



MetLife e-book

LIFESTYLE TIPY pro zdraví

od autora knižního bestselleru
Medicína výživy MUDr. Borise Bajera, PhD.

LIFESTYLE TIPY

5

PILÍŘŮ

ZDRAVÍ

A WELL-BEINGU

1

SPRÁVNÁ VÝŽIVA

MINIMÁLNĚ ZPRACOVANÁ POTRAVA

Preferujte minimálně zpracovanou potravu. Jde o stravu, která je co nejbliž ke své přirozené formě v přírodě. Dosáhnete tím příjmu mnohých blahodárných živin, které se ve zpracované stravě často nevyskytují.

KALORICKÝ PŘÍJEM

Hlídejte si svůj kalorický příjem energie. Příliš vysoký příjem kalorií je hlavním důvodem nabírání váhy, a s tím spojených problémů se zdravím. Možností je několik – snižování množství porcí, zkrácení časového okna, kdy jíme ve dne, nebo redukce příjmu některých ze živin, jako jsou tuky a sacharidy.

DOSTATEČNÝ PŘÍJEM BÍLKOVIN

Dbejte na dostatečný příjem bílkovin. Právě ten bývá úskalím v pozdějším věku. Myslete na kvalitu svého života v budoucnosti. U aktivních lidí se doporučuje rozmezí 1,5–2 gramy na kilogram hmotnosti.

ROZUMNÝ POMĚR ŽIVOČIŠNÝCH A ROSTLINNÝCH ZDROJŮ

Usilujte o rozumný poměr živočišných a rostlinných zdrojů bílkovin. Dobrý začátek je 50 na 50. Vyšší příjem živočišných zdrojů bílkovin je spojen s horším zdravím, naopak vysoký příjem rostlinných bílkovin tuto spojitost nevykazuje.

KOMPLEXNÍ ZDROJE SACHARIDŮ

Preferujte komplexní zdroje sacharidů, které uvolňují cukr do krve postupně. Zelenina, celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny, brambory, batáty nebo luštěniny jsou vhodnými zdroji na doplnění energie do svalů, mozku a ostatních tkání.



OVOCE

Ovoce se nebojte! Lidé, kteří jedí dostatek ovoce, bývají statisticky zdraví a štíhlejší.

NEJPESTŘEJŠÍ ZDROJE VLÁKNINY

Vybírejte co nejpestřejší zdroje vlákniny. Je to potrava pro zdraví prospěšné střevní bakterie. Vláknina má i množství benefitů – pozitivně ovlivňuje cukr a cholesterol v krvi, a vyměšování.

FERMENTOVANÉ POTRAVINY

Nezapomínejte konzumovat fermentované potraviny, jako například kefír, acidofilní mléko, kimči nebo kvašené zelí. Tak jako je vláknina potravou pro zdravé mikroby, je tato strava ideální pro střeva.

OLIVOVÝ A ŘEPKOVÝ OLEJ

Z tuků preferujte v kuchyni zejména olivový a řepkový olej. Jsou dobrým zdrojem zdravých tuků. Ryby a rybí olej obsahují zdraví prospěšné omega-3 mastné kyseliny.

DOSTATEČNÁ HYDRATACE

Nezapomínejte na dostatečnou hydrataci. Základní doporučení je denně přijmout 30 až 40 mililitrů tekutin na kilogram hmotnosti.

ZDROJE

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35924441/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31105044/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36087703/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3988204/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31756065/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28338764/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33096647/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28945458/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36343558/>

<https://www.hmpgloballearningnetwork.com/site/wmp/article/nutrition-411-importance-adequate-hydration>

2

ADEKVÁTNÍ POHYB

SILOVÝ TRÉNINK

Nezapomínejte na silový trénink. Zvedání těžkého železa je mýtus. Můžete cvičit i s vlastním tělem, gumami nebo šňůrami a kettlebellsy. Síla a množství svalů je základním ukazatelem zdraví a kvality života v seniorském věku.

