

## Výsledky projektu Zdraví do firem

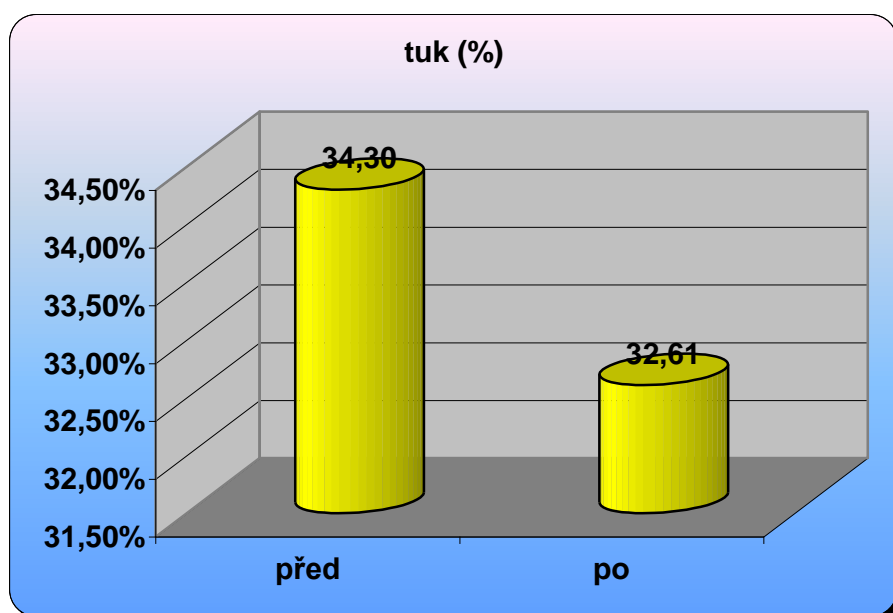
### **Naměřené hodnoty**

Posluchačky měly možnost se během přednášky změřit na bioimpedančním přístroji In Body, který měří tělesné hodnoty. Vybrali jsme 4 z nejdůležitějších hodnot a zpracovali do grafu průměrné hodnoty. Měření probíhalo dvakrát, poprvé při přednášce a podruhé o měsíc později. Jak se hodnoty posluchačkám změnili, vidíte v grafech níže. V levém sloupečku je hodnota prvního měření, v pravém sloupečku druhého měření.

Do tohoto průměru byly zpracované hodnoty všech posluchaček, které byly na obou měřeních, aby progres posluchaček byl přesný.

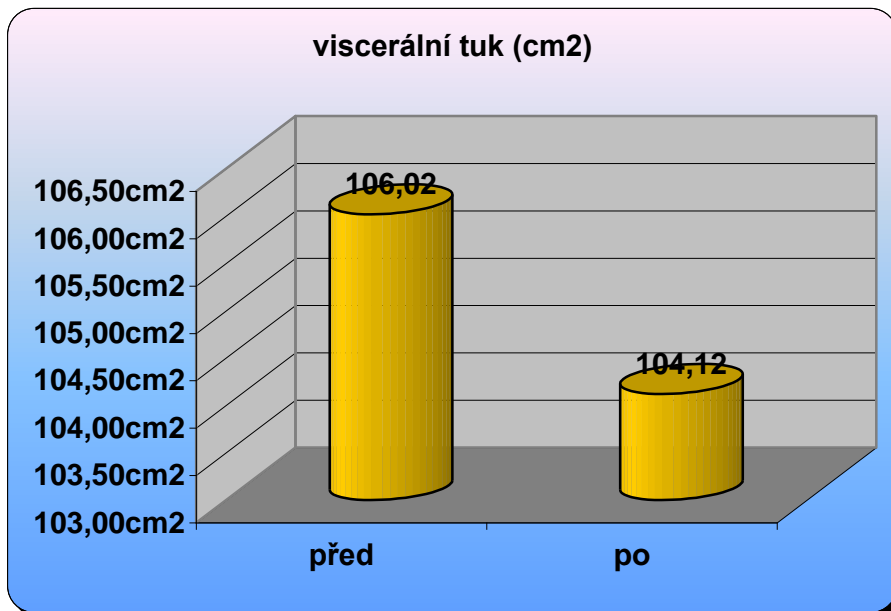
**Tuk (%)** – je množství tělesného tuku v poměru k tělesné hmotnosti. Snižování nadměrného množství tělesného tuku ukázalo snížení rizika určitých nemocí jako je vysoký krevní tlak, onemocnění srdce, cukrovky a rakoviny. Zdravé procento je proměnlivé. Záleží na pohlaví a věku. Muži mají oproti ženám nižší hodnoty a mladší lidé oproti starším taktéž.

