



ZDRAVÉ ŽITÍ

Jak vyzrát na sedavé zaměstnání překladatele a tlumočníka Jeronýmovy dny (podzim 2014)

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

Ing. Tereza Solilová

Poradkyně pro výživu a zdravý životní styl, Praha

www.zdrave-ziti.cz



ZDRAVÉ ŽITÍ



O mně

Certifikovaný nutriční poradce

Aktivní člen [Aliance výživových poradců](#)

Osobní poradenství - [Zdravé žití](#) - desítky spokojených klientů

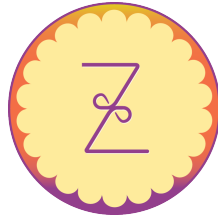
Pravidelné aktuální příspěvky na [„lehce stravitelném blogu“](#)

Spolupráce s médii

Profesní zkušenost z mezinárodního obchodu- [LinkedIn profil](#)

Lektorka anglického jazyka

www.zdrave-ziti.cz



ZDRAVÉ ŽITÍ



Obsah

Práce překladatele a tlumočníka

Rizika sedavého zaměstnání

Zásada 3P pro dobré zdraví

Zdravý talíř

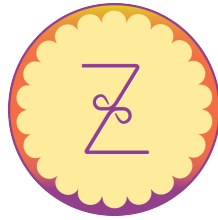
Jak jídlem povzbudit tělo i mozek

Brainfood = výživa pro mozek

Příklad: podzimní jídelníček

Shrnutí a diskuze

www.zdrave-ziti.cz



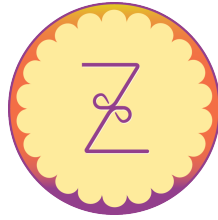
ZDRAVÉ ŽITÍ

Práce překladatele a tlumočníka

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



www.zdrave-ziti.cz



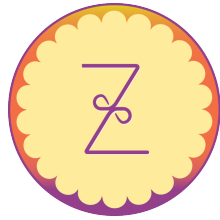
ZDRAVÉ ŽITÍ

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 pro dobré zdraví

Pitný režim

Základem je čirá neochucená voda. Káva a černý čaj odvodňují organismus. Dehydratace pak zhoršuje soustředění na práci.



1- 2 litry

Potraviny pro dobrou imunitu

Jezte dostatečné denní množství ovoce a zeleniny. Neopomínejte luštěniny!

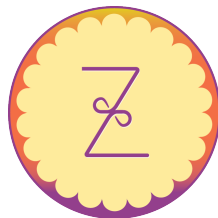


www.zdrave-ziti.cz

Pravidelný pohyb

Nejméně 1 krát za 45 minut vstaňte od pracovního stolu. Projděte se a protáhněte si končetiny a páteř.





ZDRAVÉ ŽITÍ

Zdravý talíř

ZDRAVÝ TALÍŘ

ZELENINA

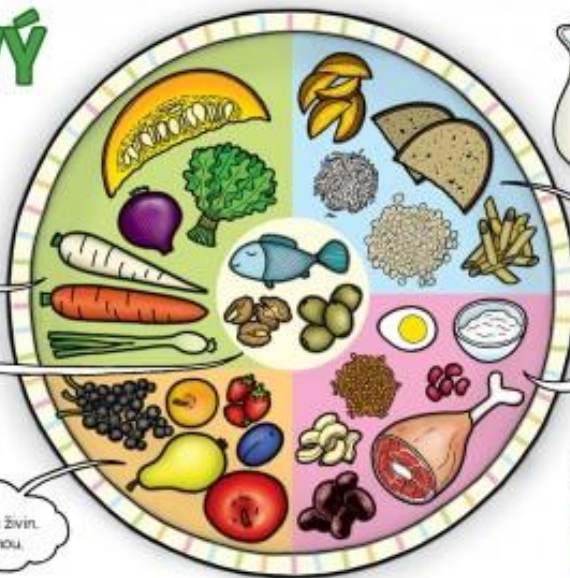
Čím více rozmanitě čerstvé zeleniny sníte, tím lépe. Hranolky do zeleniny nepočítejte.

TUKY

Superzdravé jsou přirozené oleje a tuky v ořechích, avokádu a). Nejezte margaríny, omezte průmyslově zpracované tuky a oleje.

