

Kondice i ve vyšším věku



Jak vysvětluje pojem kondice slovník



-je to tělesný a
duševní stav



Kdy začít budovat kondici

- nejlépe v dětském věku(využitím sportovních,turistických,outdoorových,skautských oddílů)
- možné je začít kdykoli(přizpůsobit vše zdravotnímu stavu)



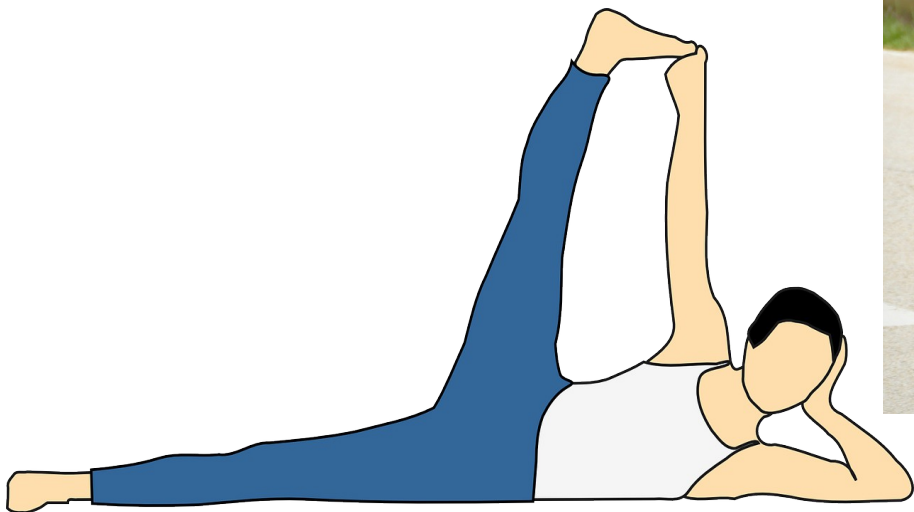
Co přispívá dobré kondici

1. Vhodně vybrané pohybové aktivity
2. Správné stravovací návyky
3. Dostatek kvalitního odpočinku
4. Dostatek spánku
5. Pravidelný pitný režim
6. Pravidelný stravovací režim
7. Pravidelný denní režim



Pohyb a dobrá kondice

1. Vrcholový sport
2. Rekreační sport
3. Outdoorové aktivity
4. Turistika



Strava a dobrá kondice

1.Pitný režim(2,5 l vody denně)

2.Strava bohatá na vitamíny,minerální látky,stopové prvky a vlákninu

3.500 g zeleniny a ovoce denně(poměr 3/2)

4.Denní dávka bílkovin je 12-15%

5.Denní dávka tuků je 30% (nejlépe nerafinované rostlinné oleje)

6.Denní dávka sacharidů je okolo 55%(nejlépe disacharidy a polysacharidy)

7.Využití čerstvých bylin ve stravě snižuje až o 50% dávku karcinogenů v jídle



Jak si zachovat dobrou kondici

1. Vhodným pohybem
2. Zdravou životosprávou
3. Omezením kouření
4. Omezením alkoholu a návykových látek
5. Kvalitním odpočinkem
6. Dostatkem spánku



Kvalitní odpočinek a dobrá kondice

1.Sauna

2.Pára

3.Vířivé,nebo
bublinkové koupele

4.Masáže

5.Bilinné koupele

6.Pivní koupele

7.Pobyť v solných
jeskyních



Dobrá kondice-prevence nemoci

- 1.Prevence obezity
- 2.Prevence snížení imunity(virózy,infekce atd.)
- 3.Prevence nemocí a vad pohybového aparátu
- 4.Prevence civilizačních chorob
- 5.Prevence psychických onemocnění



Užitek kondice (nejen) ve vyšším věku

1. Dobrý zdravotní stav
2. Dobrá nálada
3. Lepší odolnost stresu
4. Eliminace psychických potíží
5. V nižší míře užívání léků
6. Soběstačnost

