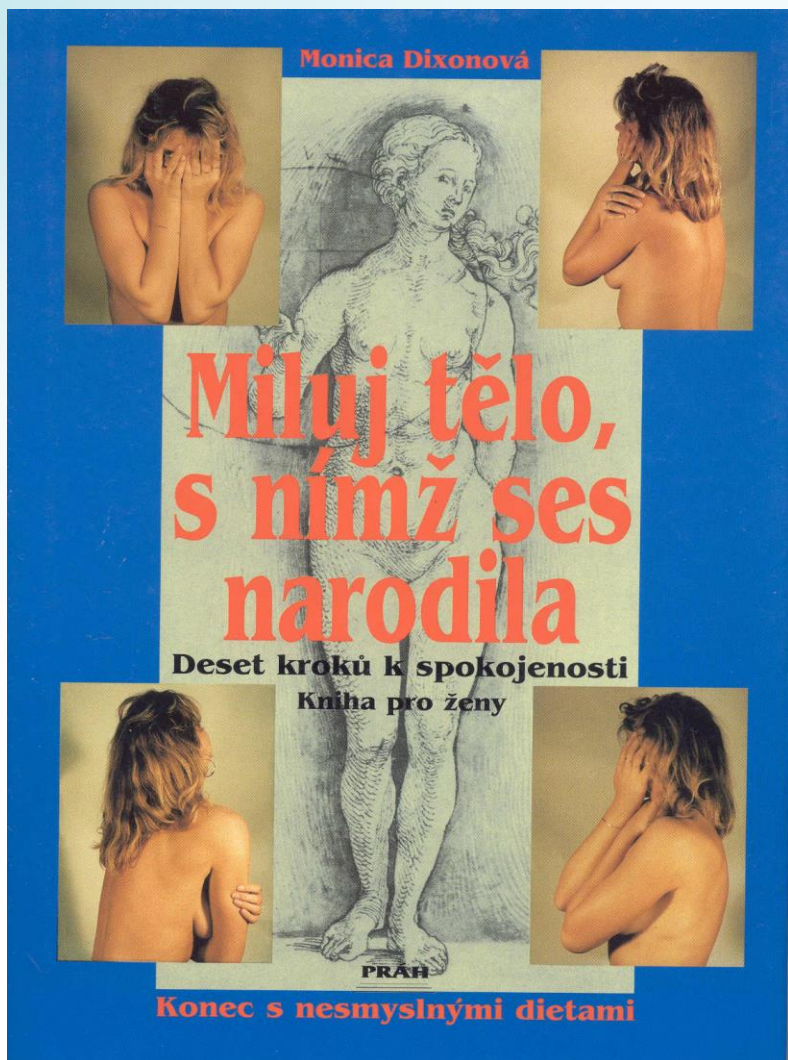
- One Cup of Brown Rice
- Cooked or Uncooked Vegetables of Your Choice without Oil
- 8 to 10 Glasses of Water

Day 7

- One Cup of Brown Rice
- Any Vegetables
- All Fruit, Juices



Tlak na štíhlost - jak přijmout své tělo

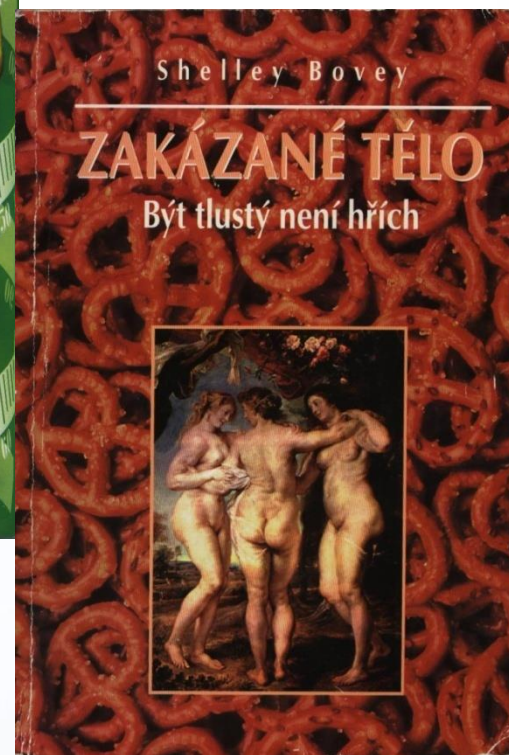
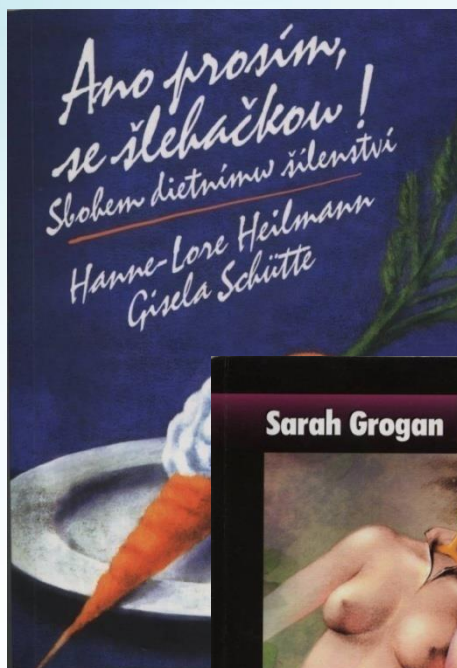


www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Jak přijmout své tělo



Počet obézních x počet odborníků

- na **1 obvodního lékaře** připadá **220 obézních** pacientů (BMI 30 - 35)
- na **1 odborníka** specializovaného na obezitu připadá **2820 těžce obézních** (BMI větší než 35)

Toxické prostředí vybízí k nadměrné konzumaci jídla x ideál štíhlosti

95% žen aspoň 1x za život hubne

- ráj pro obchodníky s hubnutím
 - dietní průmysl - vyvolává u žen problém nespokojenosti se svým tělem
- **nabízí snadná a rychlá řešení**