POSILOVÁNÍ

Posilování nestimuluje jenom svaly, ale i kosti, a právě křehkost kostí při pádu ve starším věku je veliký problém kvůli zvýšenému riziku zlomenin. Těžit z toho budou i dámy, a to zejména v období kolem a během menopauzy.

RYCHLÁ VLÁKNA SVALŮ

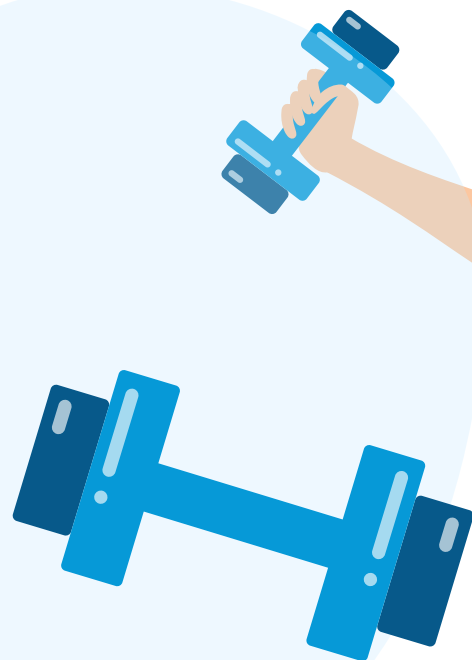
Věkem se ztrácejí zejména rychlá vlákna svalů, která jsou důležitá pro dynamiku a reakci na náhlou změnu směru. Nezapomínejte proto cvičit dynamická cvičení, výskoky nebo hody medicinbalem.

KARDIOCVIČENÍ

Kardiocvičení, jakými jsou rychlá chůze, turistika, běh nebo jízda na kole, v jedné soustavné a dlouhotrvající intenzitě jsou ideálním typem tréninku pro zdraví srdce a cév.

VYSOCE INTENZIVNÍ INTERVALOVÝ TRÉNINK

Vysoce intenzivní intervalový trénink je skvělou volbou pro ty, kteří nemají moc času na cvičení, chtějí spalovat tuky a zároveň chtějí z cvičení těžit i pro zdraví mozku.



MAXIMÁLNÍ KAPACITA DÝCHACÍHO A KARDIOVASKULÁRNÍHO SYSTÉMU

Pro zvýšení maximální kapacity dýchacího a kardiovaskulárního systému jsou vhodné tréninky kardioaktivity, které však cvičíme v téměř maximální intenzitě alespoň 3 až 5 minut. Maximální tělesné využití kyslíku je jedním z nejzásadnějších ukazatelů zdraví.

PROCHÁZKY

Nezapomínejte se hýbat během dne i s menší intenzitou, vyjděte si na procházku. Lidé, kteří jsou během dne aktivní, umírají významně později než lidé se sedavým stylem života.

STREČINKOVÁ CVIČENÍ, MOBILIZAČNÍ CVIKY

Vhodným doplňkem aktivit jsou strečinková cvičení nebo mobilizační cviky. Právě tuhost kloubů značně ovlivňuje kvalitu života.

STABILIZAČNÍ CVIČENÍ

Myslet je potřeba i na stabilizační cvičení. Pomalé sestupy z bedny, židle, lavičky nebo pomalé spouštění do polohy vkleče a cvičení stability a středu těla vyřeší mnoho problémů pohybového aparátu.

DĚLAT AKTIVITY S RADOSTÍ

Nejdůležitější je dělat aktivity s radostí. Dlouhodobě udržitelná je jenom aktivita, která vás baví. Pestrost dokáže snižovat monotónnost pohybů a s ní spojené riziko zranění.

ZDROJE

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22777332/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32564299/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23213028/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30418471/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33386577/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17414804/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32427398/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30646197/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19026017/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7922504/>

3

EFEKTIVNÍ SPÁNEK

UMĚLÉ SVĚTLO

Omezte přímé sledování zdrojů umělého světla, jakými jsou televize, tablet nebo mobil, alespoň 30 až 60 minut před spaním. Může to pozitivně ovlivnit rychlost usínání a dosažení regeneračních fází spánku.

