

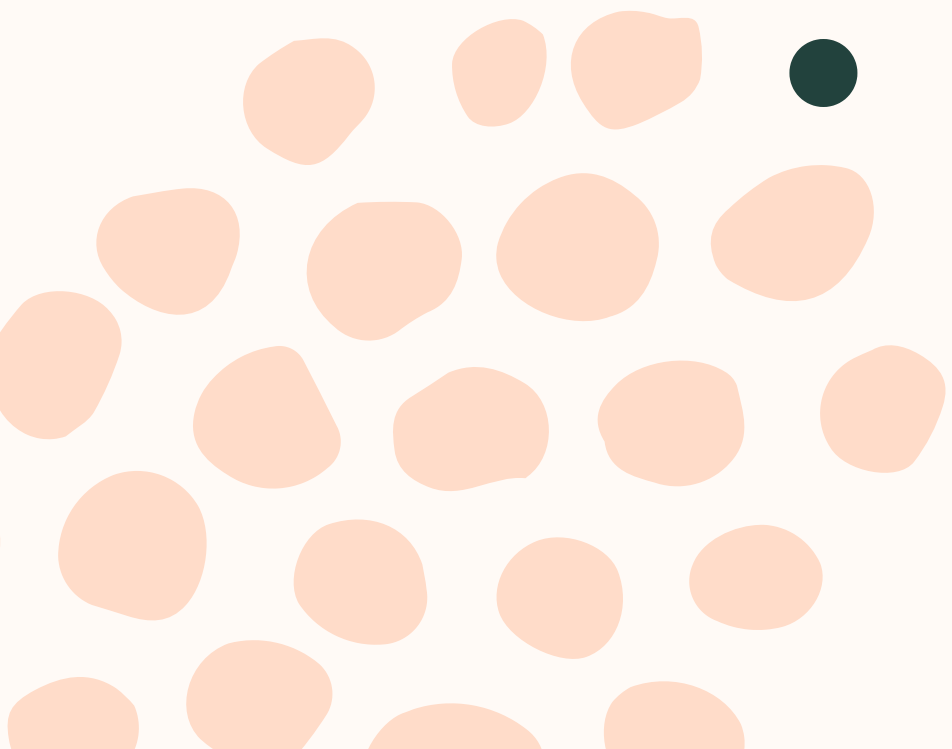
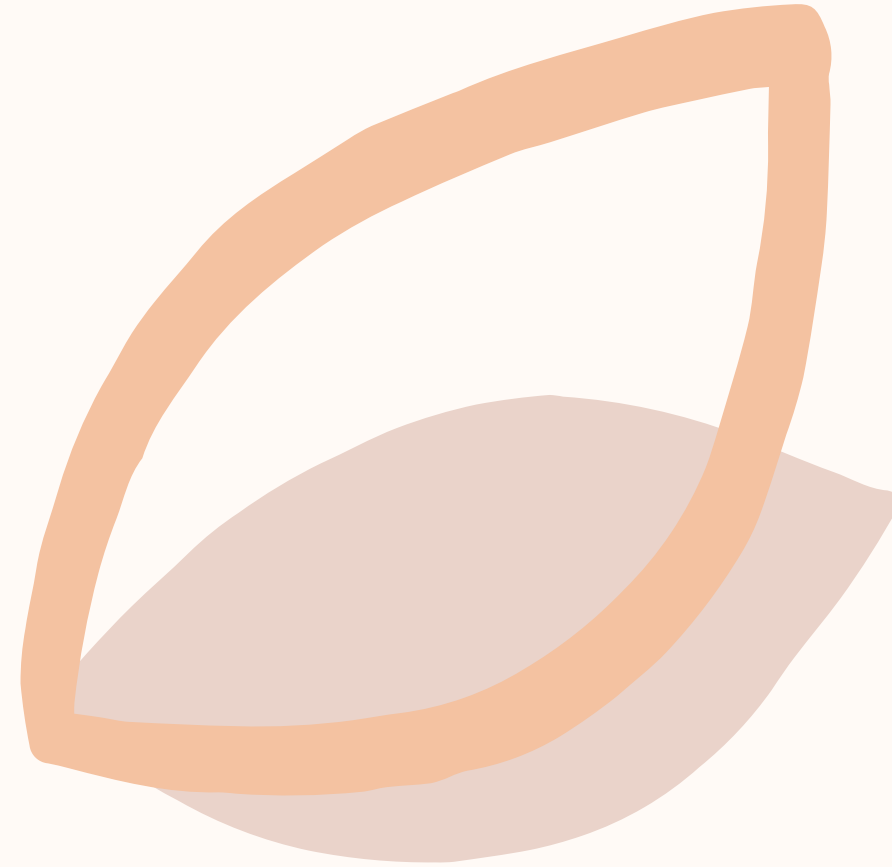
# Fyzický wellbeing

lekce 17.10.

