



**Pohybujte se
a správně
jezte**

Dostatečný pohyb = ZDRAVÍ



+ správná výživa = ZDRAVÍ

At' děláte cokoliv, hýbejte se svižně. Občas si zacvičte pár protahovacích cviků. Intenzivně se pohybujte alespoň 30 minut denně. Provozujte pravidelně sport, který vás baví. Pohybujte se při každé příležitosti – nepoužívejte výtah, raději dojděte než telefonujte. Chod'te alespoň část cesty do práce pěšky. Nevyhýbejte se domácím pracím a práci na zahradě. Hrajte si s dětmi a vnuky pohybové hry. Část setkání s přáteli věnujte vždy pohybu. Správný pohybový režim spojte se správným stravováním.

Smažený kuřecí řízek s brambor. salátem (majonézovým)	cca 1900 kJ	106 min. chůze
Přírodní kuřecí plátek s brambory a zeleninovou oblohou	cca 1250 kJ	68 min. chůze
Sekaná (100 g) + 2 krajíce chleba	cca 2110 kJ	115 min. chůze
Moučník (kobliha)	cca 900 kJ	49 min. chůze
Ovocná zmrzlina	cca 590 kJ	32 min. chůze

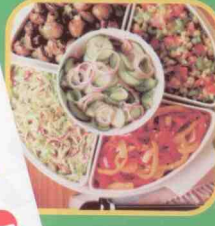
550 kJ je obsaženo přibližně v:

- 1 rohlíku, 1 krajíčku chleba, 1 müsli tyčince (35 g), 1 kopečku rýže,
- 2 plátcích bramborových knedlíků, 1 jogurtu (150 ml), 1 lžiči majonézy,
- 1 nožičce párku, 50 g masa (libového), 2 jablkách, 1 středním banánu,
- 4 rajčatech, 1 sklenici polotuč. mléka (0,3 ml), 50 g eidamu,
- 1 malém balení Lučiny, 0,4 l piva



**Správně jezte
a pohybujte se**

Správná výživa = ZDRAVÍ



+ dostatečný pohyb

Správné stravování spojte se správným pohybovým režimem. Jezte pestrou stravu s převahou potravin rostlinného původu. Snězte denně minimálně 5 porcí ovoce nebo zeleniny. Vybírejte si potraviny s nízkým obsahem tuku. Dávejte přednost rybím a drůbežím libovému masu. Dávejte přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky. Pijte dostatek tekutin, převážně neslazených nápojů. Omezte spotřebu soli. Omezte spotřebu cukru. Požívejte jen umírněně alkohol.



550 kJ (1 rohlík) spálíte během:

- 14 minut běhu
- 16 minut squoshe nebo chůze do schodů
- 18 minut jízdy na běžkách
- 19 minut jízdy na in-linech
- 20 minut plavání
- 22 minut aerobiku
- 23 minut jízdy na kole po rovině
- 24 minut stolního tenisu
- 26 minut sjezdu na lyžích
- 30 minut chůze po rovině



"Globální strategie WHO pro výživu, fyzickou aktivitu a zdraví"
Vydáno Ministerstvem zdravotnictví ČR
v rámci dotačního programu
"Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví"
Autoři: Doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc.,
MUDr. Jarmila Ražová,
Mgr. Leona Skaloudová
Grafická úprava: Pavel Nepasický - NEPAPRINT
Recenze: MUDr. Bohumil Turek, CSc.
Vydání Jiří Bílek - GEOPRINT.
Krajčínská 1106, Liberec
1. vydání, Praha 2004 © MZČR