STRES

Vyhnete se těžkým debatám, stresujícím zprávám nebo náročným knihám. Aktivují kortizol, který je hormonem energie a stresu. Ten nám brání v usínání a vyplavování hormonu spánku, melatoninu.

ZKLIDNIT SVŮJ NERVOVÝ SYSTÉM

Důležité je zklidnit svůj nervový systém a nastavit ho na oddech. Lehká kniha čtená u tlumeného světla, příjemný rozhovor s partnerem jsou ideální volbou. Pomáhají brzkému usínání do hlubších fází spánku.

DOSTATEČNĚ DLOUHÝ SPÁNEK

Základem je mít dostatečně dlouhý spánek. To se však často nerovná tomu, být dlouho v posteli. 7 až 8 hodin spánku je pro dospělé optimální, většinou to časově znamená 30 až 60 minut pobytu v posteli navíc. Důležité je nespát příliš dlouho.

JDĚTE SPÁT VČAS

Nezapomínejte usínat dostatečně brzo. Ukazuje se, že lidé, kteří chodí spát dřív, spí efektivněji, jsou méně nemocní a taky jsou štíhlejší než ti, kdo ponocují.





KOFEIN

Vyhňte se kofeinu 8 až 12 hodin před spánkem. Tuto dobu předurčuje genetická výbava metabolizace kofeinu. Poslední káva, nebo jiný zdroj kofeinu, by proto měla být na oběd, nebo těsně po obědě.

ALKOHOLICKÉ NÁPOJE ČI INTENZIVNÍ TRÉNINK PŘED SPÁNEM

Vyhňte se taky večernímu pití alkoholických nápojů nebo intenzivnímu tréninku před spaním, zhoršuje to podmínky spánku, jakými jsou vyšší tepová frekvence v noci nebo variabilita srdeční frekvence. Zhoršuje to strukturu spánku, jak se jednotlivé fáze spánku během noci střídají.

KONZUMACE JÍDLA PŘED SPÁNÍM

Konzumace jídla před spaním může výrazně ovlivňovat rychlost dosažení regeneračních, hlubších fází spánku. Trávení dokáže zvýšit tělesnou teplotu, a ta může blokovat přechod z mělkého spánku do hlubokého. Preferujte večer lehčí jídla.

ÚROVEŇ TMY, TEPLOTA PROSTŘEDÍ

Kvalitu spánku ovlivňuje úroveň tmy, kterou dokážete v pokoji vytvořit, nebo teplota prostředí. Ideální je mít teplotu 20 stupňů a nižší, zatažené záclony, žaluzie a vypnuté všechny zdroje záření.

POWER NAP

Pokud se vám někdy nepovede spát podle výše popsaných principů, zajímavou volbou může být power nap – spánek ve dne, který trvá 15 až 60 minut. Může zlepšit funkce mozku a pomoci s regenerací, neměl by však být v době blízké večernímu spánku.

ZDROJE

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28214594/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32066704/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34996514/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073412/>

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07420528.2018.1454458>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36870101/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23347102/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29065932/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36293048/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34639511/>



4

KOMPENZACE A VYUŽITÍ STRESU**POBYT V PŘÍRODĚ**

Naše mozky jsou přehlceny pobytem mezi čtyřmi zdmi, v záři umělého světla a mezi budovami. Tělo však miluje pobyt v přírodě. Studie potvrzují snížení hladiny stresových hormonů, nebo upravení krevního tlaku prakticky ihned po přesunu do přírody. Postačí i pobyt v parku.

PSYCHOHYGIENA

Procházky jsou jednou z nejlepších možností psychohygieny. Mozek si často otevírá nové způsoby myšlení a člověk na procházce je tvořivý. Není výjimkou, že právě při procházce vznikají nejlepší byznysové nápady.

DECHOVÁ CVIČENÍ, MEDITACE ČI JÓGA

Významné kompenzace stresu můžete dosáhnout dechovými cvičeními, meditací nebo jógou. Dýchací trakt totiž umí přímo ovlivňovat stresový nervový systém a systém, který nás naopak nabádá k oddechu.

