

## Jakou máte fyzickou kondici?

Více než polovina českého národa je obézní. I přes širokou nabídku fitness center a různorodých pohybových aktivit většina lidí posedává u televize a pěstuje si kila navíc, v horším případě si zadělává na infarkt či rakovinu. V padesáti letech mají lidé z těla skládku a chtějí se svým tělem něco dělat až v momentě, kdy se zákeřná choroba či nepohyblivost objeví. A jak jste na tom vy? Máte dobrou fyzickou kondici a ve vašem těle je zdravý duch? Za každou kladnou odpověď si dejte jeden bod.



### Otázky:

1. Zadýcháte se, když vyjdete schody?
2. Kouříte?
3. Konzumujete alkohol ve větší míře (více než 1 sklenka vína, piva denně)?
4. Je sport vaším strašákem?
5. Máte nadváhu (spočítejte BMI\*)?
6. Jíte uzeniny, jídlo z fast foodů a pijete oslazené nápoje?
7. Jste více než jednou do roka nemocní?
8. Je vám jedno jak vypadáte?
9. Stresujete se často?
10. Jíte nepravidelně?

Pokud jste odpověděli na více než 4 odpovědi kladně, měli by jste se nad svým zdravotním stavem zamyslet. Udělte si plán, co pro své zdraví konkrétně začnete dělat. A nepřemýšlejte jen o tom, jak současný stav napravit. Proč jste se do takového stavu dostali? Co ve vašem životě nefunguje, že máte své zdraví v nepořádku?

Pokud nebudete pečovat o své zdraví, promítne se vám nerovnováha i do ostatních životních oblastí. Jak chcete dobře dělat svojí práci, pokud vás bolí záda? Jak si chcete užívat dovolené se svým partnerem, pokud vám je polovinu nevolno ze změny klimatu? A v neposlední řadě, kdo za vás bude vydělávat peníze, pokud budete ležet v nemocnici? Zamyslete se proto nad svým zdravím už dnes. Nehaste až následky svého chování, to už bývá většinou stejně pozdě.

---

\*BMI (index tělesné hmotnosti) si spočítáte následujícím způsobem: vaše váha/vaše výška v metrech <sup>2</sup> (na druhou). Pokud je BMI vyšší než 30, již se jedná o nadváhu.