OVOCE

Barevnější ovoce má vyšší obsah živin. Ovoce můžete nahradit zeleninou.



POLYSACHARIDY

Obiloviny jezte nejlépe v přirozené, celozrnné podobě. Snižte konzumaci výrobků z bílé mouky.

BÍLKOVINY

Dobré mohou být bílkoviny z ryb, luštěnin, ořechů, zakysaného mléka, vajec a masa. Většinou z nás svádí rostlinné bílkoviny. Vybírejte dle své chuti i životní filozofie.



TEKUTINY

Čistá voda a neslazené čaje jsou nejzdravější tekutiny. Slazené nápoje a limonády raději zcela vynechte.

Dávejte přednost kvalitním přirozeným potravinám před polotovary. Dopřávejte si venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady. Více na:

www.margit.cz

www.zdrave-ziti.cz

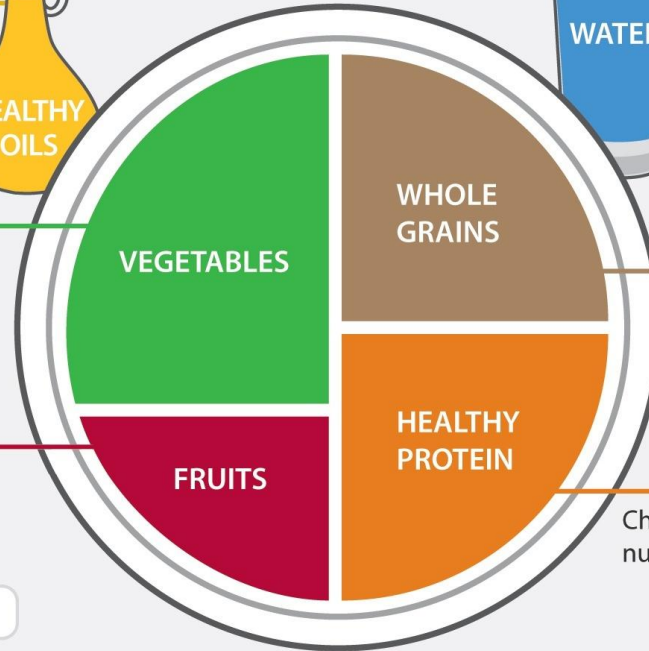
HEALTHY EATING PLATE

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

Eat plenty of fruits of all colors.



Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.



STAY ACTIVE!

© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



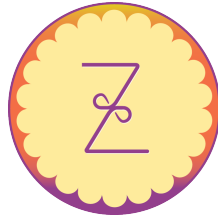


ZDRAVÉ ŽITÍ

Jak jídlem povzbudit tělo i mozek

- Mozek: 2 % hmotnosti, 20 % naší energie!
- **Glukóza (“cukr”)= dodavatel energie pro mozkové buňky, dohromady se zdravými tuky**
- **Mozku stačí cukry (sacharidy), které se vyskytuje ve zdravých potravinách!**
- **Zdravé cukry** jsou obsaženy v: celozrnné rýži a těstovinách, obilných vločkách (ovesné, pohankové), kváskovém chlébu (žitném), veškerých luštěninách, zelenině a ovoci
- **Zdravé tuky** jsou obsaženy v: rybách; za studena lisovaných olejích (avokádový); mandlích, vlašských ořeších, semínkách - zejm. konopná, lněná a semínka chia

