
Akademie zdravého životního stylu

Na Ústavu preventivního lékařství Lékařské fakulty v Hradci Králové Univerzity Karlovy vznikl desetidílný online kurz **Akademie zdravého životního stylu aneb zdraví v každodenní praxi**.

Kurz je určen všem, kteří se chtějí lépe orientovat v zásadách zdravého životního stylu, porozumět souvislostem mezi výživou, pohybem, regenerací a celkovým zdravím a získat praktické podněty pro každodenní život. Cílem je nabídnout srozumitelný a postupně vedený pohled na to, co znamená pečovat o zdraví dlouhodobě, realisticky a bez zbytečných extrémů.

Je vhodný jak pro širokou veřejnost, tak pro pracovníky v oblasti prevence, pedagogy a studenty oborů zasahujících do oblasti lidského zdraví, kteří hledají srozumitelné, věcně podložené informace bez zbytečných zkratk, módních trendů a zjednodušujících doporučení.

Autorský tým:

doc. PaedDr. Klaudia Zusková, Ph.D.

Ing. Hana Střítecká, Ph.D.

Host diskuzní části:

MUDr. Tomáš Soukup, Ph.D.

Odborná garance:

prof. MUDr. Lenka Borská, Ph.D.



1. CO ZNAMENÁ ZDRAVĚ ŽÍT aneb zdravý životní styl ve vlastních rukou

Zdravý životní styl se často jeví jako nedosažitelný ideál plný zákazů a striktních pravidel. Žít lépe ale neznamená držet dokonalý režim, vstávat za úsvitu, jíst bezchybně a nikdy nevybočit, ale jde o udržitelnou celoživotní cestu, jejíž kormidlo držíte pevně ve svých rukou. Vaše tělo neustále reaguje na to, jak k němu přistupujete – prostřednictvím stravy, pohybu, spánku i zvládání stresu. Stačí drobná rozhodnutí, která se opakují, a postupně tak formují naši odolnost, energii i kvalitu do dalších let.

Tento díl bere tolikrát omílané téma a zbavuje ho nánosu trendů, zákazů a rychlých návodů. Místo tlaku na výkon nabízí jiný pohled: zdraví není černobílá kategorie, ale proměnlivá škála, na které se můžeme vlastním chováním posouvat. Nejde o přísnost, ale o pochopení souvislostí. O to, proč prevence začíná dávno před ordinací lékaře, proč záleží na každodenních návycích a proč má smysl hledat udržitelnou cestu, nikoliv další krátkodobé předsevzetí. Změňte svůj postoj a zjistěte, jak propojit fyzickou, duševní i sociální pohodu do jednoho fungujícího celku.

2. ABECEDA VÝŽIVY aneb není to tak složité, jak se zdá

Jídlo by mělo být přirozenou součástí života, ne zdrojem zmatku, strachu a věčných zákazů. Jenže orientovat se v dnešním informačním chaosu plném protichůdných výživových rad není pro laika úplně jednoduché. Je potřeba kriticky vyhodnocovat trendy a nenechat se manipulovat tlakem, který oslavuje exotické superpotraviny nebo demonizuje základní živiny. Důležitý je kontext, množství, věk, zdravotní stav i běžná realita dne. Prakticky a bez zbytečné složitosti se tu otvírá téma sestavení talíře, plánování jídel, pitného režimu i nejčastějších mýtů. Výsledkem není další dieta, ale větší jistota v každodenním rozhodování.

Tento díl vám vrátí ve stravování pevnou půdu pod nohama – ukazuje, proč žádná živina není sama o sobě nepřítel. Zorientujte se ve funkcích bílkovin, tuků a sacharidů a zjistěte, proč je jejich vzájemná synergie zcela zásadní pro fungování organismu. Naučíte se aplikovat pravidla „zdravého talíře“ bez nutnosti úmorného počítání kalorií a vážení porcí a jak přizpůsobit skladbu stravy i pitný režim svým aktuálním životním potřebám, tak aby jídlo bylo zdrojem energie a pohody a ne stresu.

3. SUPLEMENTACE aneb kdy a jak doplňky stravy skutečně pomáhají

Reklamy nás denně masírují nutností konzumace zázračných pilulek, funkčních nápojů a rozmanitých doplňků, které slibují energii, imunitu, lepší spánek, krásnější pleť, pevnější klouby i sportovní výkon v „jedné“ kapsli. Jenže co je skutečně potřebné doplnění živin a co jen drahá marketingová iluze? Ne každá kapsle nebo funkční nápoj má smysl – a ne každý je automaticky bezpečný jen proto, že se prodává bez receptu.

