



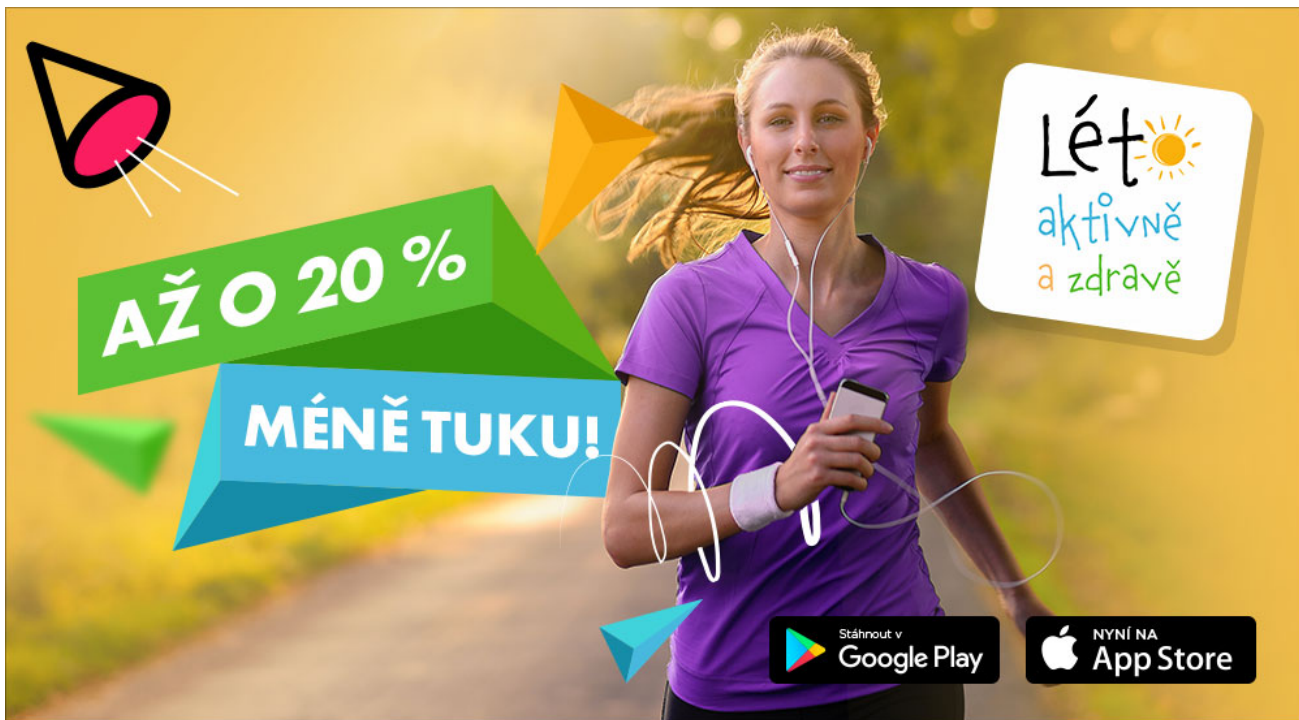
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 19. 7. 2021 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Prožijte léto aktivně a zdravě s mobilní aplikací

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prozijte-leto-aktivne-a-zdrave-s-mobilni-aplikaci__s10012x20050.html

Češi za poslední rok s Covid_19 přibrali a až 23 % se cítí hůř. To jsou výsledky průzkumu iniciativy Vím, co jím a piju. Díky nové mobilní aplikaci Léto aktivně a zdravě se mohou lidé zapojit do pohybových, stravovacích a relaxačních výzev a postupně se tak dostat znovu do formy. Stáhněte si aplikaci, soutěžte - a bavte se!



**AŽ O 20 %
MÉNĚ TUKU!**

**Lét
aktivně
a zdravě**

Stáhnout v
Google Play

**NYNÍ NA
App Store**

PARTNERI PROJEKTU:

MentorDox, 211, Wellness, BOHA VITA, FOCUS, RACIO, PANTAL, JAMBO, Avène

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER:

IMPULS, Rádio Jihlava

MEDIÁLNÍ PARTNERI:

Aktivně a zdravě, Zdravě a aktivně, ZENA.CZ

Život v době pandemie zapůsobil na každého jinak. Podle průzkumu nezávislé iniciativy Vím, co jím a piju, na který odpovídalo přes 700 respondentů ve věku 20 až 60 let, se **23 % Čechům za poslední rok, za dobu pandemie Covid_19, zhoršilo zdraví, fyzická kondice a nabrali pár kil.** Na druhou stranu, **28 % hlásí naopak zlepšení.** Dokonce takové, že významná část hodnotí svůj současný zdravotní stav jako velmi dobrý až výborný a pár kilogramů se naopak zbavili. Jaké změny v životě za poslední rok udělali, že se cítí výrazně lépe?