Zázraky

Pilulky

Káva

Čaj Čang Šlang, PU-ER

Náplasti na hubnutí Le Patch

Mýdlo

Koření

Náramek

Vložky Dr. Metze

Hubnutí během spánku

Pásy z neoprenu

Saunové pyžamo



Jediný způsob jak zhubnout díky zelenému čaji, je jít si ho sama nasbírat

Hubněte zdravě a natrvalo

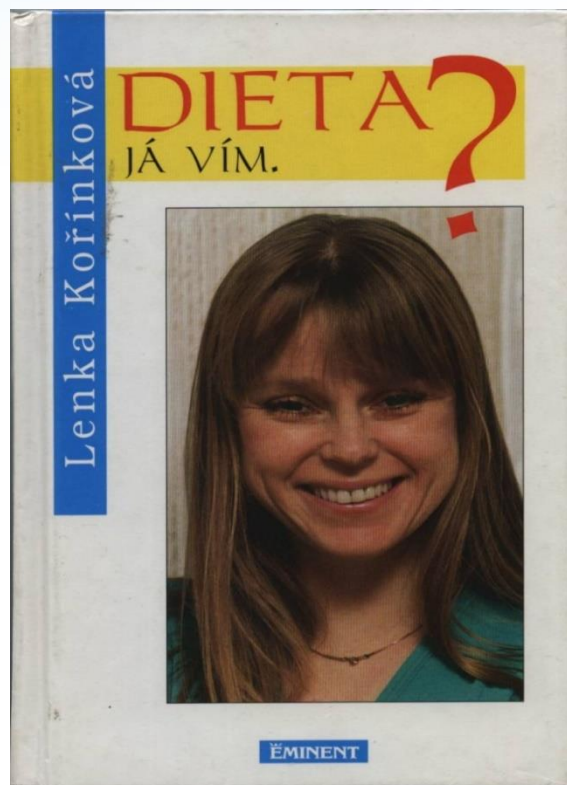
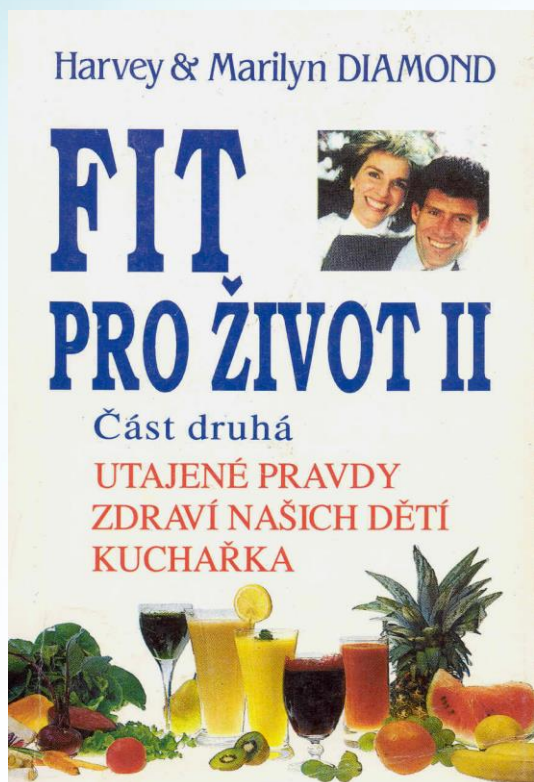
www.stob.cz



Výživové trendy ovlivňující psychiku



Teorie popularizované v „bestsellerech“



Nesmyslné diety a další ...

ŽIVINY
ZE STRAVY
NESTAČÍ!

DETOXIKACE!
PRAVIDELNĚ SE
PROČIŠŤUJTE.

TEPLO
NIČÍ
ŽIVINY

PALEO
DIETA

PIJTE
MLÉKO

KÁVA
ZAKYSELUJE

**RAW
STRAVA**

MLÉKO NE!

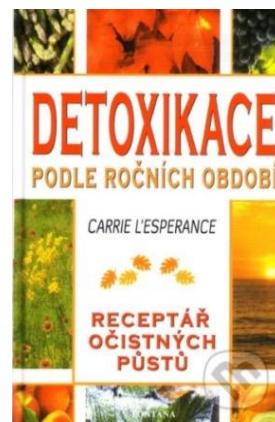
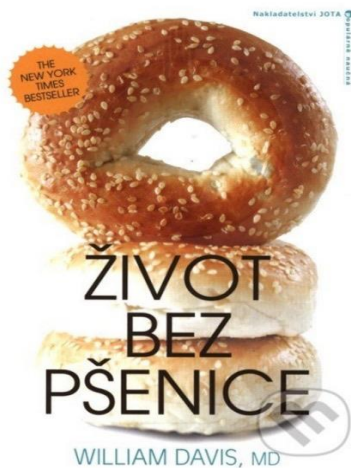
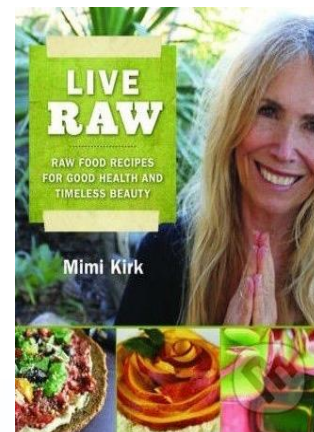
ÉČKA
ŠKODLIVÁ CHEMIE

LEPEK
TICHÝ ZABIJÁK?

SLADIDLA
JSOU JED!