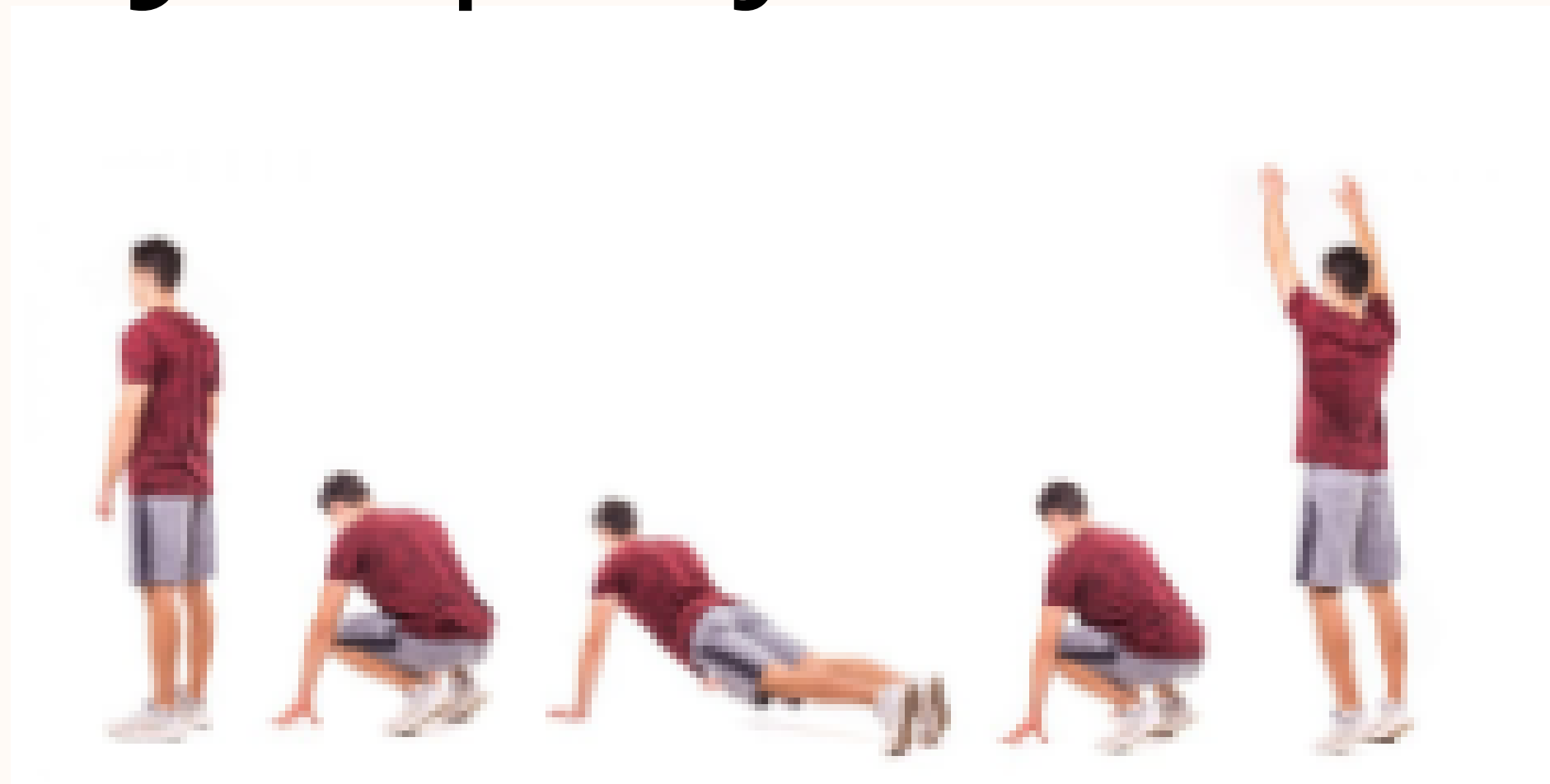


# PLÁN LEKCE

- úvod
- workshop,
- aktivity
- feedback
- otázky a závěr



# Pohyb - pohybová aktivita

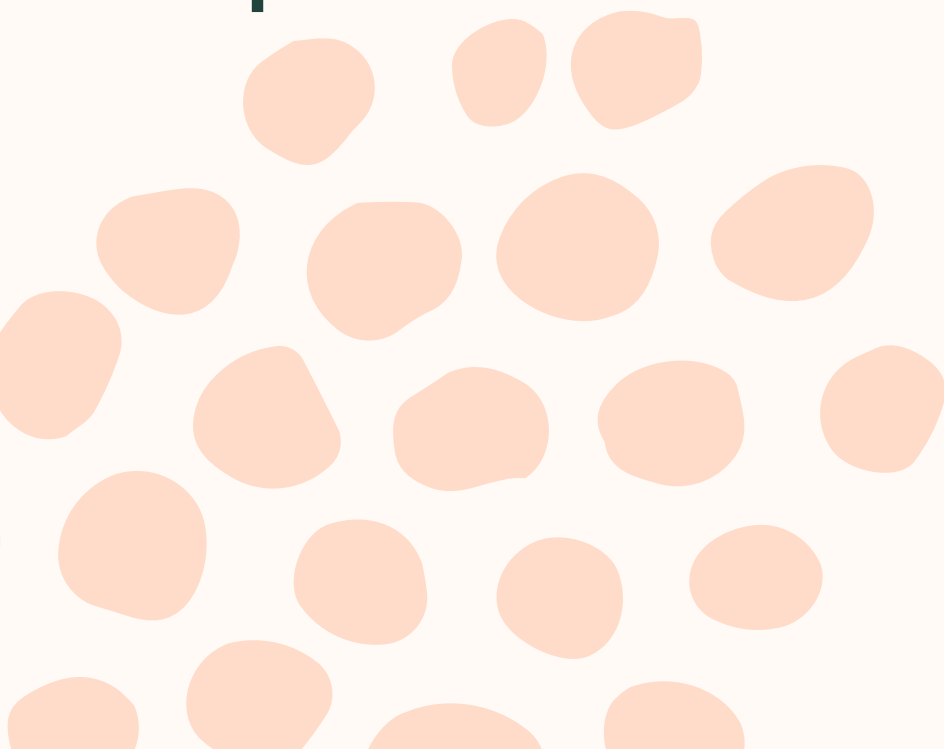


# Aktivita - Lod' na moři



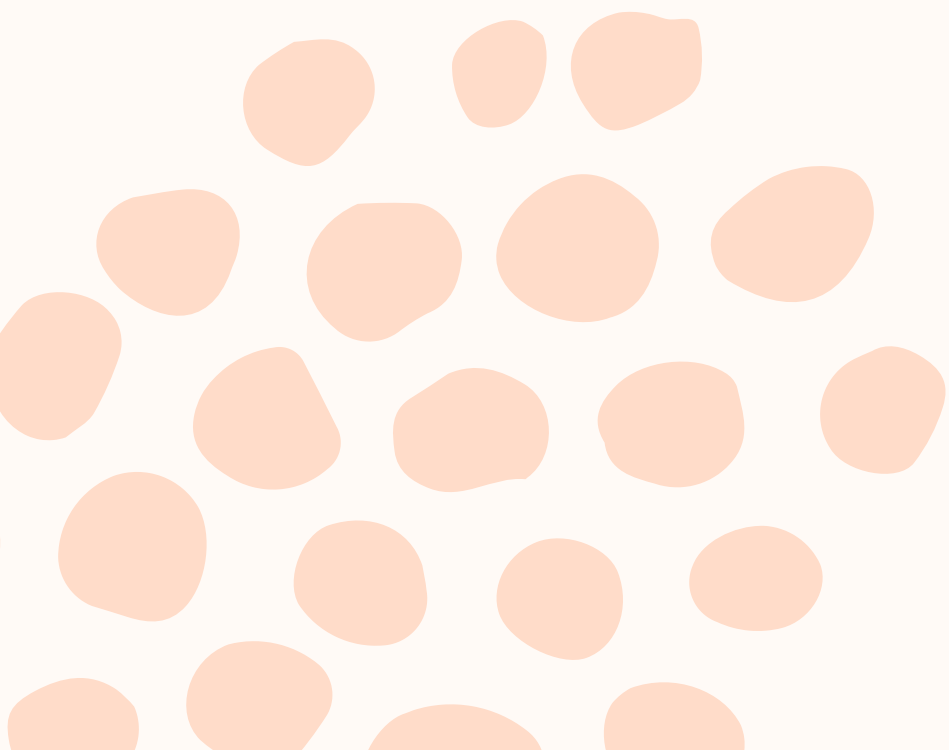
# FYZICKÝ WELLBEING

- zahrnuje péči o fyzické tělo
- pohyb
- strava
- spánek
- péče o tělo (masáže, wellness, kosmetika)



## aktivita - příkladové karty

- co cítím na tělesné úrovni?
- co na mentální, psychické úrovni?



