



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Pohyb a zdraví

### Zdravý životní styl aneb 10 kroků ke zdraví

Zdravý životní styl je základem primární prevence. Pomůže vám předcházet mnoha zdravotním problémům (často vznikajících na podkladě chronického zánětu), případně zlepšit ty, které se již projevily. Nikdy není pozdě udělat ve svém životě alespoň malé změny, které se odrazí na celkové kvalitě života.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 6. listopad 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

### Cvičení pomohlo před závažnými komplikacemi COVID-19

Fyzická aktivita nám pomáhá cítit se lépe a předchází nebo zpomaluje řadu onemocnění, včetně srdečních chorob, rakoviny a demence. Pomáhá nám žít déle. Doporučuje se alespoň 150 minut mírné fyzické aktivity týdně. Studie publikovaná v časopise British Journal of Sports Medicine naznačuje, že rutinní pohybová aktivita může pomoci chránit lidi, kteří onemocní COVID-19, před vážným onemocněním. Doporučujeme, aby úsilí o podporu fyzické aktivity bylo orgány veřejného zdraví upřednostňováno a začleněno do běžné lékařské péče.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 22. červen 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

### Jak hmotnost a strava omezuje pohyblivost v průběhu stárnutí

Určitě víte, jak důležitá je pravidelná fyzická aktivita pro zdraví. A to nejen proto, abychom se cítili dobře, ale i jako prevence chronických zánětů, které souvisí s rizikem vzniku řady zdravotních obtíží. Více o zánětech naleznete v: Záněty a životní styl a Zdravá 5ětka - prevence chronických zánětů v těle . Pohyblivost se u většiny osob s věkem snižuje, ale pravidelným cvičením, optimální hmotností a správnou stravou lze dosáhnout toho, že i v přibývajícím věku budete zdraví, pohybliví a nezávislí na pomoci ostatních. V následujícím článku jsme se snažili shrnout nejen doporučení o cvičení, ale také co správně jíst, kolik optimálně vážit a jak předejít případnému omezení pohyblivosti. A také co dělat, když už máte omezenou pohyblivost.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 4. březen 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.