Syrová strava, paleo, bezlepková...



www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Dnes - labyrint striktních diet s rigidními pravidly

- Proč to napřed funguje – **emoce, příběh**
- Nejprve jsou diety spojeny s pozitivní emocí – „guru“ slibuje nemožné.
- Guru netrpí.
- Berou v úvahu jen krátkodobé emoce – „Od zítřka...“



paleo dieta

bezlepková dieta

Naučená
bezmocnost

www.stob.cz



syrová (raw) strava

Hubněte zdravě a natrvalo



Boom držení diet je velkým stresorem

Dopad na kognice, emoce a chování

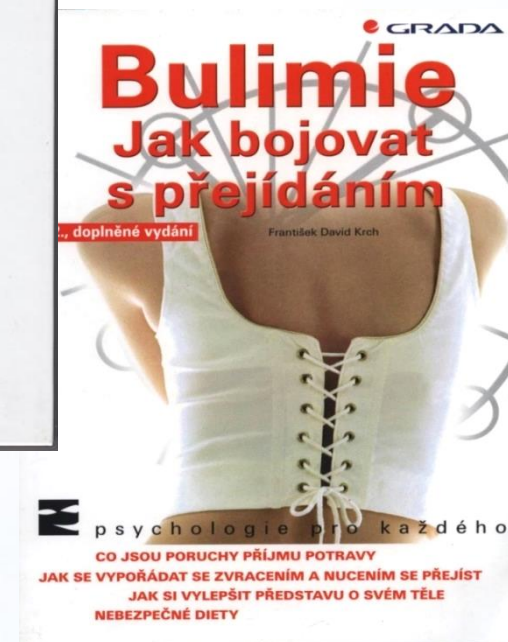
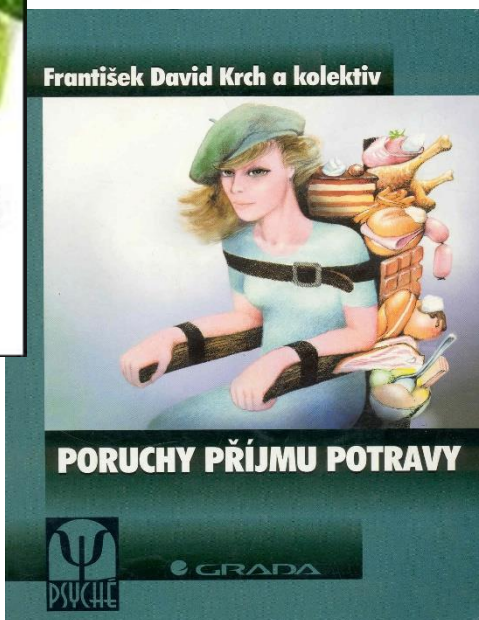
V kognitivní oblasti

- Život dělí na **bud'** / **anebo** – černobílé myšlení.
- Jídlo dělí na „**zdravé**“ a „**nezdravé**“, přičemž to „nezdravé“ odmítá. Pokud nějakým takovým „zhřeší“, pak se přejí v pocitu, že je vše ztraceno, po malém vybočení přijde přejídání.
- **Nocebo efekt** – vliv, i když třeba mylného tvrzení o škodlivosti potravin.

V emoční oblasti

- Naučená bezmocnost – zkouší to stále stejně, jen obsah diety je jiný.
- Člověk má ze stravování úzkosti, až deprese. Trpí pocity viny ve spojení s jídlem – odčerpává to hodně životní energie.
- Izolace od okolí.
- Jídlo neslouží k uspokojení fyziologických potřeb, ale emočních.
- Věří, že pokud váha bude ideální, vyřeší se všechny problémy.

Poruchy příjmu potravy - literatura



Aby bylo jídlo radostí, ne starostí

Aby jídlo bylo vaší radostí, a ne starostí

Pronikněte do tajů psychologie hubnutí a naučte se mlsat s rozumem a bez výtček.

STOP OBEZITĚ

Napsala PhDr. Iva Málková
psycholožka, která pomáhá
osobám s nadváhou změnit
svůj vztah k jídlu

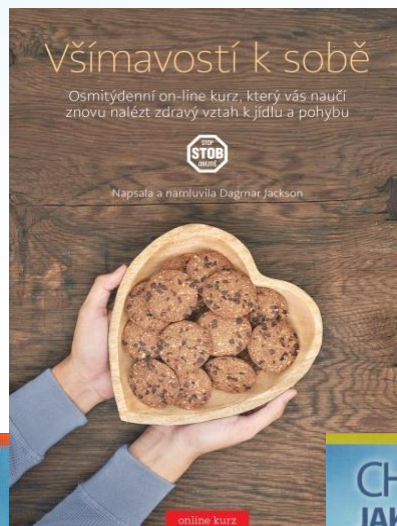


Všímavostí k sobě

Osmitýdenní on-line kurz, který vás naučí znovu nalézt zdravý vztah k jídlu a pohybu

STOP OBEZITĚ

Napsala a natrvala Dagmar Jackson



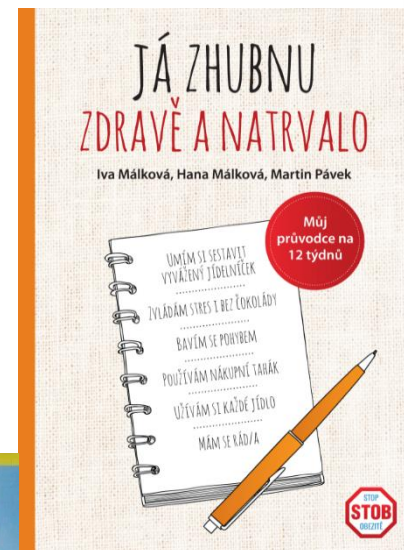
JÁ ZHUBNU ZDRAVĚ A NATRVALO

Iva Málková, Hana Málková, Martin Pávek

Můj průvodce na 12 týdnů

UMĚM SI SESTAVIT VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK
ZVLÁDNAM STRES I BEZ ČOKOLÁDY
BAVĚM SE POHYBEM
POUŽÍVAM NÁKUPNÉ TABÁK
UŽÍVAM SE KAŽDÉ JÍDLU
MÁM SE RÁD/A

STOP OBEZITĚ



CHCI ZMĚNU. JAK NAJÍT MOTIVACI?

STOP OBEZITĚ

HUBNEME S ROZUMEM

CESTA ZA VAŠIM CÍLEM
7 STUPŇŮ KOLA ZMĚNY
1. STUPEŇ – NECHCE SE MI?
2. STUPEŇ – PŮJDU DO TOHO?
JAKÁ JE MOJE SEBEDŮVĚRA?
POSÍLENÍ SEBEDŮVĚRY
3. STUPEŇ – BLÍŽÍM SE KE STARTU
4. STUPEŇ – JSEM V AKCI
JAK NAJÍT SVŮJ CÍL
RADY NA CESTU K CÍLI
POMŮCKY NA CESTU K CÍLI



CHCI ZMĚNU. JAK NA PSYCHIKU?