Tento díl pomáhá oddělit situace, kdy mohou doplňky stravy reálně pomoci, od momentů, kdy pouze suplují špatně nastavený jídelníček, přehnaná očekávání nebo dobře cílenou reklamu. Řeší rozdíl mezi lékařsky indikovaným užíváním, sportovní podporou, náhradami jídla, iontovými nápoji i populárními produkty „na něco“. Důraz patří také vstřebatelnosti, kombinacím a interakcím – proč se některé látky podporují a jiné si naopak konkurují. Praktický kompas pro každého, kdo nechce utrácet naslepo a chce vědět, kdy má doplněk skutečný důvod.

4. TĚLESNÝ POHYB aneb každý krok se počítá

Současná doba nás připoutala k židlím, přitom naše fyziologie je evolučně stvořena pro neustálý a přirozený pohyb. A přestože moderní člověk má chytré hodinky, aplikace na kroky a permanentku do fitness centra, často většinu dne prosedí. Pohyb se z přirozené biologické potřeby stal aktivitou, kterou si plánujeme na „až bude čas“. Oprostěme se od zjednodušené představy, že fyzická aktivita se rovná propocenému tričku ve fitku, ale využijme sílu každodenních maličkostí, jako je chůze do schodů, práce na zahradě nebo nošení nákupu. Každý krok se počítá jako nástroj k prodloužení života a snížení rizika civilizačních chorob i depresí. Tělo nepotřebuje jen občasný intenzivní výkon, ale pravidelný kontakt s běžnou každodenní zátěží.

Tento díl ukazuje, že pohybová aktivita není jen trénink. Vysvětluje rozdíl mezi přirozeným pohybem a cíleným cvičením a pomáhá najít rozumnou kombinaci podle věku, zdravotního stavu i kondice. Zaměřuje se na sílu, vytrvalost, koordinaci i kvalitu provedení, nikoli na rekordy. Připomíná, že svaly nejsou jen „hmota“, ale metabolicky aktivní tkáň s vlivem na imunitu, inzulinovou senzitivitu i celkovou odolnost. Malé pohybové dávky během dne mohou mít větší význam, než se zdá. Změňte pohled na fyzickou zátěž a proměňte přirozený pohyb ve svou denní rutinu.

5. MIKROBIOM aneb bakterie jako klíčoví spojenci zdraví

Nikdy nejsme tak docela sami – naše tělo hostí biliony mikroorganismů, které tvoří mocný ekosystém ovlivňující téměř každý aspekt vašeho bytí od trávení, imunity, nálady, energie i schopnost zvládat zátěž. Nejde o nepřátele, které je potřeba za každou cenu zničit, ale o spojence, s nimiž se vyplatí dobře zacházet. Jak harmonicky spolupracovat, když nezdravé návyky, spánková deprivace nebo nadužívání dezinfekce a antibiotik narušují křehkou rovnováhu mezi prospěšným a nevhodným složením tohoto ekosystému.

Tento díl otevírá fascinující svět bakterií, virů a dalších mikroorganismů, které se v průběhu života neustále proměňují. Vysvětluje, proč může jejich narušení souviset nejen s trávením, ale i s únavou, psychikou, spánkem nebo imunitní reakcí. Důležité místo má propojení střeva a mozku, vliv stresu, antibiotik, nedostatku vlákniny, přemíry jednoduchých cukrů i sedavého způsobu života. Hlavní důraz ale zůstává praktický: jak tento vnitřní svět podporovat běžnou stravou, pohybem a každodenními návyky, které dávají organismu lepší podmínky k fungování.

6. REGENERACE A SPÁNEK aneb nejen prací je člověk živ

Výkon se stal téměř společenskou normou. Být dostupný, odpovídat, stíhat, plnit, plánovat a ideálně být toho ještě v pohodě. Jenže lidské tělo není stroj a jeho energetické zdroje jsou vyčerpatelné. Schopnost říci NE a být opravdu offline je dovednost, která dnes chrání zdraví víc, než si připouštíme. Bez obnovy sil se postupně zhoršuje koncentrace, imunita, krevní tlak, psychická stabilita i schopnost zvládat běžné nároky dne. Odpočinek není slabost ani luxus. Je to základní podmínka dlouhodobé funkčnosti.

Tento díl se zaměřuje na biologické rytmy, spánek - kvalitní noční regeneraci organismu a schopnost nastavit si hranice. Vysvětluje, proč se organismus řídí světlem, tmou a vnitřními hodinami, ne pracovními termíny. Řeší vliv nepravidelného režimu, směnného provozu, večerního jídla, alkoholu i digitální dostupnosti. Zároveň nabízí praktický pohled na spánkovou hygienu.

7. POHYB – OTUŽOVÁNÍ – PŘÍRODA aneb přirozené cesty k odolnosti a vitalitě

Drtivou většinu času trávíme v uměle vytvořených prostorech, čímž ztrácíme přirozený kontakt s vnějším prostředím. Ale odolnost nevzniká v dokonale vytopené místnosti, při neustálém komfortu. Přitom právě pobyt venku a adaptace na chlad fungují jako nejdostupnější nástroje pro trénink imunity a zvyšování psychické odolnosti. Otužování ale nutně neznamena skoky do ledové vody; adaptujte organismus postupně pomocí chladnějších ranních sprch nebo spaním u otevřeného okna. Nakonec jen snížení teploty v bytě/kanceláři o 1-2 stupně a obyčejná procházka venku mohou být jednoduchými nástroji, které nestojí téměř nic – a přesto mají výrazný dopad na fyzickou i psychickou kondici.

