6. ROČNÍK SLOVENSKÉHO DŇA OBEZITY 2021

SOA SLOVENSKÁ OBEZITOLOGICKÁ ASOCIÁCIA

BIOMEDICÍNSKE CENTRUM SLOVENSKÁ AKADÉMIA VIED

Slovenský deň Obezity 2021

World Obesity Day March 4

Slovensko patrí medzi **krajiny s najvyššou mierou obezity v Európe**, preto sa už šiesty rok prostredníctvom aktivít **Slovenskej obezitologickej asociácie** a **Biomedicínskeho centra SAV zapája do osvetových aktivít týkajúcich sa obezity** a s ňou súvisiacich ochorení.

DAJTE SA DO POHYBU!

UŽ DNES

Epidémia obezity je jedným z najvýznamnejších celosvetových problémov!

- V roku 2017 **predčasne zomrelo 4,7 miliónov ľudí na následky obezity** (Global Burden of Disease).
- Za posledných 50 rokov **stúpol priemerný energetický príjem** na osobu za deň **o 500 kcal,** čo predstavuje približne jeden **celý hamburger.**
- **Obezita, nedostatok pohybu** a **sedavý spôsob života** sú významnými **rizikovými faktormi vzniku viacerých civilizačných ochorení**, ku ktorým patria najmä **srdcovocievne ochorenia, cukrovka 2. typu a viaceré druhy rakoviny** so závažnými a často fatálnymi dôsledkami.

Siesty SLOVENSKÝ DEŇ OBEZITY sa realizuje v rámci Svetového/ Európskeho dňa obezity 4. marca 2021.

SOA SLOVENSKÁ OBEZITOLOGICKÁ ASOCIÁCIA

DESAŤ ODPORÚČANÍ PRE ZVÝŠENIE POHYBOVEJ AKTIVITY

01 ZAČNITE POSTUPNE

Hoci aj 10 minútami rýchlej chôdze 3 krát týždenne. Dávku postupne zvyšujte – hoci o 5 minút každé dva týždne. Nebojte sa neskôr zvýšiť aj intenzitu. Dôležité je nedať sa odradiť či znechutiť – či už inými, alebo samým sebou.

02 PESTUJTE SI K AKTIVITE POZITÍVNY VZŤAH

Ak si budete stále opakovať "to ma nebaví, "to ma nudí", "na to nemám čas", tak si vytvorenie rutiny neuľahčíte – skôr naopak.

03 VYTVORTE SI NÁVYK

Mozog je plastický, zvykne si skoro na čokoľvek, keď mu dáme príležitosť. A je to práve rutina, ktorá môže urobiť zázraky. Naučíme sa to, čo sa opakuje. A z toho potom máme aj tie toľko ospevované zdravotné benefity.

04 MOTIVUJTE SA INFORMÁCIAMI

Informáciami o pohybe a jeho účinkoch. Práve tie môžu byť motorom zmeny. Niekedy je dôležité definovať, čo vám v pohybe bráni.

05 SLEDUJTE SVOJU AKTIVITU

S aktivitou je to ako s hmotnosťou – máme tendenciu myslieť si, že sa hýbeme viac, tak ako máme tendeciu myslieť si, že vážime menej, ako je skutočnosť. Objektívne merané údaje môžu byť užitočnou konfrontáciou s realitou.

SOA SLOVENSKÁ OBEZITOLOGICKÁ ASOCIÁCIA

BIOMEDICÍNSKE CENTRUM SLOVENSKÁ AKADÉMIA VIED

DESAŤ ODPORÚČANÍ PRE ZVÝŠENIE POHYBOVEJ AKTIVITY

06 ZISTITE, AKÁ JE ODPORÚČANÁ DÁVKA

Odporúčaná dávka ku ktorej sa chcete dopracovať. Tak si nebudete môcť povedať – veď som sa prešiel, mám 4000 krokov, to stačí. A nebudete tráviť dlhé hodiny sedením.

07 POZERAJTE SA K VYŠŠÍM MÉTAM

Neostaňte pri 15 minútach stacionárneho bicykla 3 krát týždenne. Benefity sú do značnej miery úmerné energii, ktorú do aktivity vložíte.

08 HĽADAJTE PRÍLEŽITOSTI NA POHYB POČAS KAŽDÉHO BEŽNÉHO DŇA

Aktivita – to nie je len udychčaná hodina vo fitnes centre. To môže byť aj prechádzka na obed a z obeda. Môžu to byť schody namiesto výťahu. Prerušovanie sedenia – hoci na pár minút.