STOP OBEZITĚ

HUBNEME S ROZUMEM

JAK PRACOVAT S BROŽUROU
JAK NÁS OHROŽUJÍ VNĚJŠÍ PODNĚTY
JAK FUNGUJÍ EMOCE
JAK FUNGUJE MYŠLENÍ
JÍM V DŮSLEDKU NÁKUPU
PUSTÍM SE DO JÍDLA NASYCENÝ/Á
POKRAČUJI V JÍDLU I NASYCENÝ/Á
POKRAČUJI V JÍDLU KVŮLI DRUHÝM
STRESY ŘEŠÍM JÍDLEM
POHODU SI UMOCŇUJI JÍDLEM
MYŠLENÍ BUĎ – ANEBO
S KILY NAVÍC NEMOHU...
POMŮCKY NA CESTU K CÍLI



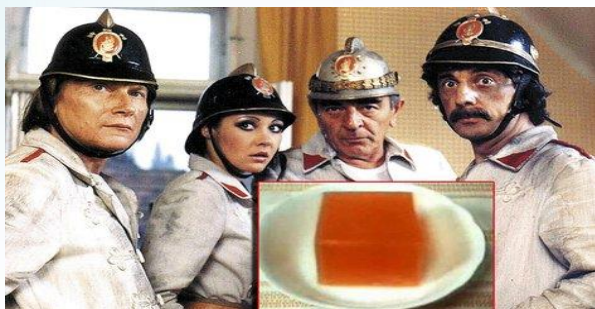
Šíření výživových trendů

Pseudo“ odborníci – kdokoliv, kdo se zajímá o zdravý životní styl má pocit, že může radit.

- výživoví poradci a franšízy
- média – TV, rozhlas, tisk
- **internet – webové stránky, sociální sítě**
výživa, fitness, osobnostní rozvoj

Média

Mana – expanduje do světa
Neotravujte se žvýkáním, sosejte koktejl



Před 30 lety amarouny –
sci-fi



Dnes Jakub Krejčík – neotravujte se žvýkáním nedokonalých pokrmů, když lze bezpečně sosat koktejl vyrobený ze stoprocentně superzdravých superpotravin

Internet - webové stránky, sociální sítě

Webové stránky

Moc emocí – Příběhy

- Snazší identifikace s produktem („Chci to prožít také!“)
- Dotazník a následuje prodej produktu

Vaše příběhy a zkušenosti s KetoDiet



„Díky KetoDiet jsem ve svém těle zase rád.“ Vizážista celebrit zhubl o dvě velikosti

Dostat se znovu zpátky do formy. Tak znělo předsevzetí známého českého make-up artisty Pavla Kortana. Kvůli nadbytečným kilogramům, které ho trápily, se ve svém těle přestal cítit dobře, a tím utrpěl i...

ČTĚTE DÁLE



Už se nechci v plavkách stydět

Jsem Gábina, vychovávám šestiletou dceru a učím angličtinu. Vážila jsem 114 kg a nebyla jsem se svojí postavou spokojená. Proto jsem se přihlásila do hubnoucí výzvy na ženském serveru

ČTĚTE DÁLE



Našla jsem svoje ztracené sebevědomí

I přechod z fyzicky náročného zaměstnání může dát člověku pořádně zabrat. Svě o tom ví Květa, účastnice naší hubnoucí výzvy na ženském portálu zena-in.cz....

ČTĚTE DÁLE

www.stob.cz

BEFORE & AFTER



"As a mom of 2, I juggle work, kids, and all of life's other stresses on a daily basis. A friend of mine bought me [Purefit KETO](#) and I am incredibly impressed with the results! I couldn't believe when I started dropping the weight that same week!"

Briana Taylor,
Czechia

BEFORE & AFTER



"I've only been using the [Purefit KETO](#) for 1 month, and I love it!!!!!! I have seen a visible change in my weight, and best of all my friends are noticing!"
Carol Keeton,
Czechia

Hubněte zdravě a natrvalo



Moc emocí + klamavá reklama

Kdy mě konečně požádá o ruku? Proč to ještě neudělal?

Najednou mi to došlo, jemu se líbí hubené holky!

Během 12 dnů jsem zhubla téměř 8 kg!

Zhubla jsem 4 kg a 200 g během prvních 5 dnů a to bez cvičení.



A tak jsem dodržovala plán. Žlutá, červená, zelená. Nekupovala jsem kvůli dietě žádné drahé produkty, prostě jsem brala 3 tabletky denně...

„Staneš se mou ženou?“

www.stob.cz

JAK FUNGUJÍ TABLETKY 3D CHILI?

Žlutá tabletky zpomaluje absorpci sacharidů a tuků.
Červená tabletky spaluje tukovou tkáň, zrychluje metabolismus a dodává ti energii!
Zelená tabletky očisťuje organizmus a je zdrojem antioxidantů!

Hubněte zdravě a natrvalo



Sociální sítě

Christina Sabbagh

- analýza 9 nejznámějších blogů na hubnutí
8 z nich nesplňovalo odbornost –
tváří se odborně a influenceři ovlivňují stovky tisíc lidí

Dopad na uživatele

- přijímající prostředí
- reálné vztahy nahrazují virtuálními
- sdílení zkušeností
- potvrzují si, že jde o životní styl a ne o nemoc
podceňované nebezpečí dopadu na psychiku - **netstreetworker**



Proana

NOVÁ VÝZVA?

22. července 2017 v 0:08 | Aynos

Tak jsem zpět. Rovnou s novou výzvou. A to do 3.8. jíst minimum. myslím to vážně. Ani mi moc nejde o váhu jako spíš o cm. Takže se teď budu snažit jíst co nejmiň - musím to vydržet.. a chodit pravidelně cvičit:) Odhodlání mám velké.. tak doufám že zůstane.

Sociální sítě - výživa

- Cukrfree - Janina Černá
- Katy Blažíčková – Hvězdné břicho za 6 týdnů (e-booky)
- Proana – stránky pro anorektiky
- Promia – stránky pro bulimiky



Internet - seriózní stránky, sociální sítě???