PRÁCE S PSYCHOLOGEM

Pokud nepomůžou tyto techniky, zvažte sezení s psychologem, psychoterapii, kognitivně behaviorální terapii nebo mindfulness strategie, které mohou být skvělou pomůckou kompenzace chronického stresu.

ZHODNOCOVÁNÍ DNE

Moje oblíbená technika je vyhodnocování dne. Významně pomáhá ranní plánování dne během dechových cvičení, a naopak večerní vyhodnocování dne. Během náročných dnů si často kladu aktivitu za aktivitou chronologicky, abych tím dopomohl mozku.



PRAVIDELNÉ SAUNOVÁNÍ

Sauna je skvělým místem na relax a o pravidelném saunování existuje množství vědeckých důkazů, které potvrzují zlepšování zdraví a snižování stresu. Není náhodou, že nejvíce studií pochází právě z Finska.

VYUŽITÍ CHLADU

Opakem využití tepla je využití chladu. Pravidelné otužování může dopomoci ovládnout prudké návaly adrenalinu, a tím zlepšovat zvládání stresových situací.

STRES

Stres ale umíme i využívat pro své zdraví. Typickým příkladem je fyzická aktivita. Pokud je přiměřená a dlouhodobá, dokáže nám tento fyzický stres pomoci kompenzovat ten chronický psychický.

DŮVOD ŽÍT

Ne nadarmo ve dva tisíce kilometrů vzdálených Zónách dlouhověkosti znají nezávisle na sobě významově stejné výrazy „ikigai“ a „plan de vita“. Volný překlad je důvod žít. Pokud ho najde každý z nás, značně nám pomůže mít stres pod kontrolou, žít v zdraví a určovat to, co je skutečně důležité.

EMOČNÍ WELLBEING

Málo se mluví o vlivu nefunkčních vztahů v rodině nebo partnerství na chronický psychický stres. Emoční wellbeing je součástí komplexního zdraví. Lidé, kteří mají šťastné vztahy, bývají obecně šťastnější celkově.

ZDROJE

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19568835/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27252937/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27995346/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29364935/>

—

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30077204/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9953392/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28088704/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35141667/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33307046/>

5

**PREVENCE, PŘEDCHÁZENÍ CHOROBÁM
A KAŽDODENNÍ PÉČE****PÉČE O ÚSTNÍ DUTINU**

Každodenní péče o ústní dutinu není jenom o krásném úsměvu. Zubní kazy mohou být častým ložiskem zánětu v těle, a to pak může způsobit vážné zdravotní komplikace. Důsledné čištění zubů kartáčky, nití nebo i škrabkou a pravidelné kontroly u zubaře, respektive na dentální hygieně, jsou k nezaplacení.

HYGIENA TĚLA

Hygiena těla je obdobně důležitá jako hygiena zubů. Kromě psychologického účinku při setkání s lidmi jde i o zdravotní účinky. Zanedbání hygieny může způsobit infekce trávicího, močového i pohlavního ústrojí. Stejně problematické jsou plísňová onemocnění nohou.

KONTROLA SLOŽENÍ TĚLA

Pravidelná kontrola složení těla, zejména kontrola množství svalové a tukové tkáně pomocí analyzátorů, nebo obyčejné poměry obvodu pasu a výšky nám mohou poskytnout informace o potenciálním plíživém zhoršení složení našeho těla, které vede ke chronickým civilizačním onemocněním, jakými jsou obezita, cukrovka, rakovina nebo Alzheimerova choroba.

PREVENTIVNÍ PROHLÍDKA

V rámci zdravotní péče nezapomínejte na možnost absolvovat preventivní prohlídku u svého praktického lékaře. Díky pravidelným hodnocením různých ukazatelů zdraví pak nebudete náhle nemile překvapeni ze svého zdravotního stavu.

SEXUÁLNÍ PREVENCE

Sexuální prevence je důležitá z hlediska chronických komplikací urogenitálního aparátu, nebo plodnosti. Je důležité nezapomínat ani na preventivní prohlídky u urologů a gynekologů. Zejména u mužů je to v dnešní době tabu, ale kontrola ledvin, varlat, prostaty, ale samozřejmě taky prsů, vaječníků nebo dělohy může zachránit život. Stejně jako ochrana pohlavního aparátu.