09 BUĎTE KREATÍVNY

Vytvoriť si návyk neznamená, že budete stále robiť to isté. Je fajn mať svoju každodennú rutinu a je fajn hľadať nové spôsoby aktivity. Nájdite si, čo vás baví.

10 NÁJDITE SI SPOJENCA

Či už je to profesionál, ktorý vás bude motivovať a pomôže vám naučiť sa správne posilňovať či behať, alebo partner či kamarát / kamaráti, s ktorými pravidelne hrávate / tancujete / beháte.

SOA SLOVENSKÁ OBEZITOLOGICKÁ ASOCIÁCIA

BIOMEDICÍNSKE CENTRUM SLOVENSKÁ AKADÉMIA VIED

"POHYBOM PROTI OBEZITE"

Svoj problém prekonzultujte s expertom z vášho okolia.

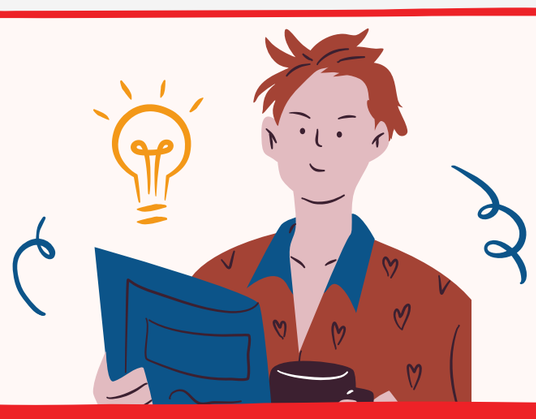
Pre zlepšenie svojho zdravotného stavu si stanovte jasné a reálne ciele.

Prvou líniou v komplexnej liečbe obezity je kombinácia nízkokalorickej diéty, zvýšenej pohybovej aktivity a kognitívno-behaviorálnej terapie.

LIEČBA OBÉZNEHO PACIENTA

Racionálne stravovanie

Dostatok spánku



Vzdelávanie

Fyzická aktivita

Obezita je chronické, progredujúce, relapsujúce ochorenie. Komplexná liečba obezity musí byť chronická a celoživotná, zameraná nielen na redukciu, ale aj na prevenciu nárastu hmotnosti po redukcii hmotnosti. Nevyhnutné je optimálnu hmotnosť aj udržať.

BIOMEDICÍNSKE CENTRUM SLOVENSKÁ AKADÉMIA VIED

VÝZVA:

„ROZHÝB SEBA, ROZHÝB BLÍZKYCH“

„SCHUDNÚŤ SA DÁ, POTREBNÁ JE DISCIPLÍNA.“

PREČO PRIBERÁM?	ČO VIEM SPRAVIŤ PRE SVOJE ZDRAVIE?	MOJE CIELE!

BIOMEDICÍNSKE CENTRUM SLOVENSKÁ AKADÉMIA VIED

VÝZVA:

„ROZHÝB SEBA, ROZHÝB BLÍZKYCH“

INŠPIRUJTE SA NAŠIMI CVIČENIAMI

STRAVA

TRACK RUNNING, CYCLING
& SWIMMING

BODYFIX.IO

CVIČEBNÉ PROGRAMY
OD BMC SAV

ANDROID APP ON Google play

Download on the App Store

SOA SLOVENSKÁ OBEZITOLOGICKÁ ASOCIÁCIA

BIOMEDICÍNSKE CENTRUM SLOVENSKÁ AKADÉMIA VIED

2021

„ROZHÝB SEBA, ROZHÝB BLÍZKYCH“

Zakrúžkujte si dni, keď ste urobili niečo pre svoje telo. Na konci roka si ich spočítajte. Začať môžete kedykoľvek, najlepšie už dnes.

JANUÁR

P	U	S	Š	P	S	N
				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

FEBRUÁR

P	U	S	Š	P	S	N
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

MAREC

P	U	S	Š	P	S	N
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				

APRÍL

P	U	S	Š	P	S	N
			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		

MÁJ

P	U	S	Š	P	S	N
					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						

JÚN

P	U	S	Š	P	S	N
	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				

JÚL

P	U	S	Š	P	S	N
			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	

AUGUST

P	U	S	Š	P	S	N
						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					

SEPTEMBER

P	U	S	Š	P	S	N
		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			

OKTÓBER

P	U	S	Š	P	S	N
				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

NOVEMBER

P	U	S	Š	P	S	N
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					

DECEMBER

P	U	S	Š	P	S	N
		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		

BIOMEDICÍNSKE CENTRUM SLOVENSKÁ AKADÉMIA VIED