www.zdrave-ziti.cz



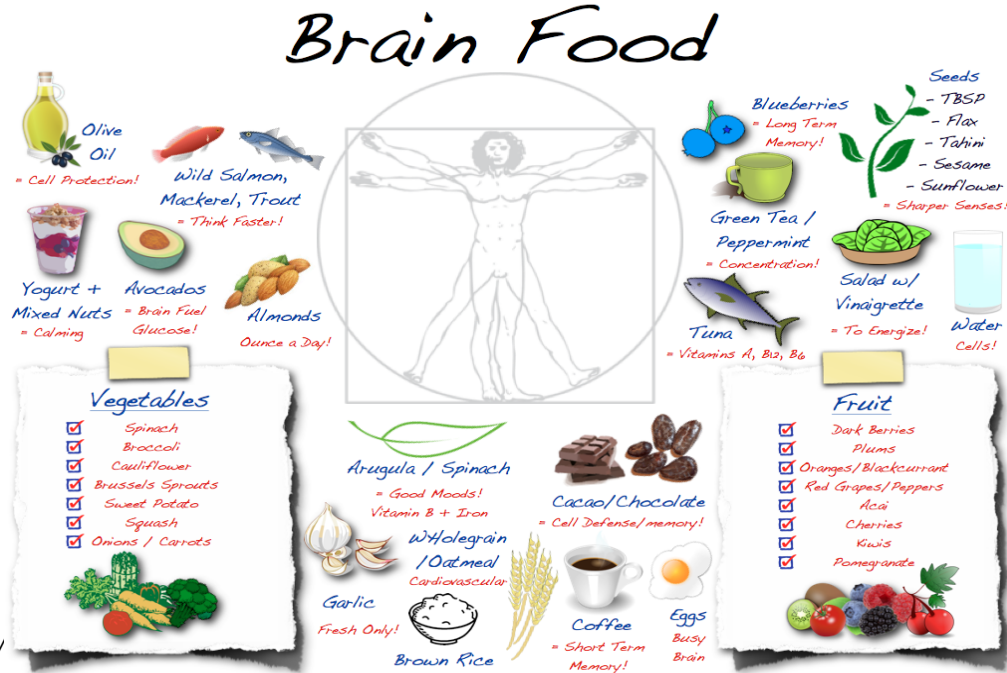
ZDRAVÉ ŽITÍ

Brainfood = výživa pro mozek

Nákupní seznam zdravých potravin

- Obiloviny: rýže natural, jáhly, vločky...
- Kvalitní vejčička, maso a ryby
- Luštěniny: cizrna, fazole, hrášek, čočka...
- Sezónní zelenina a ovoce
- Kvalitní mléko, sýry, tvaroh a jogurt
- Máslo, panenský olivový / jiný rostlinný olej
- Ořechy a semínka všeho druhu
- Koření, čerstvé bylinky
- Český med

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





ZDRAVÉ ŽITÍ

Příklad: Podzimní jídelníček

Snídaně: Teplá obilná kaše s banánem / jablkem / hruškou, semínky (slunečnicové, konopné, sezamové) a medem, bylinkový čaj *nebo* tepelně upravená vajíčka s kváskovým pečivem

Dopolední svačina: Nastrouhaná mrkev s jablkem, rozinkami a slunečnicovým semínkem a medem

Oběd: kuřecí maso na zelenině s bramborem, zel.salát *nebo* indické luštěninové menu + zel. salát

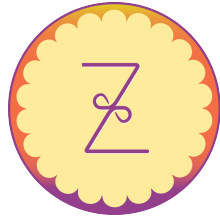
Odpolední svačina: Sušené ovoce (švestky, datle), vlašské ořechy / mandle, voda

Večeře: Dýňová polévka, topinka z celozrnného / kváskového chleba, syrová zelenina

Pitný režim: převážně voda, 1 - 2 ovocné nebo bylinkové čaje denně

Poznámka: Kolik je “povoleno” kávy? Raději ne více, než 1 denně. Nikdy ne na lačno!

www.zdrave-ziti.cz



ZDRAVÉ ŽITÍ

Shrnutí

- Pijte dostatečné množství neslazené neperlivé vody o pokojové teplotě.
- Kupujte a vařte z potravin, ve kterých jsou obsaženy **nutričně hodnotné bílkoviny, sacharidy a tuky**. Budete se cítit zdraví a svěží.
- Dopřejte si kvalitní spánek - zvláště na podzim a v zimě.
- Dbejte na přirozený pohyb.

www.zdrave-ziti.cz





ZDRAVÉ ŽITÍ

Děkuji za pozornost!

“Jak na podzim povzbudit imunitu se dozvíte v mých autorských článcích - ke stažení na www.zdrave-ziti.cz.”

<http://www.zdrave-ziti.cz/wp-content/uploads/2014/09/orientalni-medicina-povzbudi-imunitu.pdf>

<http://www.zdrave-ziti.cz/wp-content/uploads/2014/09/jak-lecit-jidlem.pdf>

<http://www.zdrave-ziti.cz/2013/11/jak-se-stravovat-na-podzim/>

Ing. Tereza Solilová

Poradkyně pro výživu a zdravý životní styl

www.zdrave-ziti.cz