- ✓ Forum zdravé výživy
- ✓ Společnost pro výživu
- ✓ Stránky farmaceutických s léky na redukci hmotnosti
- ✓ Stránky odborných společností - diabetici
- ✓ Společnost klinické výživy a intenzivní metabolické péče
- ✓ Institut moderní výživy
- ✓ Nehladu
- ✓ **STOB + interakce členů**

Internet - kurzy

Portál Vím víc:

- Jak na paleo stravu
 - Veganství
 - Půst, očista střev
-
- Zdravá výživa
 - Hubnutí na míru se STOBem

PSYCHIKA

VÝŽIVA

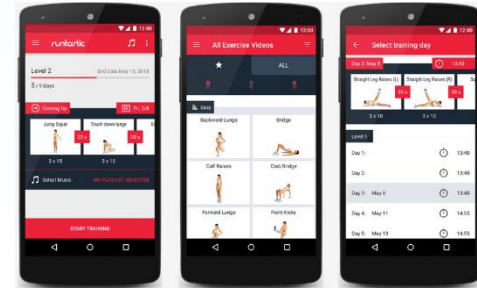
POHYB

STOP
STOB
OBEZITĚ

Psychologický
online kurz, kde je
shromážděno 30leté
knowhow STOBu

více
o kurzu
zde ▶

Negativní vliv techniky



- **Diagnostika stravovacích návyků**

Mikrokamera s mikrofonom za uchem – celodenní sledování příjmu potravy včetně zvuků – rychlost žvýkání

- **Diagnostika pohybových návyků**

Telemedicina - Optimalizace tréninku, analýza spánku – pozor na ztrátu radosti z pohybu

- **Přístroje analyzující psychický stav**

Pozor, aby se honba za zdravím nestala posedlostí!!

Jak může pomoci STOB



Diety a stres

Trvalá změna návyku → pozitivní emoce → pomalé kroky



Nevyvážené radikální diety a dramatické změny přispívají duševnímu strádání a vzniku PPPP.

Jak sestavit jídelníček obézních v praxi

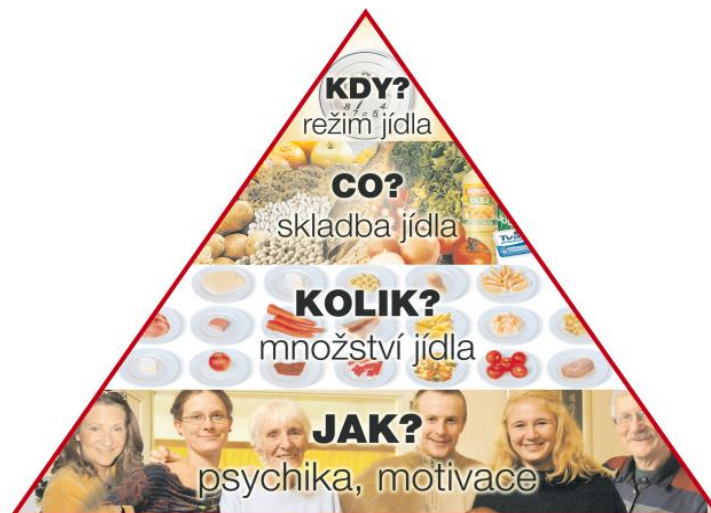


Jak by to mělo být

Zdravý způsob stravování je takový, který dodá:

- potřebnou energii - **kolik**
- vhodný poměr živin - **co**
- ve **vyváženém rozdělení** v průběhu celého dne - **kdy**

To vše ve vazbě na **individuální potřeby**, ne **dieta**, ale **životní styl** daného jedince.



Emoční jedení

Zvýšená konzumace jídla jako forma úlevy od nepříjemných emocí nebo k umocnění pohody.



- Pokud se člověk často uchyluje k emočnímu jedení, je větší riziko rozvinutí další poruchy příjmu potravy (např. bulimie nebo anorexie).
- Poselství emocí – není uspokojena nějaká potřeba (únava, hádka)

Jaký přístup zvolit?

- ✓ Aby netrpěla duše
- ✓ Aby netrpělo tělo
- ✓ Aby se **zvýšila kvalita života**
- ✓ Nejsem otrokem jiných vlivů – jen já rozhoduji



Možnosti využití pomůcek STOBu



www.stob.cz

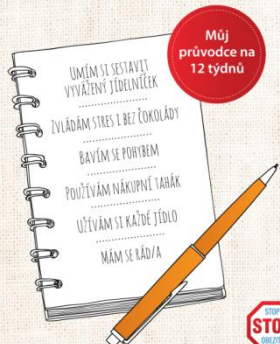
Hubněte zdravě a natrvalo



Psychologie - SELF-help nástroje

JÁ ZHUBNU ZDRAVĚ A NATRVALO

Iva Málková, Hana Málková, Martin Pávek



Můj průvodce na 12 týdnů

SPRAVNÉ SLOŽENÍ STRAVY 4
A jaké budou záznaky na tento týden

4. LÉKCE – MĚNÍM STAVOVACÍ NÁMAŽ VÝŽIVA PRO POKROČILÉ

SPRAVNÝ VÝBĚR POTRAVIN 4
Semaforový systém

VÝŽIVA PRO POKROČILÉ 80
Tuky a drůbež masných kůžeň 80
Cukry 80
Vláknina 84
Glykemický index 84
Vitamíny a minerální látky 89
Jídlo zůstává i při hubnutí poživkem 91

5. LÉKCE – JAK SI SESTAVIT JÍDELNÍČEK

SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍČEK 94
Základní pravidla pro sestavení jídelničky pro redukci hmotnosti 95
Jednoduchý tahák na sestavení jídelničky 178
PRAKTICKÝ NÁVOD NA SESTAVENÍ JÍDELNÍČKY 179
Snídaně 96
Oběd 96
Večere 101
Svačiny 105
Pitný režim 107

