

# POHYBOVÁ AKTIVITA



Pohybová aktivita není sport, ale může jím být. Pokud chcete dlouhodobě úspěšně snižovat svou hmotnost jen s mírnou dietou, bez pohybové aktivity to nepůjde. Máte-li některá z onemocnění, např. vysoký krevní tlak, cukrovku, zvýšený cholesterol, onemocnění kloubů atd., poraďte se raději s lékařem. Pro stanovení vhodné pohybové aktivity se můžete inspirovat z informací v této kartě.

## Pohybová aktivita má několik hlavních cílů

- navodit negativní energetickou bilanci („spálíte více, než přijmete v potravě“)
- zabránit přizpůsobení se (adaptaci) dietě
- oddálit vznik cukrovky či zlepšit její kompenzaci
- zlepšit, resp. snížit krevní tlak
- zlepšit tzv. lipidový profil (snížit LDL-cholesterol, triglyceridy, zvýšit HDL-cholesterol)
- snížit depresivní ladění a stresové napětí
- zvýšit zdatnost a tím i prognózu a kvalitu života

## Co když mě pohyb nebaví?

Pohybová aktivita vás nemusí bavit, ale nesmí vám vadit. Pohyb baví jen toho, koho to bavilo v mládí, a pokud vás to nebavilo, bude to stejné i dnes. Je třeba hledat pohyb, který nejméně vadí! V případě zdravotních komplikací se poraďte s lékařem o pohybové aktivitě vhodné pro vás.

**Velmi jednoduchým způsobem, jak navýšit ve svém životě množství pohybové aktivity, je (ne)obyčejná chůze. Může být i vhodným doplňkem ke sportovním aktivitám.**

## Jak začít?

**Začněte nízko, tj. na stávající úrovni**

Každý máme jinou genetickou informaci a neseme si ze svého života jiné pohybové návyky. Je dobré vědět, kde si stojím. K tomu dobře poslouží aplikace v telefonu měřící počet kroků či krokoměr. První 1–2 týdny si jen zapisujte, kolik kroků denně ujdete. Jakýkoli počet je dobře. Je to startovní čára.

## Jak navyšovat pohyb?

**Postupujte pomalu – přidávejte po malých dávkách**

A když už jste na startovní čáře, je dobré si určit, o kolik se chcete zlepšit každý týden. Můžete každý týden zvýšit počet svých kroků o 5–10 %. Pokud budete každý týden přidávat ke svému dennímu počtu 100 kroků, za rok si denní počet kroků zvednete o 5 200.

## Jaký mít cíl?

**Mířte vysoko nebo i výše – doporučené cíle**

Nelze jednoznačně určit, kolik kroků bychom měli každý den udělat. Pro každého bude tento cíl individuální, neměl by však být příliš nízký. Pro běžné lidi platí „čím více, tím lépe“. Z obecných pravidel je možno použít tři úrovně cílů:

Počet kroků za den	Hodnocení
6 000	minimální cíl
10 000	optimum
více než 10 000	ideální počet

## Další doporučení:

- 10 000 kroků denně by mělo znamenat průměr – třeba za týden, za měsíc.
- Pokud máte bolesti při chůzi, poraďte se s lékařem.
- Pokud jste nemocní, kroky nepočítejte. Není to za každou cenu.
- Každý pohyb se počítá! Je lepší málo pohybu, který skutečně vykonáváte, než hodně pohybu, který ale neprovádíte.

