



# POZNEJTE SVŮJ PITNÝ REŽIM

ČTĚTE SPECIÁLNÍ PŘÍLOHU ZDRAVÍ STRANY 9 až 15

DOMACÍ HOSTE

04:00

Championi skórují hned 4krát

- turbomotor
- nízká spotřeba
- extra výbava
- jedinečná cena

# metro



PRAHA

Úterý, 24. dubna 2012

Č. 81, www.metro.cz

Svátek slavi: Jiří

Min. 15°  
Max. 19°

Nejčtenější noviny v Praze

# S kočárky už můžete do metra kamkoli

**Omezení.** Doposud dopravní podnik vyznačoval prostor pro kočárky pouze v prvním a posledním vagonu. **Opravdu kamkoli?** Napříště budou moci matky s kočárky do kteréhokoli vozu, musí však dát pozor, zda nezabírají místo invalidům. **Tady ne.** Ti totiž kočárky na vyhrazených místech neradi vidí. STRANA 2



Studenti z hotelové školy ve Vršovcích si včera prožili svoje poslední zvonění. Po celé zemi začínají maturity.

MAFA - RADEK CIHLA

## Bude krásně čekejte letní teploty

O víkendu se konečně ukáže jaro v plné kráse a nabídneme vám příjemně teplé počasí, kdy se teploty vyšplhají až nad 25 stupňů. Ohřejeme se i celý příští týden. STRANA 5

## Koalice skončila

Po dalším vládním kolotoči včera premiér oznámil definitivní konec koaličních smlouvy s okamžitou platností. STRANA 4

## OPTIK

Ocularium

## 80% SLEVA NA VEŠKERÉ BRÝLOVÉ OBRUBY

## 70% SLEVA NA VEŠKERÁ BRÝLOVÁ SKLA

## OPTIK

Fashion

A - Náměstí míru  
Náměstí míru 13  
120 00 Praha 2  
Tel.: 222 513 101

B - Hůrka  
Sluneční náměstí 8  
158 00 Praha 5  
Tel.: 736 711 887

B - Křížkova  
Křížkova 44  
180 00 Praha 8  
Tel.: 731 715 999

Můstek  
Václavské náměstí 21/831  
110 00 Praha 1  
tel.: +420 605 308 156

B - Florenc - C  
Sokolovská 19  
180 00 Praha 8  
Tel.: 224 829 334

Vinohradská 26  
120 00 Praha 2  
Tel.: 222 510 567

A - Dejvická  
Jugoslávských partyzánů 7  
160 00 Praha 6  
Tel.: 732 513 491

B - Křížkova  
Sokolovská 84  
186 00 Praha 8  
Tel.: 224 814 536

C - Vyšehrad  
Žateckých 18  
140 00 Praha 4  
Tel.: 241 406 952

A - Muzeum - C  
Václavské náměstí 59  
110 00 Praha 1  
Tel.: 736 669 224

B - Florenc - C  
Sokolovská 43  
180 00 Praha 8  
Tel.: 222 312 946

17. listopadu 4  
110 00 Praha 1  
Tel.: 221 665 116

Na Poříčí 23 - B&G Labuť  
111 29 Praha 1  
Tel.: 605 485 858





## Dietolog NATURHOUSE radí: Obezita trápí Čechy stále víc, ale dá se proti ní bojovat!

Je obezita jen pár kilogramů navíc? Estetický problém? Překážka při sportu? „Omyl! Obezita je nemoc. Je to vážné metabolické onemocnění, které způsobuje celou řadu dalších chorob. Jde o významný rizikový faktor, který se podílí na vzniku a rozvoji mnoha civilizačních onemocnění,“ říká výživová poradkyně Mgr. Eva Straškrábová z dietetického centra NATURHOUSE v Berouně, která je jednou ze čtyř hlavních dietoložek NATURHOUSE a která se obezitou a řešením jejich dopadů na lidský organismus dlouhodobě zabývá.

### Slovo obezita se na nás valí z televize, rádii i časopisů. Co to ale obezita vlastně je?

Obezita je už u nás všeobecně známé slovo. Popisuje stav, kdy hmotnost člověka překračuje výrazně ideální úroveň. Obecně se dá říci, že obezita není nic jiného, než nadměrné množství tělesného tuku a vody v lidském těle.

### Mnoho lidí, které obezita trápí, říká, že s ní stejně nemohou nic dělat, že to je prostě dědičné. Je to pravda?

Na světě žije více než miliarda lidí s nadváhou, z toho jich je 300 milionů obezích. Víme, že obezita je zhruba ze 40% podmíněna geneticky. Je tedy pravda, že u dětí obezích rodičů je vyšší pravděpodobnost, že budou mít také sklony k obezitě. Neplatí ale, že s tím nemohou vůbec nic udělat. Je totiž vědecky dokázáno, že více než dědičnost má na obezitu vliv špatný příklad v rodině a nevhodné stravovací návyky z dětství. To jsou ale aspekty, které se dají při troše úsilí efektivně ovlivnit a jejich vliv eliminovat.

### Jak mohu zjistit, zda je má váha v pořádku, zda mám mírnou nadváhu, nebo se již u mě jedná o obezitu?

O obezitě mluvíme tehdy, je-li tělesná hmotnost člověka o 20 a více procent vyšší než jeho ideální váha. Takovému stavu odpovídá index tělesné hmotnosti, tak zvaný BMI vyšší než 30 bodů.