6. LÉKCE – VÝSTĚH EMBRIDE A POHYBY PRO KAŽDÝHO

Stavby energetického výdeje 114
Výdej energie při různých činnostech 116
Rutinní pohyb 117
Pravidelný pohyb – nejlepší je začít 118
Cvičení je lék 120
Překonání své výimky 122
Co to je fit? 125
Aktivní pohyb – jak začít? 129
Vylučte si dřívější pohyby 130
Vytvářejte aktivitu 130
Posilování – formovací aktivity 132
Speciální aktivity 133
Pratohování (střečnická) masáž 134
Cvičení v domácnosti prostředím 135
Testování zvládnutí 135

7. LÉKCE – JAK SI ZAJISTIT VNĚJŠÍ PODMÍNĚNÍ

Toužící prostředí 138
Automatické jezení 140
Kroky pro zvládnutí nevhodných návyků 141

Ústa 144
Štěrky 147
Ně 158

STOP OBĚZ ňOVITĚ
OCE 163
Ně 164
Ně 165

Kroky pro zvládnutí stresových situací 165
Jak na to prakticky? 167
Radý, jak zvládnout emoce jinak než jídlem 168

9. LÉKCE – JAK ZVLÁDNAT MYŠLENKY
Nepodceňujte myšlenky 173
Myšlenky a představy v roli spouštěče k jídlu 173
Dysfunkční schémata – představy 175
Negativní automatické myšlenky 175
Jak zvládnout myšlenky 177
Jak to obvykle funguje v praxi 178
Natržené si pozitivní přístup 179

**10. LÉKCE – MĚJTE RADĚ SEBE I DRUHÉ
JÁ A MOJE TĚLO**

Jak vnímají děti 185
Jak se tvoří vztah k vlastnímu tělu 186
Proč dochází k negativnímu vnímání vlastního těla 188
Jak získat pozitivní postoj k vlastnímu tělu 189
Trénink přijetí vlastního těla na základě změn v chování 189
Trénink přijetí vlastního těla na základě změn myšlení 190

PODPORA ČOKOLÁDY

Podpora a souhlasitost 193
A co s těmi, kteří stále vahou bojovat? 201

11. LÉKCE – SMÍRNUTÍ POMŮCKEK A TECHNICKÝCH VEDLOKŮCH K REDUKCI VÁHY

Ujasnění motivace a cíle 202
Sebekontrola 202
Aktivní kontrola vnějších podmínek 203
Aktivní kontrola vnitřních podmínek 205
Potybová aktivita 206
Oděrný, záložní pokyny pro hubnutí od druhých lidí 206

12. LÉKCE – JAK SI ZAJISTIT ODTYKOVANOST

Údržba vahových úbytků není samozřejmost 209
Jojo efekt – příznak radikálních diet 210
Přibírání po nozorní redukci váhy 211
Údržba váhy je přirozenou krok v léčbě obezity 211
Plan údržba vahových úbytků 216
Radý na závěr 220

PRO PŘEDSTAVU:

Nadváha	68-83 kg při výšce 168 cm nebo 81-97 kg při výšce 180 cm
Mírný stupeň obezity	84-97 kg při výšce 168 cm nebo 98-112 kg při výšce 180 cm
Střední stupeň obezity	98-112 kg při výšce 168 cm nebo 113-129 při výšce 180 cm
Těžký stupeň obezity	od 113 kg při výšce 168 cm nebo od 130 kg při výšce 180 cm

Podle tabulky BMI si zjistíte, zda opravdu potřebujete hubnout. Ještěže se nezá- váže vaše váha v červeném či oranžovém pásmu, rozhodně se do hubnutí pusťte a konzultujte svojí redukci nadváhy také s lékařem. Pokud se nacházíte v pásmu žlutém a světlež, že potřebujete a chcete hubnout, můžete redukovat váhu i samotratně podle knihy.

Nalézá-li se váš BMI v zeleném pásmu, nebo je dokonce nižší, rozhodně hubnout nemusíte. Nadměrné hubnutí je stejně škodlivé jako klia navíc.

Zdravotní rizika podle kategorií BMI

BMI	Kategorie podle WHO*	Zdravotní rizika
< 18,5	podváha	vyšoká
18,5-24,9	normální rozmezí	minimální
25-29,9	nadváha	nížká až lehce zvýšená
30-34,9	obezita I. stupně (mírná)	vyšoká
35-39,9	obezita II. stupně (střední)	vyšoká
>40	obezita III. stupně (těžká)	velmi vysoká

* WHO je Světová World Health Organization – Světová zdravotnická organizace.

DOKTORE, POVEZ MI

Obezita sama o sobě přispívá velkou měrou ke vzniku srdcně-cévních onemocnění, ke vzniku cukrovky 2. typu, dále k problémům s pohybovým aparát a dalším nemocím a v neposlední řadě má i psychický dopad.

Redukce hmotnosti se projevuje snížením krvetoku a úpravou hladiny krvetných tuků. Také cukrovka je typickým příkladem, u něhož má změna životního stylu neuvěřitelně pozitivní zdravotní dopad a je nedílnou součástí léčby. U pacientů s cukrovkou 2. typu může po úpravě hmotnosti dojít ke zlepšení hladiny glykemie, a mnohdy je možné snížit dokonce dávky antidiabetických léků.

Váš snahou o zohlednění zdravotních ukazatelů by tedy mělo být i díky stravování a samotréjně také pohyb a nekouření zlepšit následující parametry.

16

Oběd – Vážíte vá na rozumné části redukci váhy

ŘEŠOVACÍ	HELMOTA	TUK	PROTEIN	ZELERINA	SLEK
g	g	(% celkové energie)	(% celkové energie)	(% celkové energie)	(% celkové energie)
banánová	50	200	120	50	100
ryba (měkká)	100	200	120	50	100
kuřecí	100	200	120	50	100
hovězí	100	200	120	50	100
čerstvá zelenina	100	200	120	50	100
čerstvá ovoce	100	200	120	50	100
obilniny	100	200	120	50	100
mlékařská	100	200	120	50	100
vejce	100	200	120	50	100

VEČERE

Večere je stejně důležitá jako jiné části jídla, proto i určité nevynechávejte. Měla by tvořit zhruba 25-30 % z celkového denního energetického příjmu, pro redukci hmotnosti tedy cca 1800 kJ.

