magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 27. 9. 2016 | vcj

Pozvánka na dnešní workshop "Výživa při sportu"

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pozvanka-na-dnesni-workshop-Vyziva-pri-sportu__s10010x9996.html

Rádi byste se dozvěděli, jak jíst zdravě, nepřibrat a přitom podávat optimální sportovní výkon? Připravili jsme pro vás workshop zaměřený na výživu při sportu! Podívejte se na naše video a přijměte pozvánku na zajímavý večer s PhDr. Karolínou Hlavatou, PhD. a Mgr. Martinou Karasovou.

Co se na workshopu "Výživa při sportu" dozvíte?

1. Jak vypadá každodenní strava aktivních osob

2. Jaký je optimální příjem energie a tekutin před výkonem, během a po skončení sportovního výkonu

3. Budeme se věnovat také tematice poruch příjmu potravy

4. Jaká jsou specifika stravování sportovců veganů a vegetariánů

5. Konkrétně se zaměříme na výživu pro běžce

Místo a čas konání ZDE

Hodina pohybu kompenzuje 8 hodin sezení

Fyzická nečinnost je zodpovědná za 5,3 milionů úmrtí na světě, 3,8% demence a náklady zdravotních systémů v této souvislosti představují téměř 54 miliard dolarů. Podle odborných článků z července letošního roku jsou nové důkazy o tom, že sedavá činnost po celý den představuje další nezávislý, ale ovlivnitelný rizikový faktor civilizačních onemocnění. **Zařazením pohybu do života a to alespoň na 30 minut denně, výrazně snížíme riziko nemocí blahobytu.**

Proč se hýbat každý den?

Dospělí by se měli hýbat alespoň 30 minut denně a 60 minut platí pro adolescenty. Tím, že zařadíme do svého denního programu a životního stylu pohyb, výrazně snižujeme riziko předčasného úmrtí, demence nebo jiné civilizační nemoci. Podle článků z července roku 2016 a statistických je fyzická nečinnost celosvětově zodpovědná za 3,8 % demence. Sedavá činnost po celý den také významně zatěžuje náklady na zdravotní systém.

Rada odborníka

„S pohybem je to podobné jako s výživou. Má velký vliv na naše zdraví, i na to, jak se cítíme. Proto bychom na něj neměli zapomínat!“ říká odborný garant iniciativy Vím, co jím a piju, o.p.s. Ing. Petr Havlíček, specialista na zdravý životní styl. Dál radí, co můžeme udělat v sedavém zaměstnání každý den: **„ Pokud ale dlouho sedíte, je dobré měnit co nejčastěji polohy, občas se projít, protáhnout a nastavit si pracovní prostředí tak, aby to odpovídalo zásadám správné ergonomie a nedocházelo k přetěžování některých svalových skupin.**" Další tipy, jak zařadit pohyb do denních aktivit jsou ve videu :

O Vím, co jím a piju

Vím, co jím je logo, které pomáhá vybírat výživově hodnotné potraviny. Najdete ho na těch potravinách, které obsahují minimum rizikových živin. Poskytuje tak příležitost snadno a vědomě snížit příjem množství těch složek potravin, které v největší míře souvisejí s většinou současných civilizačních onemocnění. **Schválené výrobky musí splňovat kritéria v**

následujících kategoriích: trans mastné kyseliny, nasycené mastné kyseliny sodík (sůl), cukr, v některých kategoriích energie a vláknina.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz