



ZDRAVÉ ŽITÍ

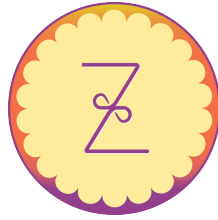
Jak vyžrát na sedavé zaměstnání

“Správným jídlem lze pozitivně ovlivnit schopnost koncentrace, duševní schopnosti a odolnost vůči stresu.”

Ing. Tereza Solilová

Poradkyně pro výživu a zdravý životní styl

www.zdrave-ziti.cz



ZDRAVÉ ŽITÍ



Obsah

Rizika sedavého zaměstnání

Zásada 3P

Případová studie - jídelníček tlumočnicků

Brainfood - výživa pro mozek

Diskuze

www.zdrave-ziti.cz



ZDRAVÉ ŽITÍ

Rizika sedavého zaměstnání

- Bolesti zad, krční páteře a rukou (karpály)
- Unavené oči, bolest hlavy
- Zpomalený metabolismus a rozkládání tuků



www.zdrave-ziti.cz



ZDRAVÉ ŽITÍ

Zásada 3 P

Pitný režim

Káva a černý čaj odvodňují organismus. Dehydratace zhoršuje soustředění na práci. Nejlepší je dodržovat pravidlo: Co káva, to sklenice vody navíc.



1,5 - 2 litry

Potraviny

Jezte dostatečné denní množství zeleniny. Neopomínejte luštěniny!



www.zdrave-ziti.cz

Pohyb

Minimálně jednou za 45 minut vstaňte od pracovního stolu. Projděte se a protáhněte si končetiny a páteř.





ZDRAVÉ ŽITÍ

Případová studie

Žena, 40 let, překladatelka / tlumočnice

- Práce na PC / občas v “terénu” (pochůzky, úřady)
- Doba strávená sezením: 8 (a více) hodin denně
- Nepravidelný pohyb
- Méně času na vaření
- Bleskové stravování



www.zdrave-ziti.cz



ZDRAVÉ ŽITÍ

Případová studie

Názorný jídelníček

Snídaně: Káva, ovocný čaj

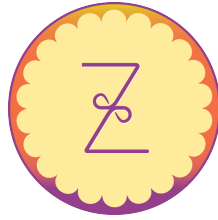
Dopoledne: Ovocný tvaroh

Oběd: Salát s kuřecím masem + opečená bageta, cola / tonic

Odpoledne: Bebe sušenky, banán, káva

Večeře: Nudle se zeleninou a kousky hovězího masa, sklenka studené perlivé vody

www.zdrave-ziti.cz



ZDRAVÉ ŽITÍ

Brainfood = výživa pro mozek

- Duševní výkon vyžaduje hodně energie

“Pro udržení vitality, optimálního fungování mozku a nervové soustavy je nezbytné dodržovat pitný režim a upřednostňovat přírodní, co nejméně zpracované potraviny, ve kterých jsou obsaženy zdravé bílkoviny, sacharidy a tuky.”

Zdroj obr. :

<http://www.health-nutrition.co/list-of-brain-food/>

Brain Food





ZDRAVÉ ŽITÍ

Brainfood = výživa pro mozek

Doporučené potraviny v českém prostředí

- Regionální ovoce a zelenina
- Luštěniny
- Místní med
- Ořechy a semínka
- Koření, čerstvé bylinky
- Čerstvé mléko, máslo, kvalitní oleje
- Místní ryby
- Maso z českých nekonvenčních chovů





ZDRAVÉ ŽITÍ

Brainfood jídelníček

Snídaně: Sklenka odstáté vody s citrónem, teplá kaše / vajíčka, sypaný čaj

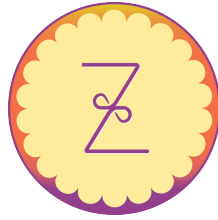
Dopolední svačina: Mrkev / jablko, voda

Oběd: Indické menu = tzv. sabdží (zelenina) nebo tzv. dál (luštěninové jídlo) + rýže + zeleninový salát

Odpolední svačina: Bílý jogurt, banán, vlašské ořechy, voda

Večeře: Zeleninová polévka, topinka z celozrnného / kváskového chleba, zelenina

www.zdrave-ziti.cz



ZDRAVÉ ŽITÍ

Shrnutí

- Pijte dostatečné množství neslazené neperlivé vody
- Jezte dostatek rostlinných bílkovin, zdravých cukrů, tuků i vlákniny
- Dopřejte si kvalitní spánek
- Dbejte na přirozený pohyb





ZDRAVÉ ŽITÍ

Děkuji za pozornost!

“Navštivte můj lehce stravitelný blog: <http://www.zdrave-ziti.cz/blog/>.” :-)

Ing. Tereza Solilová

Poradkyně pro výživu a zdravý životní styl

www.zdrave-ziti.cz