Večere si děje cca 3-4 hodiny předtím, než půjдете spát. Večere jako poslední jídlo z pohledu těla tedy nemůžete leda tak pro veškerou, kladě dle svého uznání. Pokud je posazeno na vaření a upřesňování dle hladiny, tělesné si můžete dát například lehu stravitelně jako luskoviny, zelené luštětiny, luštěninový salát, zelený čaj, voda.

O VÝBĚRĚ NEJLÉPŠÍHO VEČERĚ

ŘEŠOVACÍ – Složení: bílý rybník, luštětiny, sýr, kuskus, brambory
HELMOTA – celozrnný pečivo, zelenina, sýr, kuskus, brambory
TUK – olej z kokosových ořechů, olej z vlny
ZELERINA – zelenina, sýr, kuskus, brambory
SLEK – zelenina, sýr, kuskus, brambory

TEPLÁ VEČERĚ (1600 kJ)

ŘEŠOVACÍ	HELMOTA	TUK	PROTEIN	ZELERINA	SLEK
g	g	(% celkové energie)	(% celkové energie)	(% celkové energie)	(% celkové energie)
banánová	50	200	120	50	100
kuřecí	100	200	120	50	100
hovězí	100	200	120	50	100
čerstvá zelenina	100	200	120	50	100
čerstvá ovoce	100	200	120	50	100
obilniny	100	200	120	50	100
mlékařská	100	200	120	50	100
vejce	100	200	120	50	100

Já zhubnu zdravě a natrvalo

17



Internetové aktivity

Komunitní web STOBklub



The screenshot shows the STOBklub website interface. At the top right, there is a user profile for 'Martin Pávek' and a red 'Odhlášení' (Logout) button. Below this is a search bar with the text 'Hledat na STOBklubu'. A navigation menu contains the following items: ÚVOD, MOJE STRÁNKA, SEBEKUCÍČINK, ZÁBAVNÉ HUBNUTÍ, JÍDLA A VAŘENÍ, ČLÁNKY, DISKUSE KOMUNITY, O NÁS, ČASTÉ DOTAZY, and STOBKLO. Below the menu, there is a video player showing a group of people on a golf course, with a play button and the caption 'Video - představení STOBklubu'. To the right of the video is a large red button that says 'REGISTRUJTE SE ZDARMA' with a right-pointing arrow. Further right is a white box with the heading 'Vítejte na stránkách, kde se hubne rozumně!' and a list of features: 'Zajímavé články a videa', 'Interaktivní programy k hodnocení nejen jídelníčku', 'Intenzivní podpora ostatních členů', and 'Soutěže a zábava'. Arrows from the text labels below point to specific elements: 'Můj profil' points to the user profile; 'Program na zápis jídelníčku' points to the 'SEBEKUCÍČINK' menu item; 'Diskuze, články, recepty, atd. – žijící web' points to the 'ČLÁNKY' menu item; and 'Videokurz a nástroje k hubnutí' points to the video player.

Můj profil

Program na
zápis jídelníčku

Diskuze, články, recepty, atd. – žijící web

Videokurz a
nástroje k
hubnutí

www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



E-booky - různá témata



Svačiny



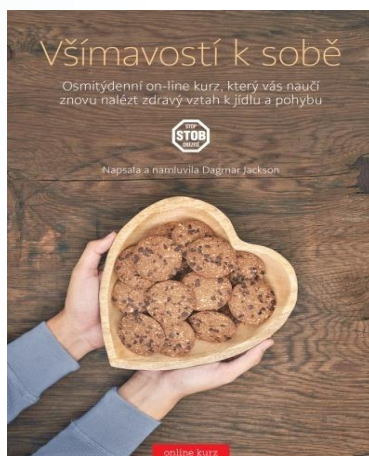
Zdravé mlsání



Emoční jezení



Kvalitní spánek



Mindful eating

www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Program rychlé intervence

ZMĚNA? PROČ NE.



Chtěli byste se umět správně stravovat?
Chtěli byste získat energii volbou vhodné pohybové aktivity?
Chtěli byste se jednoduše cítit lépe?

**Brožury, které vás přivedou
k radostnějšímu životu.**



Osobní plány Chci změnu.



Tento osobní plán vám zvýší motivaci k zájmu o příjemné změny životního stylu.

Tento osobní plán vás naučí sestavit si vyvážený a chutný jídelníček.

Tento osobní plán vám poradí, jak neškodně zařadit do života více pohybu.

Tento osobní plán vás naučí, jak zvládat stres a vyhnout se „jídlu navíc“.

Najdete nás na:
www.stob.cz
www.stobklub.cz



www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Svépomocné manuály



+



Psychologie

CHCI ZMĚNU.
JAK NAJÍT **MOTIVACI**?



HUBNEME
S ROZUMEM

CESTA ZA VAŠÍM CÍLÍM
7 STUPŇŮ KOLA ZMĚNY

1. STUPEŇ – NECHCE SE MĚNIT
2. STUPEŇ – PŮJDU DO TOHOTO MĚSTA
JAKÁ JE MOJE SEBEDŮVĚŘ
POSÍLENÍ SEBEDŮVĚŘ
3. STUPEŇ – BLÍŽÍM SE KE STAŘÍ
JAK NAJÍT SVŮJ CÍL
RADY NA CESTU K CÍLI
POMŮCKY NA CESTU K CÍLI

CHCI ZMĚNU.
JAK NA **PSYCHIKU**?



HUBNEME
S ROZUMEM

JAK PRACOVAT S BROŽUROU

JAK NÁS OHROŽUJÍ VNĚJŠÍ PODNĚTY

JAK FUNGUJÍ EMOCE

JAK FUNGUJE MYŠLENÍ

JÍM V DŮSLEDKU NÁKUPU

PUSTÍM SE DO JÍDLA NASYCENÝ/Á

POKRAČUJI V JÍDLĚ I NASYCENÝ/Á

POKRAČUJI V JÍDLĚ KVŮLI DRUHÝM

STRESY ŘEŠÍM JÍDLEM

POHODU SI UMOCŇUJI JÍDLEM

MYŠLENÍ BUĎ – ANEBO

S KILY NAVÍC NEMOHU...

POMŮCKY NA CESTU K CÍLI

CHCI ZMĚNU.
JAK NA UDRŽENÍ VÁHOVÝCH
ÚBYTKŮ?