### Dobře, ale jak zjistím své ideální BMI? Existují nějaké tabulky?

Každý si může své BMI snadno vypočítat tak, že svou hmotnost v kilogramech vydělí druhou mocninou své výšky v metrech. Optimální BMI se pohybuje v rozmezí 20 až 25 bodů. Pokud je BMI mezi 25 a 30 body, hovoříme o nadváze. O obezitu jde v případě, že se hodnota BMI nachází mezi 30 a 40 body. Překročili-li ale 40 bodů, jedná se o těžkou obezitu s velmi vysokými zdravotními riziky. Spočítat si své BMI můžete také například na váhové kalkulačce: <http://www.naturhouse-cz.cz/vahova-kalkulacka>

### Často se hovoří o mnoha příčinách obezity. Co je ale tím hlavním důvodem?

Příčin, proč lidé nejsou schopni udržet svou tělesnou hmotnost ve správných, lépe řečeno zdravých mezích, je několik. Je ale těžké určit, co je příčinou hlavní. Bezesporu má na obezitu zásadní vliv nadměrný příjem potravy, respektive kalorií a především pak tuků. Tuky totiž mají dvakrát více energie ve srovnání se sacharidy (cukry) a bílkoviny. Dalším faktorem je nedostatek pohybu. Lidské tělo je k pohybu velmi dobře přizpůsobené, a pokud jej nepoužíváme, začne nám ochabovat svalovina a přibývat tuková tkáň. Lidé dnes často vedou sedavý způsob života, dopravují se autem a nesportují. To má zásadní vliv na zdraví. Do tří-

a křečové žíly. Nejzávažnější a nejzákeřnější jsou ale zdravotní dopady obezity na látkovou přeměnu, srdce a cévní systém. To však pouhým pozorováním člověk nezjistí. Z takovýchto poruch následně pramení celá řada zdravotních problémů. Sníženou výkonností a fyzickou kondicí počínaje a zvýšeným pocitem únavy, bolestmi zad a špatným držení těla konče.

### To zní dost děsivě!

Ano, a to ještě není vše. Ke zdravotně závažným komplikacím obezity patří také onemocnění srdce a cév, vysoký krevní tlak, cukrovka I. a II. typu, ateroskleróza, degenerativní změny kloubů a páteře, psychické poruchy, gynekologické problémy, zažívací potíže a mnoho dalších. Je evidentní, že důsledky obezity jsou více než hrozné.

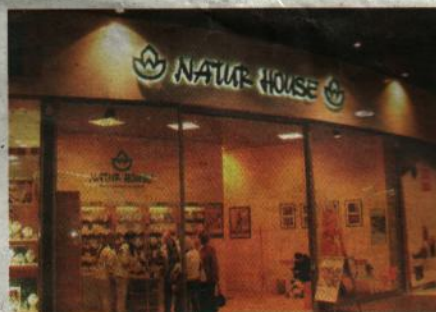
### Dobře, ale existuje způsob, jak s obezitou bojovat?

Obezita je z lékařského hlediska klasifikována jako chronická nemoc. Jako v jiných případech je rozumné se poradit s odborníkem. Pokud jste opravdu přesvědčeni, že s nadváhou chcete bojovat, případně ji na celý život porazit, budete to ale vždy především Vy, kdo bude hnací silou celé léčby. Ostatní Vám mohou být pouze nápomocni. Navíc, v současné chvíli působí v celé České republice více než 40 dietetických center NATURHOUSE, kde Vám zdarma poradí, jak co nejučinněji bojovat proti obezitě. Nejbližší pobočku ve Vašem regionu naleznete zde: [www.naturhouse-cz.cz/pobocky](http://www.naturhouse-cz.cz/pobocky)

### Setkala jste se během své praxe i se „ztracenými případy“?

To víte, že ano. Nejčastěji se jedná o časově vytížené lidi, kteří zkusili několik diet, ale žádná z nich neřešila příčinu jejich nadváhy. Proto je bylo nutné naučit pravidelnému stravování a pitnému režimu. Když k tomu přidali lehký pohyb v podobě chůze do schodů nebo procházek se psem a naše exkluzivní produkty z laboratoří HOUSEDIET a KILUVA, výsledky byly ohromující. Uvedu jeden příklad za všechny. Jeden můj klient, který se řadu let potýkal s obezitou, za sedm měsíců dodržování zásad NATURHOUSE shodil 32 kg. Když pak jeho obvodní lékař viděl výsledky krevního obrazu, upravil mu dávky léků na vysoký krevní tlak i cholesterol. Uznejte, že to už je motivace k tomu zhubnout.

Podrobnější informace získáte na:  
tel: 273 132 614 nebo  
e-mail: [info@naturhouse-cz.cz](mailto:info@naturhouse-cz.cz)  
[www.naturhouse-cz.cz](http://www.naturhouse-cz.cz)  
[facebook.com/naturhouse.cz](https://www.facebook.com/naturhouse.cz)



tice bych pak uvedla nepravdělné stravování. Kořenem špatných návyků v tomto případě můžeme hledat v dětství. Na vině bývá také již zmíněný moderní způsob života.

### Mohu na sobě běžným pozorováním zjistit, že již na tom nejsem v tomto ohledu úplně dobře?

Jistě. Většinou se nadměrná váha projevuje zadýcháváním při fyzické námaze, zvýšeným pocením, bolestmi kloubů nebo páteře. Nepříjemná je také zapářka v místech dotyku kožních laloků, z hlediska estetiky pak příliš vábně nevypadá visící břicho



Najdete nás:

OC Palladium, nám. Republiky 1, Praha 1, tel. 273 130 732

Rumunská 122/26, Praha 2, tel. 222 522 652

Nádražní 25, Praha 5 – Smíchov, tel. 273 039 056

OC Šestka, Fajtlava 1090/1, Praha 6, tel. 725 582 751

NG Fénix, Freyova 945/35, Praha 9 – Vysočany, tel. 725 804 540

Europark, Nákupní 389/3, Praha 10 – Štěrbohovy, tel. 273 132 613