
Zdravě žít

Videopodcasty „Zdravě žít“ přináší originální pohled na zdraví a prevenci, založený na nejnovějších vědeckých poznatcích a odborných doporučeních. Diváci i posluchači získají inspiraci, jak žít zdravěji a zlepšit svůj životní styl. Hosty podcastů jsou špičkoví odborníci, kteří nejenže předávají své profesní znalosti, ale také se podělí o osobní zkušenosti a hodnoty, které je ovlivňují v pracovním i soukromém životě. V každém dílu se objeví i osobnosti, které řeší aktuální společenské problémy s dopadem na zdraví. Dynamiku rozhovorů obohacují autentické výpovědi lidí, kterých se téma osobně dotýká.



Videopodcasty startují v pondělí 30. září. Na novou epizodu se můžete těšit vždy v pondělí odpoledne.

Moderátorka a autorka Klaudia Zusková, expertka na zdravý životní styl a prevenci, spolu s mediálním odborníkem a moderátorem Jakubem Železným vedou rozhovory s experty v jednotlivých dílech zaměřených na 12 klíčových témat:

- Chrápání: Oddělené lože i obezita
- Člověk a mikroorganismy – proti sobě, nebo raději spolu?
- Stárnutí a dlouhověkost
- Nedoslýchavost: selektivní vnímání nebo diagnóza
- Záchranář: odvaha i gramotnost první pomoci
- Výživa: konzumace jídla ve stresu
- Nároky společnosti a suicidální chování
- Sportem nejen ke zdraví
- Závislost na zdravém životním stylu
- Ve zdravém těle zdravý dech
- Jak komunikovat o rakovině
- Zrakové vnímání reality

Sérii videopodcastů v rámci kampaně Aktivní září podpořil Nadační fond Aktivní Česko, který je spolu s VZP ČR partnerem projektu Lékařské fakulty v Hradci Králové Univerzity Karlovy pod odbornou garancí přednostky Ústavu preventivního lékařství, prof. MUDr. Lenky Borské, Ph.D.



Epizody pořadu Zdravě žít

	Sportem nejen ke zdraví YouTube Spotify Ortoped a lékař hokejového klubu Mountfield HK, MUDr. Jan Vích, přináší svůj odborný pohled na sport z různých perspektiv. s MUDr. Janem Víchou
	Stárnutí a dlouhověkost YouTube Spotify MUDr. Pavel Borský, Ph.D., je mladý vědec, podnikatel a lékař z Ústavu preventivního lékařství, kde se intenzivně zabývá výzkumem procesu stárnutí. s MUDr. Pavlem Borským, Ph.D.
	Jak komunikovat o rakovině YouTube Spotify Onkolog doc. MUDr. Milan Vošmik, Ph.D., se dlouhodobě specializuje na nádory hlavy a krku. O rakovině už dnes není tabu mluvit, ale každý případ vyžaduje individuální přístup. s doc. MUDr. Milanem Vošmikem, Ph.D.

	Závislost na zdravém životním stylu YouTube Spotify “Závislost na zdravém životním stylu může zahrnovat například patologickou posedlost zdravým jídlem a cvičením. Tato témata vysvětluje lékař, sportovec a výživový poradce, MUDr. Tomáš Soukup, Ph.D.
	Nedoslýchavost YouTube Spotify “Hostem dílu Nedoslýchavost je lékař, prof. MUDr. Viktor Chrobok, CSc., Ph.D., který se již léta zabývá screeningem sluchu. Včasná diagnostika je obzvláště důležitá u dětí, protože sluch úzce souvisí s rozvojem řeči.
	Nároky společnosti a suicidální chování YouTube Spotify “Proděkan LF HK, soudní lékař a antropolog prof. MUDr. Petr Hejna, Ph.D., spolu s kapitánem a vrchním komisařem Michalem Hynkem, sdílejí své zkušenosti z praxe i poznatky z oblasti spolupráce na poli soudního lékařství.

	Ve zdravém těle zdravý dech YouTube Spotify Jak zásadní je pro naše zdraví čisté prostředí a správné dýchání? Hosty dílu Ve zdravém těle zdravý dech jsou přednosta Plicní kliniky FN HK doc. MUDr. Vladimír Koblížek, Ph.D., a Ilona Mančíková, zakladatelka patientské organizace Moje plíce.
	Výživa: konzumace jídla ve stresu YouTube Spotify Zajímá Vás, co se děje v našem těle, když jíme ve stresu a jak nepodléhat módním trendům ve výživě? Hosty dílu jsou nutriční terapeutka Ing. Hana Střítecká, Ph.D., a zakladatel firmy Fresh Point pro zdravé stravování ve firmách, Jan Langer.
	Záchranář: odvaha i gramotnost první pomoci YouTube Spotify Vedoucí lékař Střediska letecké záchranné služby v Hradci Králové, doktor Anatolij Truhlář, sdílí svůj pohled na každodenní hrdinství záchranářů a připomíná, že sebelepší špičkový tým nemůže být tak efektivní bez rychlé pomoci lidí na místě události.

	Chrápání a obezita YouTube Spotify Chrápání může být nejen nepříjemné, ale často jej doprovází i zástavy dechu během spánku. Na poruchu, známou jako spánková apnoe a její nebezpečí upozorňuje primář Plicní kliniky MUDr. Vratislav Sedlák, Ph.D.
	Člověk a mikroorganismy YouTube Spotify Uvědomění, že jsme osídleni mikrobiálním světem, který nám nejen neškodí, ale naopak je pro nás nezbytný, se začalo formovat zhruba před 10 až 15 lety. Profesor Jan Krejsek sdílí své poznatky a zkušenosti z mikrosvěta organismů, které nás kolonizují.
	Zrakové vnímání reality YouTube Spotify Závěrečný díl série Zdravě žít se věnuje zraku z pohledu jeho individuality, zdraví, onemocnění i prevence. Hosty jsou profesor Jan Kremláček, přednosta Ústavu lékařské biofyziky LF HK, a magistra Daniela Morávková, vedoucí střediska Tyfloservis Hradec Králové.