# HOLISTICKÝ PŘÍSTUP

- znamená to sjednotit a zharmonizovat náš vnitřní systém
- naše **mysl, emoce, tělo, chování a děláni** by měly být v jednotě (*tento přístup využívá např. - (holistická - celostní medicina).*

Jsme plně zodpovědní za to, co si myslíme, co cítíme a děláme. Za naše postoje a rozhodnutí.



# Jak funguje holistický přístup a jak zlepšuje mojí osobní pohodu

**na tělesné úrovni:** lepší imunita=lepší zdraví  
více energie

lepší fyzická kondice

**na mentální úrovni:** lepší soustředěnost  
lepší mentální kondice - větší odolnost vůči stresu  
vnitřní klid, radost - celkový pocit spokojenosti







# Pohyb a pohybová aktivity

- udržuje **zdravý pohybový aparát**, **posiluje srdce, krevní oběh**, **reguluje krevní tlak a cholesterol v krvi**
- zlepšuje naši kondici
- pomáhá relaxovat
- **zlepšuje náladu** - při pohybu se vyplavují endorfiny, hormony štěstí
- pohyb je účinným bojovníkem proti únavě

# Aktivita - ochutnávka



# Potravinová pyramida

Sůl, tuky, cukry  
Jedna porce – cukr (10 g), tuk (10 g)



Sůl, tuky, cukry: 0–2 porce  
Mléko, mléčné výrobky: 2–3 porce  
Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny: 1–2 porce  
Zelenina: 3–5 porcí  
Ovoce: 2–4 porce  
Obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo: 3–6 porcí



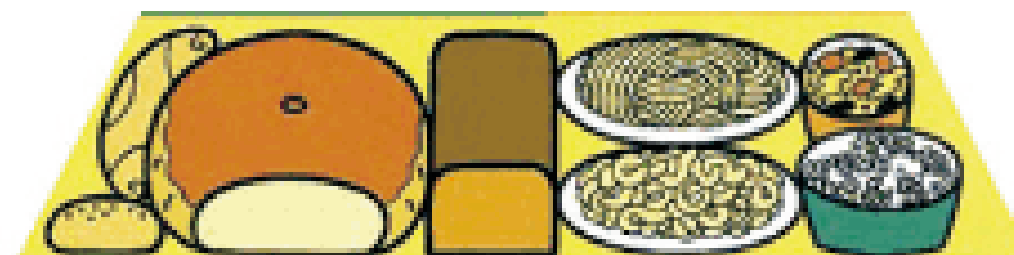
Mléko, mléčné výrobky  
Jedna porce – 1 sklenice mléka (250 ml),  
1 kelímek jogurtu (200 ml), sýr (55 g)

Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny  
Jedna porce - 125 g drůbežího, rybího či jiného masa,  
2 vařené bílky nebo miska sojových bobů,  
porce sójového masa



Zelenina  
Jedna porce – velká paprika, mrkev či 2 rajčata,  
miska čínské zeli či salátu, půl talíře brambor  
či sklenice neředěné zeleninové šťávy

Ovoce  
Jedna porce – 1 jablko, pomeranč či banán (100 g), miska jahod,  
rybízu či borůvek, sklenice neředěné ovocné šťávy



Obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo  
Jedna porce – 1 krajíc chleba (60 g), 1 rohlík či houska, 1 miska  
ovocných vloček nebo müsli, 1 kopeček vařené rýže či vařených  
těstovin (125 g)

# PROČ ZDRAVĚ JÍST



**Psychická pohoda** - pozitivní vliv na dobrou náladu a psychickou pohodu, naopak špatná výživa může podporovat a zvyšovat depresivní a úzkostné stavy, podrážděnost, výkyvy nálad, zhoršenou koncentraci a paměť.

**Imunita** - zdravá strava je základ toho, jak posílit imunitu. Vyvážený jídelníček je důležitý pilíř pro vybudování silného a odolného organismu.