Z grafu vidíme, že tuk klesl téměř o 2%, což je pěkný výsledek. Je určitě dobré pokračovat v redukci tuku, ale vzhledem k těmto číslům je důležitější se soustředit spíše na viscerální tuk.



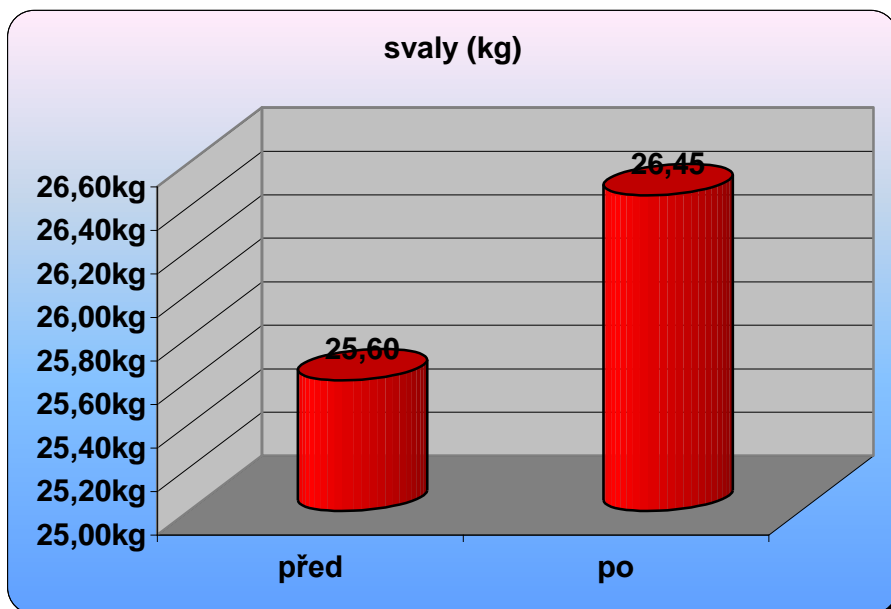
**Viscerální tuk (cm<sup>2</sup>)** – Viscerální tuk se nachází v břišní dutině okolo a uvnitř našich orgánů a slouží k jejich ochraně. Proto se mu také někdy říká tuk útrobní nebo též orgánový. V případě, že máme tohoto tuku nadbytek, může nás mnohem více ohrozit než tuk podkožní. Viscerální tuk je velice úzce spojen s hyperlipidémií, což je vyšší hladina tuků v krvi. To může vést k závažným chronickým chorobám, zvláště k cukrovce i k akutním onemocněním jako srdeční infarkt a mozková mrtvice. Zdravé rozmezí je do 100cm<sup>2</sup>. Vyšší hodnoty znamenají zvýšené riziko výše uvedených onemocnění.

Z grafu vidíme, že viscerální tuk klesl o necelou polovinu cm<sup>2</sup>. To je jedině dobře, protože viscerální tuk je nutné udržovat na co nejnižších hodnotách. Nicméně celkově se hodnoty pohybují spíše na horní hranici, takže je vhodné dále ve snaze o redukci pokračovat. A to převážně úpravou jídelníčku.



**Svalová hmota (kg)** – ukazuje hmotnost svalů v těle. Svaly hrají důležitou roli, protože fungují jako motor ve spotřebě energie. Jak se Vaše svalová hmota zvyšuje, tak se zvyšuje i vaše energetická spotřeba a pomáhá snížit přebytek tělesného tuku a zhubnout zdravým a přirozeným způsobem. Při zvýšené aktivitě se sníží množství tělesného tuku a Vaše fyzická kondice se podle toho zlepší. I když se Vaše hmotnost nemění, může se měnit Vaše svalová hmota či podíl tělesného tuku, což u pozitivní změny zlepšuje Váš zdravotní stav a snižuje riziko některých onemocnění.

