

## 1 Řeš problém se svou hmotností

**Obezita je nemoc. Řešit ji můžeš hlavně změnou životního stylu.**

**Tip:** Jestli máš nadváhu či obezitu, zjistíš výpočtem svého BMI a následným zařazením hodnoty do percentilových pásem. Zkus si to na [www.sdetmiprotiobezite.cz](http://www.sdetmiprotiobezite.cz) a nestyď se vyhledat odbornou pomoc.

# 2

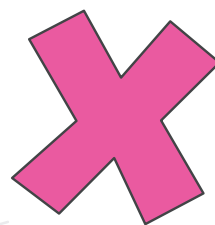
## Hod' se do pohody

**Zdravý životní styl ti pomůže udržet optimální hmotnost. Spánek, pohoda, pohyb a strava – tvé tělo i mysl s nimi bude zdravá.**

**Tip:** Udělej si „week lifestyle checklist“ a zaznamenávej své každodenní návyky. Svě poznámky porovnej s doporučeními, která prospívají zdraví.



# Jsi obézní? Nemusíš...

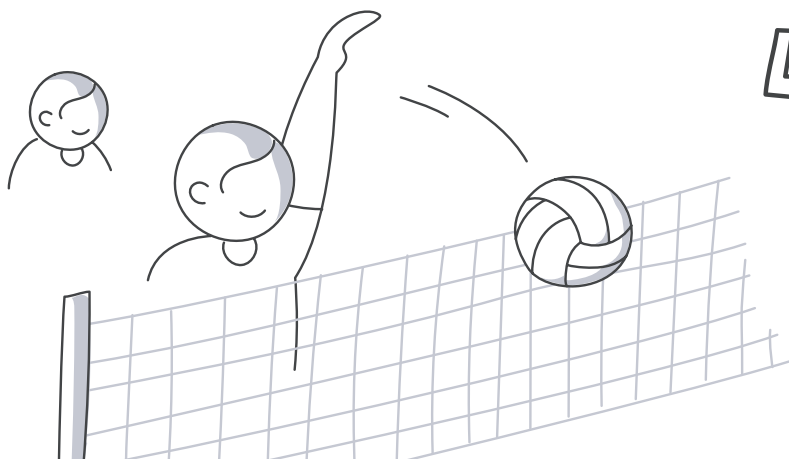
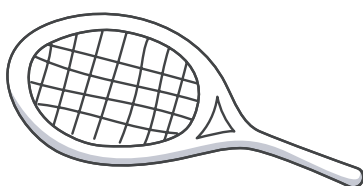


# 3

## Nejen pes Alík potřebuje pravidelně venčit

**Sedavý způsob života a nedostatek pohybu často vede k nadváze a obezitě. Pokud přidáš do svého denního režimu více pohybové aktivity, má to větší význam než přísná redukční dieta.**

**Tip:** Být pohybově aktivní je snadné: choď do školy a ze školy pěšky nebo jeď na koloběžce. Místo jízdy výtahem vyběhni schody. Ve škole o přestávce se jdi projít, doma pomáhej s domácími pracemi.



# 4

## Odras v zrcadle vnímej reálně

**Buď k sobě upřímný/á a podívej se na svůj odraz v zrcadle pravdivýma očima. Některé tělesné změny v dospívání jsou vývojově přirozené. Jiné jsou důsledkem nevhodného životního stylu.**

**Tip:** Pokud si nejsi jistý/á, udělej si malou anketu ve svém okolí, jak lidé vnímají tvé tělo z hlediska hmotnosti (podváha, normální hmotnost, nadváha, obezita), a porovnej to se svým hodnocením.



## ZDRAVÁ GENERACE ?!



hbcs



Doporučení Zdravé generace navazují na zjištění dlouhodobé studie HBSC a vycházejí z aktuálních trendů popisovaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO), Státním zdravotním ústavem, Ministerstvem zdravotnictví ČR a Ústavem pro zdravotní gramotnost.

[www.zdravagenerace.cz](http://www.zdravagenerace.cz)