Proč se 23 % cítí dnes hůře než před pandemií?

Češi a Češky, kterým se zhoršil zdravotní stav, dali na první místa ochranu úst (80 %), omezení sociálních kontaktů, dodržování vzdáleností a dezinfekční prostředky (65–73 %). To jsou věci, které hodnotili jako nejpozitivnější pro své zdraví. Jiné aktivity jako pohyb na čerstvém vzduchu, výběr vhodných potravin nebo více ovoce či zeleniny byly až na dalších příčkách. Respondenti, kteří se po roce cítí zdravotně lépe, měli priority přesně opačně.

Čím to, že se někteří cítí lépe a jiní ne?

- Zásadní rozdíl je ale v tom, že tito dotazovaní **věnovali podstatně více času sportování a pohybu, každý týden až o 2 hodiny více**. Není divu, že fyzická kondice šla u 79 % nahoru a téměř všichni se aktuálně cítí dobře až výborně.
- Polovina z nich naopak **zhubla, a to více jak o 3 kg**.
- **Ztráta váhy ale není daná jenom sportem**, ale jak sami uvedli, i **úpravou stravovacích zvyklostí**, především daleko pravidelnější stravou, navýšením denního počtu porcí zeleniny i ovoce a omezením sladkých nápojů, sladkostí, slaných pochutin a také alkoholu.

„Většina lidí potřebuje k činům postrčit, motivovat a provázet celým procesem. To je právě cílem aplikace Léto aktivně a zdravě.“ vysvětluje psycholožka, terapeutka a nutriční poradkyně Zuzana Douchová.

Na stres a spánek pomáhá pohyb

Příčina, proč se někteří hýbali v uplynulém roce méně, než by si přáli, spočívá také v nedostatku osobního prostoru a času.

„Přitom jak se zdá, je [dostatek času na pohyb a sport klíčem](#)

[k narušení celého začarovaného kruhu.](#) Právě to může být příčinou, proč část respondentů více „uzobává“ sladkosti a slané dobroty. Dostatečná pohybová aktivita je spolu se správnou výživou to hlavní, co člověk může vykonat pro svoje dobré zdraví a prevenci nemocí. Pohyb nám pomáhá uvolnit se, přijít na jiné myšlenky a cítit se lépe. **Nespokojenost v osobním životě, nárůst hmotnosti, horší spánek i obtížné usínání jsou jen logickým důsledkem nedostatků pohybu a nesprávné životosprávy.** Změna je však možná, a je na každém z nás, jaký přístup zvolíme,“ říká ředitelka iniciativy Víím, co jím a piju Lucie Gonzálezová.

Prožijte léto aktivně a zdravě s mobilní aplikací!

Iniciativa Víím, co jím a piju nabízí pomoc a inspiraci. Startujeme novou mobilní aplikaci Léto aktivně a zdravě, která je **zábavným průvodcem na cestě za změnou životního stylu.**

Díky ní poznáte, že i malé změny v životním stylu mají vliv na zdraví a lze je zařadit snadno a zábavnou formou. V aplikaci na vás čekají výzvy z kategorií sport, výživa, relax, které budou průběžně přibývat. **Zapojte se do**

výzev, sdílejte výsledky, soutězte o ceny.



Mobilní aplikace Léto aktivně a zdravě - průvodce ke zdraví

- V aplikaci na vás čekají výzvy z kategorií sport, výživa, relax, které budou průběžně přibývat.
- Zapojte se do výzev, sdílejte výsledky, soutězte o ceny.
- Celý obsah připravili zkušení odborníci.
- Aplikace je určena pro všechny bez rozdílu věku.

Stáhněte si zdarma aplikaci a zapojte se do výzev!



Děkujeme našim partnerům

PARTNEŘI PROJEKTU:

Maminčino
koření

211
základní zdravotní
investiční portfolio

BY ORIFLAME
Wellness™

BONA
VITA

FOCUS

RACIO

hamko.cz
společnost kvalitních nápojů

KRAHULIK
od roku 1924

EAU THERMALE
Avène

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER:

IMPULS
Rááááadio

MEDIÁLNÍ PARTNEŘI:

Aktivně
a zdravě
Podporuje Vím, co jím



dobrakondice.cz

ŽENA-IN.CZ
internetový magazín pro ženy

Copyright © 2024

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