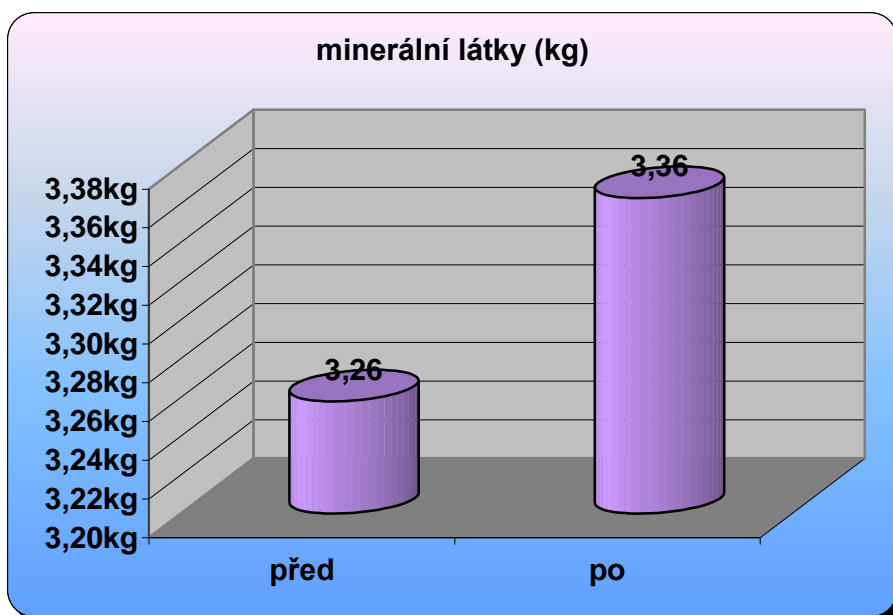
Z grafu vidíme, že svalová hmota narostla o více než 0,5 kg. To je naprosto výborný výsledek. Za měsíc se dá jen těžko přibrat více, než 1 kg svaloviny, posluchačky v průměru tohle splnily na více než 50%. Pokud to takhle půjde dál, za chvíli budete mít v práci samé sportovkyně.



**Minerální látky (kg)** – obsah minerálních látek v lidském těle. Mineralizace kostí je dána množstvím minerálních látek uložených v kosti. Nejvýznamnějším vitamínem v mineralizaci kostí je vitamín D. Ten najdeme v rybím tuku, vejci, mléku a v ořechách.

Pokud je v těle nedostatek vitamínu D, vede to k demineralizaci kostní tkáně. Pokud se v kostech vyskytne nadbytek měkké kostní tkáně, vede to ke kostním deformitám. Hodnota minerálních látek je velmi důležitá pro prevenci a diagnostiku osteoporózy. Osteoporóza je onemocnění kostní tkáně, při kterém dochází k řidnutí kostí.

Z grafu vidíme, že minerální látky se zvýšily o 0,05 kg. To vypadá jako malé zlepšení, ovšem pořád to zlepšení je. A hlavně u minerálních látek je každý drobný nárůst důležitý, protože se celkově pohybují v menších hodnotách. Takže opět dobrý výsledek.

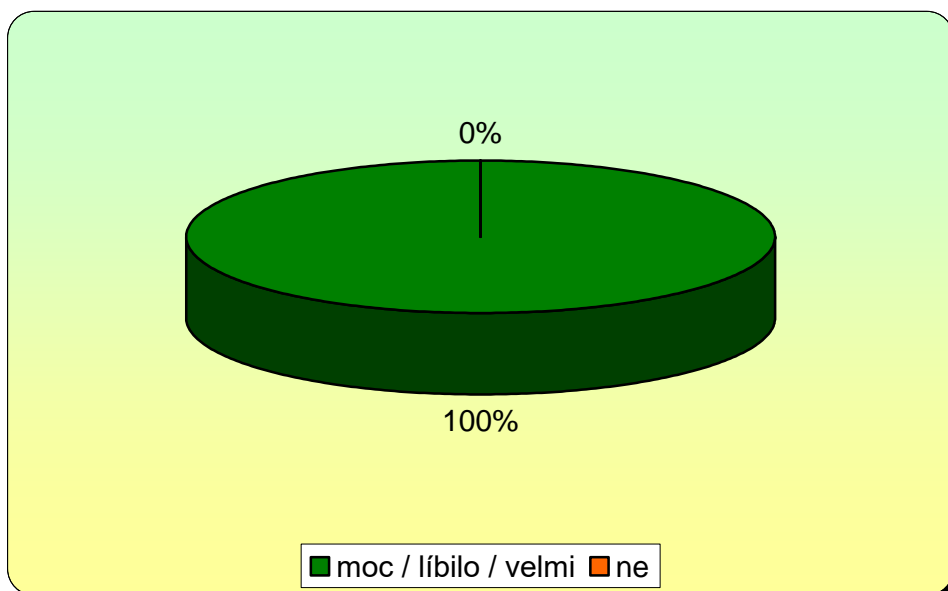


### *Názor zaměstnance, jak jej Zdraví do firem ovlivnilo*

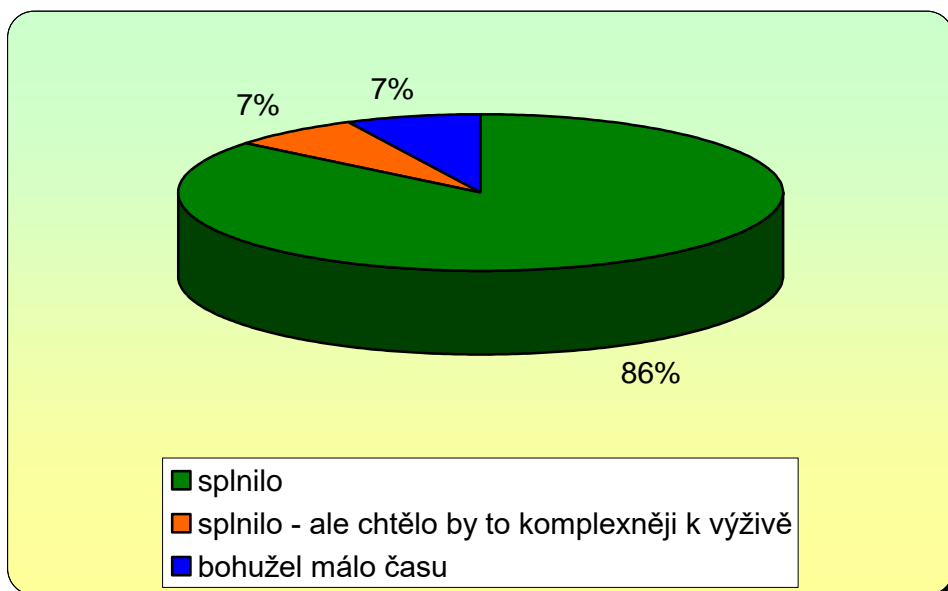
Položili jsme posluchačkám několik dotazů, abychom zjistili, co si z přednášek odnesly. Níže jsou v grafech zpracované odpovědi.

Jsou zde zahrnuty odpovědi, na které posluchačky skutečně odpověděly (otázky bez odpovědi neovlivňují statistiku ani pozitivně ani negativně). Pokud na nějakou otázku bylo více odpovědí od jedné posluchačky, jsou ve statistice zahrnuty samostatně obě.

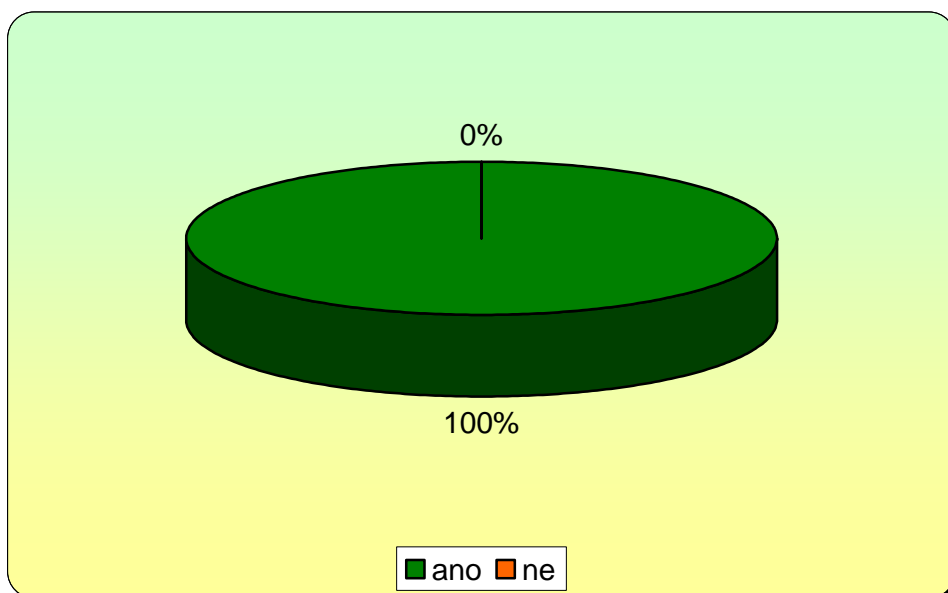
1. Jak se Vám líbilo dnešní školení?



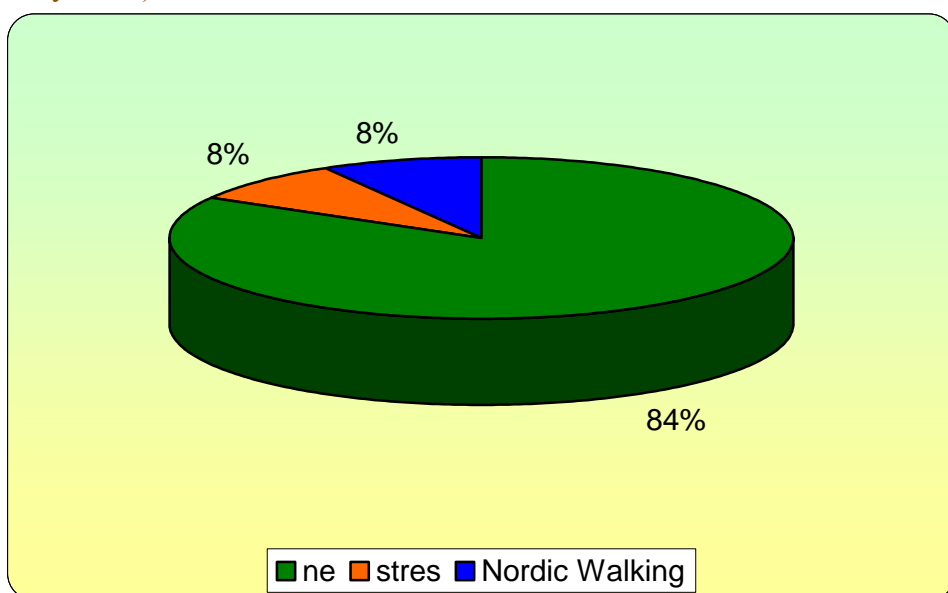
2. Splnilo dnešní školení Vaši představu? Pokud ne, co Vám chybělo?



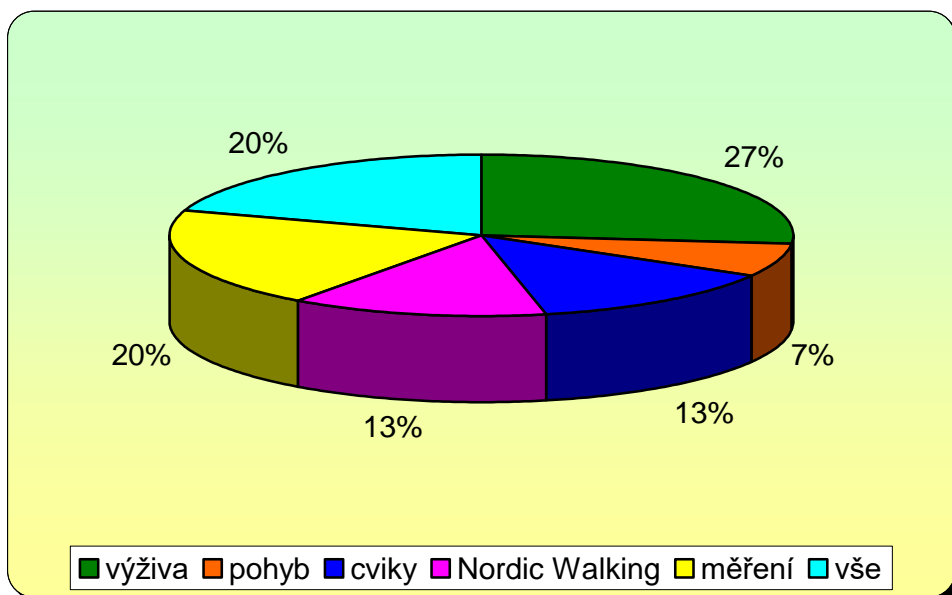
3. Byly sdělené informace při jednotlivých přednáškách pro Vás pochopitelné a srozumitelné?



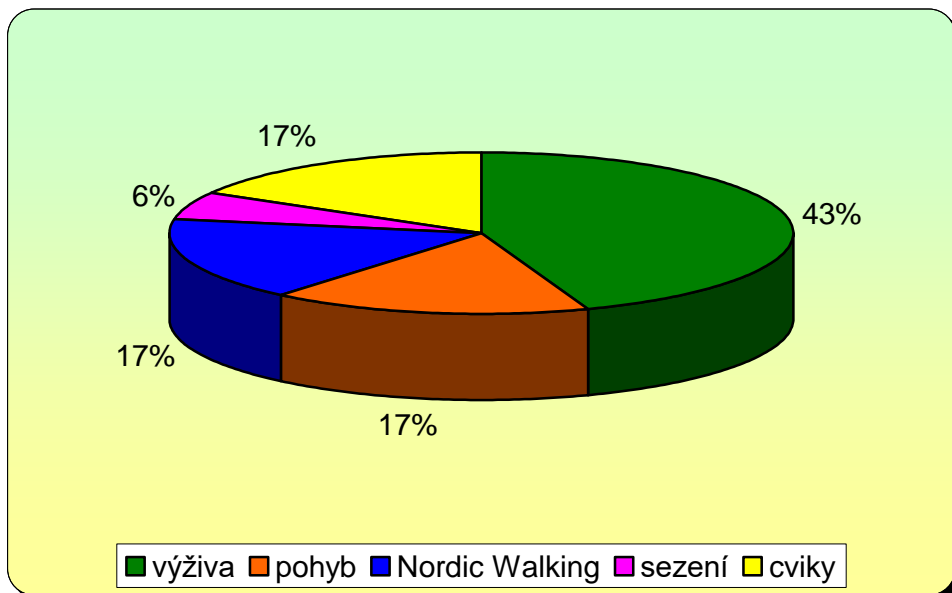
4. Přišla vám nějaká oblast prezentace nadbytečná (výživa, pohyb, Nordic Walking, sezení, cviky, stres)? Proč?



5. Která část projektu vás nejvíce zaujala, bavila?

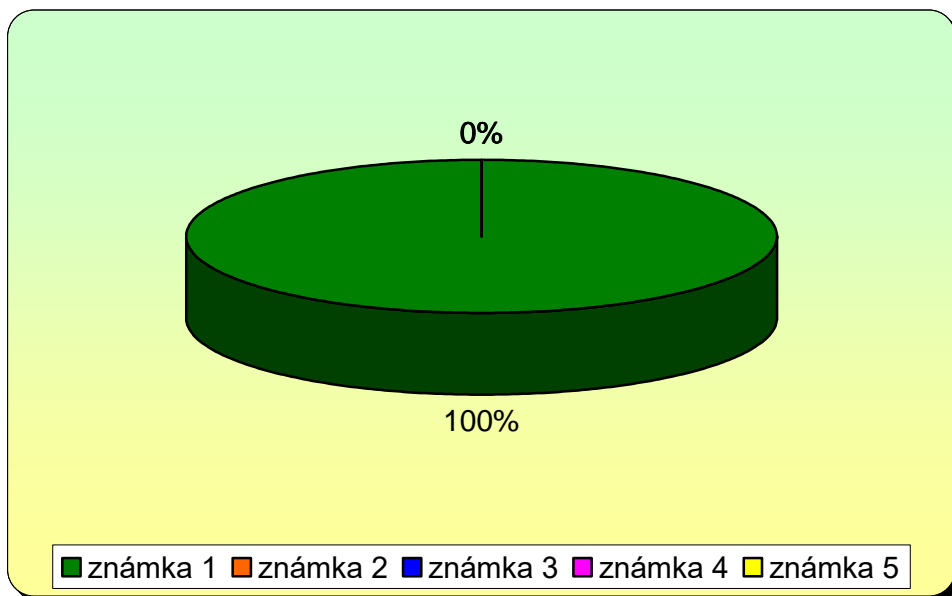


6. Jaká oblast prezentace vám přišla nejvíce motivační (výživa, pohyb, Nordic Walking, sezení, cviky, stres)?

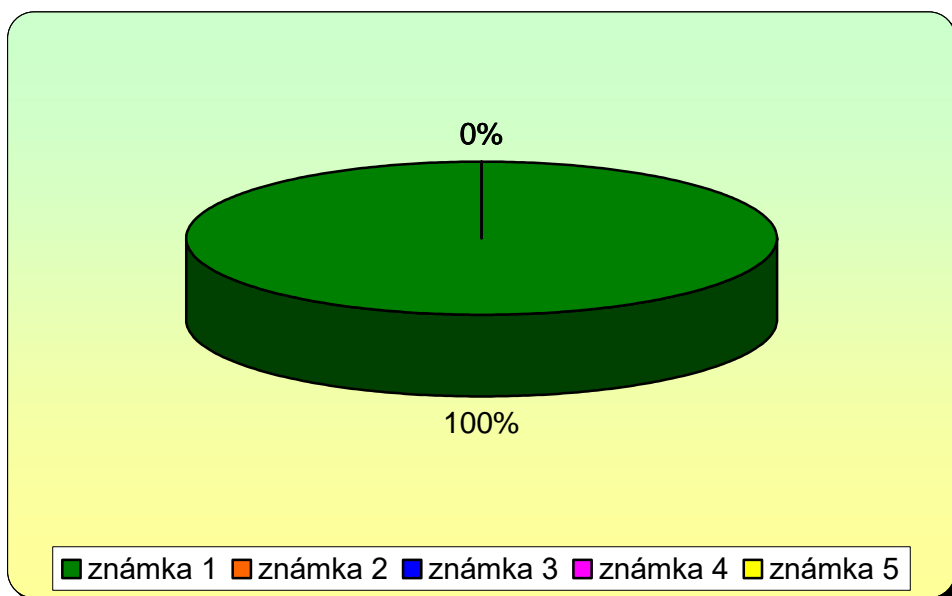


U dotazů na známky se dokonce u každého objevila dvakrát jednička s hvězdičkou 😊.

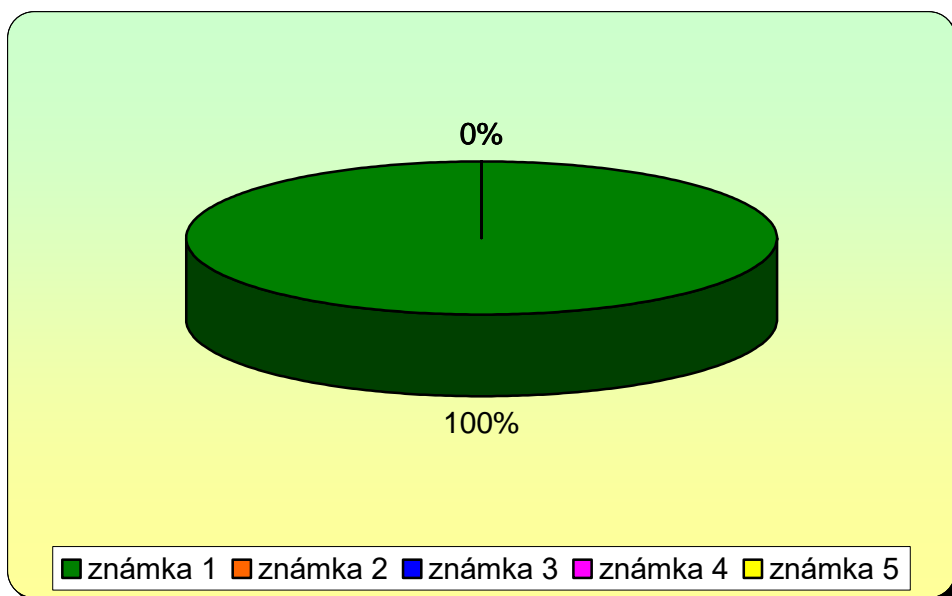
7. a) Jakou známkou byste ohodnotil/a jednotlivé přednášející a proč? (Známkuje jako ve škole, 1 = nejlepší, 5 = nic moc). Tereza (výživa):



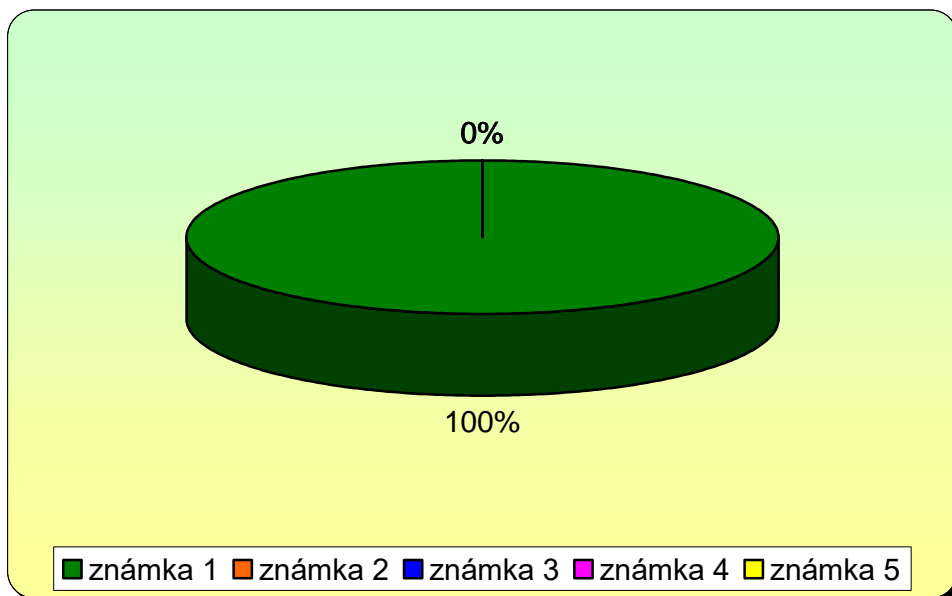
7. b) Jakou známkou byste ohodnotil/a jednotlivé přednášející a proč? (Známkuje jako ve škole, 1 = nejlepší, 5 = nic moc). Martin (pohyb a sezení):



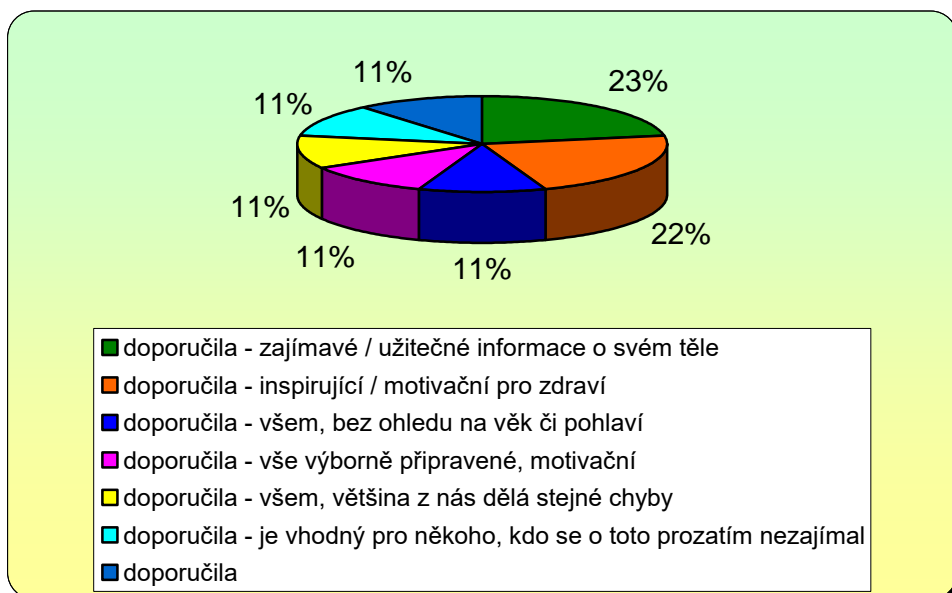
7. c) Jakou známkou byste ohodnotil/a jednotlivé přednášející a proč? (Známkuje jako ve škole, 1 = nejlepší, 5 = nic moc). Zdeňka (Nordic Walking):



7. d) Jakou známkou byste ohodnotil/a jednotlivé přednášející a proč? (Známkuje jako ve škole, 1 = nejlepší, 5 = nic moc). Tereza (stres):



8. Pokud byste tento projekt někomu (ne)doporučila, tak proč?



9. Co bychom mohli ještě zlepšit?