VČASNÁ REAKCE

Včasná reakce na zjištěné problémy a intenzivní léčba můžou výrazně zlepšit prognózu kvality a taky délky života. Nikdy nepodceňujte včasnou léčbu a prevenci, zejména u kardiovaskulárního aparátu, který často nevykazuje známky bolesti, ale umíráme na jeho problémy nejčastěji.

KOGNITIVNÍ TESTY

Opakované kognitivní testy umějí brzy diagnostikovat problémy s protipólem fyzického zdraví, tedy i toho mentálního. Alzheimerova nemoc a jiné demence, nebo Parkinsonova nemoc, jsou v poslední dekádě na prudkém vzestupu.

FYZIOTERAPIE A REHABILITACE

Pokud máte problém s pohybovým aparátem, nepodceňte včasnou fyzioterapii a rehabilitaci. Ty můžou být natolik úspěšné, že vrátí poškozené struktury do téměř původního stavu a vy si můžete dlouhodobě užívat nezměněnou hybnost a funkčnost jednoho z nejdůležitějších systémů těla.

PÉČE

Péče o naše nejbližší je stejně důležitá pro váš well-being jako péče o sebe. Jejich problémy ovlivňují i vaši kvalitu života. Pozitivně motivujte své okolí k dodržování výše uvedených zásad.

KVALITNÍ ŽIVOTNÍ POJIŠTĚNÍ

Na závěr, ale rozhodně ne na posledním místě, je dobré předvídat a mít plán B. Některé věci v životě neumíme ovlivnit ani špičkovou péčí, a za takových okolností je na místě zvážit kvalitní životní pojištění.

ZDROJE

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31591341/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29521517/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28564650/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/735418/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23361205/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36724816/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5619475/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32736250/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31196438/>





Lidé často mluví o tom, že nemají čas číst zdlouhavé věci, které je na první pohled nelákají. Nedivím se jim.

V dnešním světě plném informací se v nich často nejen že neumíme vyznat, ale taky existuje i tolik atraktivních textů nebo videí, že vidina stovek stran o výživě či pohybu často nepřesvědčí širokou veřejnost. Jenom nadšence.

Často je problémem taky to, že lidé nevědí, komu mají věřit v tom, že jim předloží opravdu reálná fakta a ne obsah, který je zabarven dle přesvědčení nebo záměru autora knihy.

Proto vznikají brožurky. V těch totiž najdete všechny potřebné základy dané tematicky, které pro vás na první pohled nemusí být atraktivní, ale po pár minutovém čtení vám začne dávat ohromný smysl, a za těch nejlepších okolností vám ilepší život.

Věřím, že tato brožurka MetLife, která vznikla ve spolupráci se mnou, je jednou z nich. Jednoduše rozdělená životospráva v kostce. 5 pilířů, 10 bodů.

MUDr. Boris Bajer, PhD.

Vystudoval všeobecné lékařství na Lékařské fakultě Univerzity Komenského.

Po skončení studia se věnoval vědecko-výzkumně-pedagogické činnosti v oboru normální a patologická fyziologie, a jeho klinické pracoviště a vědecký tým byly v Ústavu experimentální endokrinologie, v Biomedicínském Centru a na Slovenské akademii věd.

Studium ukončil druhým doktorátem PhD.

Během tohoto období nasbíral více než dvanáct let praxe jako zakladatel Centra výživy.

Je spolumajitelem a medicínským ředitelem Polikliniky Váš lékař v Eurovea, Bratislava.

Má bohaté zkušenosti s vystupováním ve všech hlavních televizích, rádiích a tištěných médiích na Slovensku.

Je autorem knih Medicína výživy a Medicína výživy 2 a Protokol přirozené plodnosti, které se už v průběhu prvních týdnů prodeje zařadily mezi knižní bestsellery a do dnešní doby se jich prodalo více než 50 000 výtisků.

www.metlife.cz

Sledujte nás:

