



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placement [O zdraví](#) 27. 7. 2021 | Vím, co jím a piju

Prožijte léto aktivně a zdravě

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Prozijte-leto-aktivne-a-zdrave__s10012x20057.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Prozijte-leto-aktivne-a-zdrave__s10012x20057.html)

Kdo by nechtěl být zdravý? Všichni chceme. Jsme ale ochotni pro to i něco udělat? Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra vyzývá: Využijte léto ke sportovním aktivitám, odlehčete svůj jídelníček, vylepšete svůj životní styl a vytvořte svým dětem zázemí pro zdravý tělesný růst a duševní vývoj. Dvěstějedenáctka vám v tom pomůže.



Podporujeme iniciativu Vím, co jím

Na facebookových stránkách zdravotní pojišťovny 211 jsme pro vás připravili

živá vysílání výživových terapeutek. Zprostředkovali jsme vám takto jejich rady, například jak zdravě zhubnout nebo jak si sestavit vyvážený jídelníček. **Záznamy těchto livestreamů** jsou stále dostupné v otevřené facebookové skupině, ke které se [můžete připojit zde](#).

- Protože neustále přibývá případů **dětské obezity**, v červenci jsme ve spolupráci s **nutriční terapeutkou Dagmar Pifkovou** připravili také živá vysílání, která se zaměřují na děti. [Pozvánku najdete zde](#).
- Tématu dětské obezity jsme věnovali také jeden z cyklu **podcastů Zdraví v kostce**. **Dětský obezitolog MUDr. Zlatko Marinov** v něm hovoří třeba o tom, jaký vliv má životní styl rodičů, v jakém věku obezita nejčastěji vzniká a co by rodiče měli dělat, aby k rozvoji obezity u jejich potomka vůbec nedošlo. [Rozhovor si můžete poslechnout zde](#).

Vyhlásili jsme soutěž Aktivní léto s 211

- V průběhu července probíhá na našich sociálních sítích soutěž o ceny pro děti. Jejich úkolem je namalovat svou oblíbenou letní sportovní aktivitu. Řekněte o tom svým dětem a jejich **obrázky nám pošlete**. V srpnu se můžete těšit také na soutěž pro dospělé. Stačí pouze pořídit fotku nebo natočit video při sportovní aktivitě.

Od září rozjždíme velkou výzvu Zdravý Pohyb - Moje Výhra

- Smyslem je motivovat vás k pravidelnému pohybu a sportování. Vaším úkolem bude plnit zadané měsíční aktivity – chůze, běh, kolo, lyže apod. A pokud si troufnete, můžete zdolat každý měsíc 211 km. Více se dozvíte včas na našich sociálních sítích.

Srpen a září jsou zaměřeny na prevenci



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR **211**

**VÝHRA
PRO VAŠE
ZDRAVÍ**

Až **5.000 Kč**
na očkování
pro čtyřčlennou
rodinu

PŘIDEJTE SE K NĀM

Zdraví, a s ním spojená prevence, je pro nás prvořadým zájmem. Proto jsme během těchto dvou měsíců připravili několik osvětových akcí po celém území republiky, kde máte možnost nechat si zdarma změřit zrak, tělesné hodnoty na přístroji InBody, hladinu cukru v krvi i kapacitu plic. Myslete na prevenci a buďte o krok napřed. Těšíme se na vás.

Koronavirová krize mnohé z nás donutila zamyslet se nad tím, jakým způsobem se staráme o své zdraví. Přiměřený pohyb a vyvážená strava pomáhají nejen snížit číslovku na osobní váze, ale přispívají k lepší psychické pohodě. Uplynulý rok nám připomněl, že **aktivní životní styl** nemusí znamenat hodiny v tělocvičně, překonávání osobních výkonnostních rekordů nebo dodržování nesmyslně přísných diet. **Pro začátek stačí třeba vyrazit na procházku nebo vyzkoušet nový zdravější recept.** Udělejte spolu s námi jednoduché a rychlé změny a vyhraďte to nejdůležitější - zdraví.

[Vaše pojišťovna 211 - Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR](#)



Děkujeme partnerům projektu Léto aktivně a zdravě

PARTNEŘI PROJEKTU:

Maminčino
koření

211
DĚKOVÁNÍ
MAMINKÁM
www.maminky.cz

BY ORIFLAME
Wellness™

**BONA
VITA®**

FOCUS

RACIO

hamko.cz
Vždy s námi, každý den.

KRAHULIK

EAU THERMALE
Avène

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER:

iIMPULS
Ráááádíó

MEDIÁLNÍ PARTNEŘI:

**Aktivně
a zdravě**
Podporuje Vím, co jím



dobrakondice.cz

ŽENA-IN.CZ
internetový magazín pro ženy

Copyright © 2023

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