



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 Víím, 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 Víím, co jím a piju

**Víím, 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](http://www.vimcojim.cz)