Tento díl propojuje přirozený pohyb, pobyt venku a postupné vystavování chladu. Nejde o extrém, ledové výzvy ani heroické výkony. Začít lze drobnostmi: kratší chladnější sprchou, otevřeným oknem, pobytem venku bez zbytečné vrstvy navíc nebo pravidelnou chůzí v přírodě. Součástí je i vysvětlení fyziologických reakcí organismu, hranice mezi přínosem a rizikem otužování a role přírody pro zdraví. Praktický díl pro každého, kdo chce posílit vitalitu přirozeně, dostupně a bez dalšího složitého systému.

8. STRES aneb jak ustát hektiku života

Napětí, tlak, termíny, rodinné povinnosti, plná e-mailová schránka, finanční starosti nebo pocit, že se všechno valí najednou. Zátěž patřící k životu a spouští v těle stres a obranné mechanismy, kterým se nelze zcela vyhnout. Rozhodující ale je, jak na ni naše tělo i psychika reagují – a zda máme dostatek strategií, které pomáhají situaci zvládnout, místo aby nás postupně vyčerpávala. Ne vždy je cestou se snažit za každou cenu zdroj zátěže eliminovat, s výhodou je naučit se zařadit pravidelný pohyb, relaxační techniky i sílu humoru a nadhledu pro udržení emoční stability i uprostřed hektických dní.

Tento díl rozlišuje mezi prospěšnou zátěží, která může posouvat dopředu, a jejím škodlivým protipólem, který narušuje zdraví. Vysvětluje, co se při stresové reakci děje v organismu fyziologicky i psychicky a jak se dá úroveň stresu i zjišťovat. Nejde však jen o biologii. Důležitou roli hrají copingové strategie, pohyb, dech, relaxace, vztahy i humor. Právě nadhled může být překvapivě silným ochranným faktorem v době, která často bere všechno příliš vážně.

9. ZDRAVÍ V NÁKUPNÍM KOŠÍKU aneb nejdražší není vždy to nejlepší

Lákavé nápisy a všudypřítomný marketing nás často vedou k mylnému přesvědčení, že zdravý životní styl musí být automaticky drahý. Zdraví se dnes prodává na etiketách, v reklamních sloganech, v kurzech, aplikacích, oblečení, matracích i sportovním vybavení. Čím vyšší cenovka, tím větší dojem kvality. Jenže dražší neznamena automaticky lepší a „přírodní“, „fit“ nebo „přémiové“ nemusí být totéž co skutečně přínosné. Rozumná volba začíná ve chvíli, kdy přestaneme nakupovat příběh a začneme číst podstatu.

Tento díl učí přemýšlet v poměru ceny, kvality a reálného efektu. U potravin se zaměřuje na etikety, složení, výživovou hodnotu, marketingová tvrzení, BIO i konvenční produkci a rostlinné alternativy. Stejný kritický filtr ale patří i informacím: jak poznat odborníka, proč nestačí líbivý profil na sociálních sítích a kdy může být „rada zdarma“ ve výsledku velmi drahá. Prakticky se řeší také sportovní vybavení, oblečení a pomůcky pro spánek. Smyslem není šetřit za každou cenu, ale investovat chytře – tam, kde to má skutečný přínos.

10. CESTA JE CÍL aneb hravě k dlouhému životu v kvalitě

Neustálé upínání se k nedosažitelným a vyčerpávajícím metám nejčastěji vede k pocitu osobního selhání. Ambiciózní cíle znějí dobře, jenže pokud jsou příliš vzdálené, přinášejí frustraci. Trvalá změna většinou nezačíná velkým rozhodnutím, ale malým opakovaným krokem. Mnohem účinnější bývá vytvářet návyky, které jsou realistické, smysluplné a zapadají do běžného dne. Ne jako trest, ale jako přirozená součást života.

Tento díl uzavírá celou sérii pohledem na dlouhodobou udržitelnost. Zabývá se tím, jak vzniká postoj, proč musí být v souladu myšlení, emoce i konkrétní chování a proč právě tento soulad brání vnitřní sabotáži. Vysvětluje princip behaviorální změny, tvorbu návyků a význam prostředí, které nám nové chování buď usnadňuje, nebo komplikuje. Přidává také téma aktivního stárnutí, soběstačnosti, sociálních vazeb a inspiraci oblastmi, kde lidé žijí dlouho a kvalitně. Nejde o dokonalý plán na papíře, ale o praktický způsob, jak z drobných rozhodnutí poskládat den, který podporuje zdraví, radost i dlouhodobou vitalitu.