HUBNEME
S ROZUMEM

SPRÁVNÁ CESTA VEDE K CÍLI

KAŽDÉ ZHUBNUTÉ KILO SE POČÍTÁ

PSYCHODŮVODY JOJOEFKTU

UDRŽENÍ VÁHY Z POHLEDU VÝŽIVÁŘE

UDRŽENÍ VÁHY Z POHLEDU CVIČITELE

UDRŽENÍ VÁHY Z POHLEDU LÉKAŘE

UDRŽENÍ VÁHY Z POHLEDU PSYCHOLOGA – KBT

UDRŽENÍ Z POHLEDU PSYCHOLOGA – VŠÍMAVOST

VŠÍMAVÉ DECHOVÉ CVIČENÍ

NÁCVIK VŠÍMAVÉHO JEDENÍ

UDRŽENÍ VÁHY Z POHLEDU HUBNOUCÍHO

OSOBNÍ PLÁN K UDRŽENÍ VÁHY

POMŮCKY NA CESTU K CÍLI

Jak na výživu a pohyb

CHCI ZMĚNU.
JAK NA VÝŽIVU?



STOP
STOB
OBEZITĚ

HUBNEME
S ROZUMEM

JAK PRACOVAT S BROŽUROU
ZÁKLADY VÝŽIVY
JAK NAKUPOVAT
TUKY
PEČIVO, CEREÁLIE
PŘÍLOHY, LUŠTĚNINY, OCHUCOVADLA
MASO, MASNÉ VÝROBKY, VEJCE
MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, SÝRY
NÁPOJE
ZELENINA, OVOCE, OŘECHY
RESTAURACE, JÍDELNY, FASTFOOD
SLADKOSTI, SLANÉ VÝROBKY
POMŮCKY NA CESTU K CÍLI

CHCI ZMĚNU.
JAK NA VÝŽIVU II?



HUBNEME
S ROZUMEM

JAK SI SESTAVIT JÍDELNÍČEK
DENNÍ REŽIM
PRAKTICKÝ NÁVOD
SNÍDANĚ
SLADKÉ SNÍDANĚ
OBĚD
VEČEŘE
STUDENÁ VEČEŘE
SVAČINY
JÍDLO V RESTAURACI
ODHAD VELIKOSTI PORCE
PITNÝ REŽIM
POMŮCKY NA CESTU K CÍLI

CHCI ZMĚNU.
JAK NA POHYB?



STOP
STOB
OBEZITĚ

HUBNEME
S ROZUMEM

JAK PRACOVAT S BROŽUROU
STOBKOLO – PŮJDU DO TOHO?
TEORIE K POHYBU – BENEFITY
PRO ZAČÍNÁJÍCÍ VÁHAVCE
OSOBNÍ PLÁN – RUTINNÍ POHYB
OSOBNÍ PLÁN – CHŮZE
OSOBNÍ PLÁN – NORDIC WALKING
OSOBNÍ PLÁN – BĚH
OSOBNÍ PLÁN – KOLO, ROTOPED
OSOBNÍ PLÁN – PLAVÁNÍ
OSOBNÍ PLÁN – IN-LINE BRUSLE
SKUPINOVÁ CVIČENÍ A STREČINK
POMŮCKY NA CESTU K CÍLI

Konference Dialogem ke zdraví VI



Dialogem ke zdraví IV
Konference dá prostor diskusi, argumentům a různým názorům

10. 11. 2019
IKEM Praha

Více informací a přihlášku najdete [zde](#)

STOP OBEZITĚ
Společnost pro výživu
FORUM ZDRAVÉ VÝŽIVY
IKEM



9:45 – 12:00 Správná pohybová aktivita (nejen) při hubnutí?

13:00 – 13:30 Za všechno můžou FODMAPs?

(doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D.)

13:30 – 15:00 Nízkosacharidová dieta při diabetu 2. typu?

(MUDr. Hana Krejčí, Ph.D., Mgr. Bc. Martina Karbanová)

15:30 - 16:30 Testování potravinových intolerancí?

(RNDr. Milan Paulík, CSc, MUDr. Martin Fuchs)

16.30 - Závěrečné slovo

(prof. Jana Dostálová)

www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Den zdraví se STOBem

V ZŠ Rakovského, Praha 4 - Modřany

19. října 2019 vás čeká:

- 11 druhů pohybu
- poradny, odborné služby
- měření, index zdraví
- Prodejní výstava s ochutnávkami



www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



Závěr

- Negativní vliv výživových směrů na psychiku stoupá (poradci, franšízy, webové stránky, **sociální sítě**).
- Je třeba, aby odborníci více přispívali ke zvyšování nutriční gramotnosti a to i za využití digitálních technologií.



Výzva 52

Motivační video –
vyhlášení Výzvy →

Prakticky laděný
blog →

Odborně laděný
článek →

www.stob.cz

video

VÝZVA 52 Výzva č.4: Nelením, neseďm

Přehled výzev

1 Jak funguje projekt Výzva 52?

LPOZORNĚNĚ Tato výzva již proběhla, nelze za ni obdržet žádné body.

Výzva č.4: Nelením, neseďm

VÝZVA 52
www.stob.cz

Výzva č. 4:
Nelením, neseďm

STOB Edenred

Blog k aktuální výzvě

Výzva č.4: Nelením, neseďm
Autor: lenkavy [Dejť blog >](#)

Vzdělávám se

Jak se začít (znovu) hýbat? [Dejť článek >](#)

Recept týdne

Zelný salát s fenýklem a červeným pomerančem [Dejť recepty >](#)

Anketa

Používáte "proteinové doplňky" (proteinové nápoje, tyčinky apod.)?

- Pravidelně několikrát týdně
- Občas
- Vyzkoušel/a jsem je jen párkrát
- Nepoužívám

Výsledky

HLA SOVAT

6 BODŮ
CELKEM: 194

PORADÍ

[Jak funguje bodování v projektu?](#)

SEBEKOUČINK

DATABÁZE POTRAVIN

DISKUIZE

TECHNICKÁ PODPORA

Hubněte zdravě a natrvalo