## PROČ ZDRAVĚ JÍST

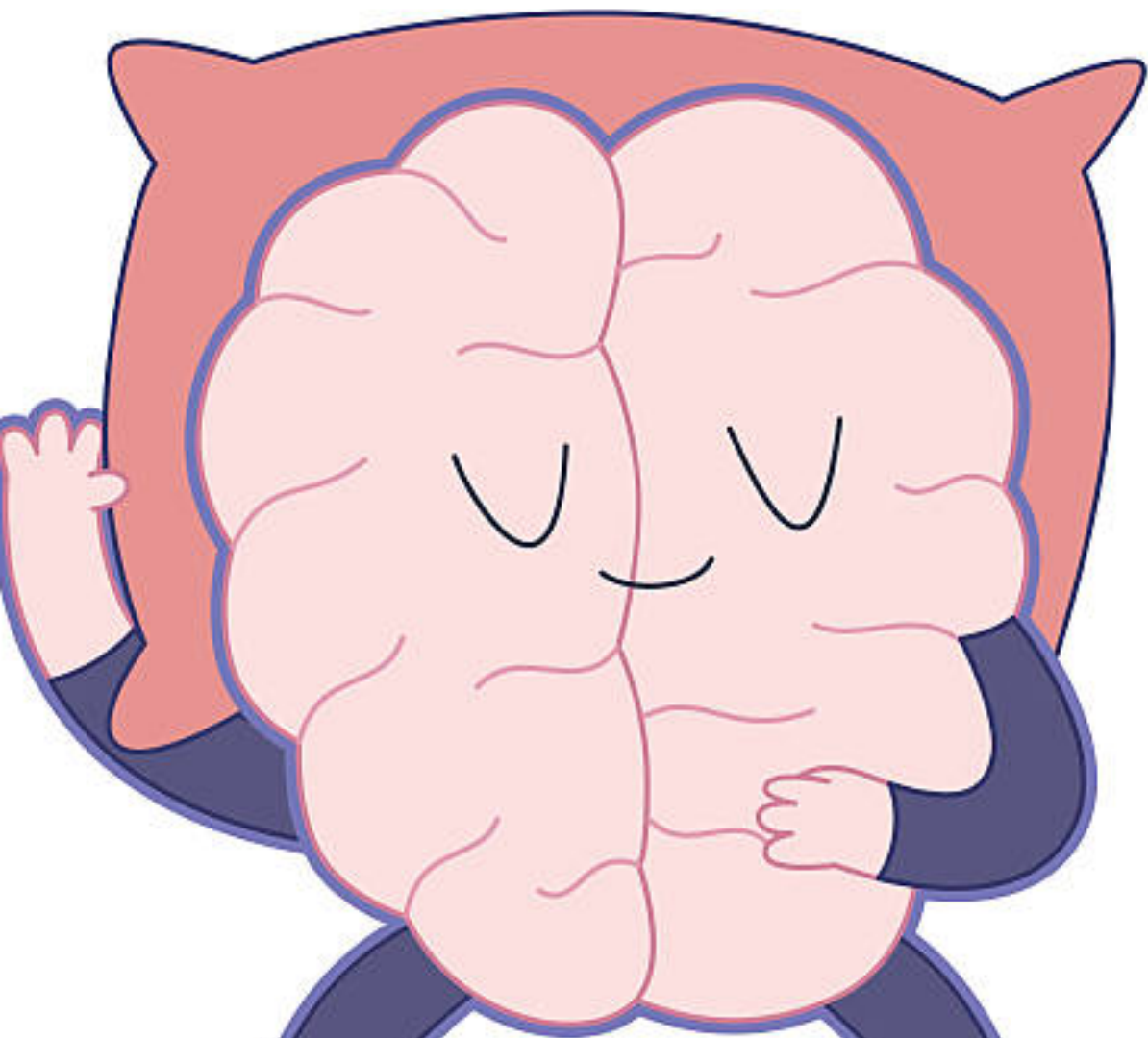


**Spánek** - Zdravý a vyvážený jídelníček má také pozitivní vliv na kvalitu spánku.

**Zdravá pleť, vlasy i nehty** - Pleť, vlasy i nehty jsou odrazem naší stravy. Zdravá strava také zpomaluje stárnutí.

**Redukce hmotnosti** - strava je důležitý faktor, pokud chcete snižovat svojí hmotnost.

**Máte více energie**



# SPÁNEK a jeho benefits

- Během spánku se z mozku odplavují toxiny, jejich množství poškozuje mozek.
- Obnovuje fyzické i psychické síly a je prevencí celé řady onemocnění.
- Snižuje riziko vysokého krevního tlaku, deprese a obezity.
- Podporuje paměť, obranyschopnost, hormonální a metabolické pochody.

# SPÁNEK



Sleep - Group sort (wordwall.net)Sleep - Group sort (wordwall.net)



# Tipy:

<https://www.youtube.com/watch?v=3jtgzWRtXGw>

<https://aktin.cz/nedostatek-spanku-jake-jsou-projevy-kdyz-telu-nedopravame-odpocinek>



# Any questions?



Mgr. Alena Habrová

učo 362732

Lektorka CŽV/CST CJV MU