

Healthy Lifestyle Strategies

What Are Strategies

PhDr. Jana Kočí, Ph.D.

LS 2022

Charles University

Well-being Assessment



Measuring well-being helps us to evaluate which aspects of our lives we feel good about but also most dissatisfied with - which can help us to tailor actions to meet our needs. This means looking at how we are 'in ourselves', how well we feel, how are we coping with everyday life and how hopeful and confident we are about achieving our personal goals.

What is health?

"Happiness is the highest form of health."
- Dalai Lama



Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. (WHO, 1948)

Health Behavior Change

Informed opinion and active co-operation on the part of the public are of the utmost importance in the improvement of the health of the people.

Health behavior change refers to the motivational, volitional, and action based processes of abandoning such health-compromising behaviors in favor of adopting and maintaining health-enhancing behaviors.



Healthy Lifestyle



The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion, political belief, economic or social condition.

Všechna práva vyhrazena.

**Tato prezentace ani žádná její
část nesmí být reprodukovány
nebo přednášeny jakýmkoli
způsobem (včetně
mechanického,
elektronického,
fotografického či jiného
záznamu).**

Healthy Lifestyle Strategies

What Are Strategies

PhDr. Jana Kočí, Ph.D.

LS 2022

Charles University

Well-being Assessment



Measuring well-being helps us to evaluate which aspects of our lives we feel good about but also most dissatisfied with - which can help us to tailor actions to meet our needs. This means looking at how we are 'in ourselves', how well we feel, how are we coping with everyday life and how hopeful and confident we are about achieving our personal goals.

What is health?

"Happiness is the highest form of health."
- Dalai Lama



Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. (WHO, 1948)

Health Behavior Change

Informed opinion and active co-operation on the part of the public are of the utmost importance in the improvement of the health of the people.

Health behavior change refers to the motivational, volitional, and action based processes of abandoning such health-compromising behaviors in favor of adopting and maintaining health-enhancing behaviors.



Healthy Lifestyle



The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion, political belief, economic or social condition.

Hodnocení vlastního well-beingu a wellness

*well-being
vs. wellness*

Co dále se podílí na našem well-beingu kromě adekvátní výživy,
pohybu a spánku?

Jak definujeme zdraví? [https://www.who.int/about/governance/
constitution](https://www.who.int/about/governance/constitution)

Proč hodnotíme svůj well-being?

Co vlastně konkrétně hodnotíme?

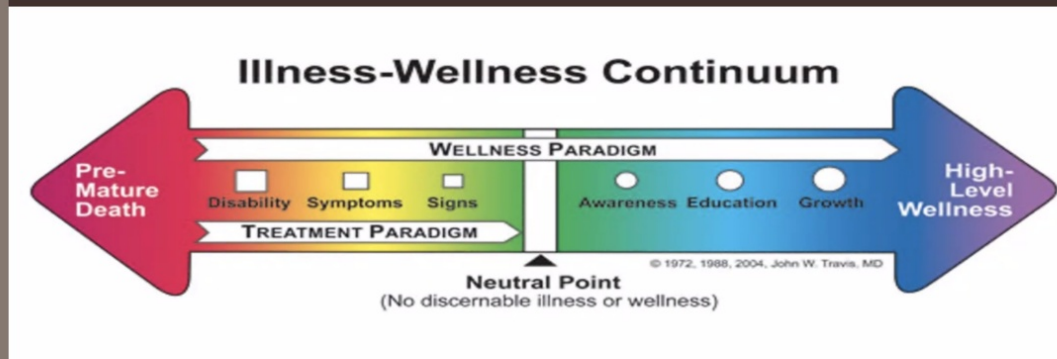
Jak (jakými formami) můžeme hodnotit well-being?

Jaké nástroje bychom měli ideálně používat?

Jak dále využíváme výsledek hodnocení našeho well-beingu?

***Wellness
Inventura***

*(Stará, Peterson,
2021)*



Definice ze zdroje Oxford Languages · Další informace

well-being
/weɪlˈbiːɪŋ/

noun

noun: **wellbeing**

the state of being comfortable, healthy, or happy.
"an improvement in the patient's well-being"

Podobný význam: [welfare](#) [health](#) [good health](#) [happiness](#) [comfort](#) [security](#)

Definice ze zdroje Oxford Languages · Další informace

wellness
/ˈwelnes/

noun


the state of being in good health, especially as an actively pursued goal.
"measures of a patient's progress toward wellness"

Přeložit wellness do Čeština

1. wellness

Is wellness and wellbeing the same?

Wellness describes a **healthy lifestyle beyond acute illness**. ... Some insurance programs cover mental health services, and many employers include mental health services as part of their benefits package. Wellbeing encompasses the broader holistic dimensions of a well-lived life. Mar 22, 2021



<https://www.gallup.com/workplace>

Wellness vs. Wellbeing: What's the Difference? - Gallup

Wellness describes a healthy lifestyle beyond acute illness. It refers to a state of physical health in which people have the ability and energy to do what they want to do in life, without chronic suffering. Although wellness means something different at every stage of life, it's primarily supported through habits of eating, physical activity and quality sleep that lead to positive health outcomes.

STORY HIGHLIGHTS

- Wellness is an important element of overall wellbeing
- Wellbeing encompasses employee mental health, physical health and more
- At least 85% of large employers offer workplace wellness programs

Hodnocení vlastního well-beingu a wellness

*well-being
vs. wellness*

Co dále se podílí na našem well-beingu kromě adekvátní výživy,
pohybu a spánku?

Jak definujeme zdraví? [https://www.who.int/about/governance/
constitution](https://www.who.int/about/governance/constitution)

Proč hodnotíme svůj well-being?

Co vlastně konkrétně hodnotíme?

Jak (jakými formami) můžeme hodnotit well-being?

Jaké nástroje bychom měli ideálně používat?

Jak dále využíváme výsledek hodnocení našeho well-beingu?

***Wellness
Inventura***

*(Stará, Peterson,
2021)*

Vaše Inventura

Inventura 12ti oblastí wellness
0 - vůbec mě nevystihuje
4 - absolutně mě vystihuje

Každá oblast se hodnotí zvlášť
(součet bodů/10)

Výsledek je vhodný znázornit graficky

*Wellness
Inventura*

Vyhodnocování

Wellness wheel

Vaše Inventura

Inventura 12ti oblastí wellness
0 - vůbec mě nevystihuje
4 - absolutně mě vystihuje

Každá oblast se hodnotí zvlášť
(součet bodů/10)

Výsledek je vhodný znázornit graficky

*Wellness
Inventura*

Vyhodnocování

Wellness wheel

7. Myšlení

1. Já rozhoduji o tom, na co budu myslet a jaký bude emoční obsah
mých myšlenek. 0 3,5
4
2. Jsem si vědom spojení mezi myšlenkami a různými tělesnými
procesy (změna dýchání, svalové napětí, aj.), které jsou reakcí na
tyto myšlenky. 0 4
4
3. Jsem schopen udržet svou mysl soustředěnou a bez opakujících
se nebo nežádoucích myšlenek. 0 3
4
4. Všímám si, že mé vnímání světa je v dané době zabarveno mými
myšlenkami a postoji. 0 4
4
5. Jsem si vědom vlivu různých prostředí na mé myšlenky. 0 4
4
6. Jsem si vědom, že mé myšlenky a emoce mohou ovlivnit můj
zdravotní stav, protože mají vliv na imunitní systém. 0 4
4
7. Ve svém každodenním životě zdůrazňuji postoje vyjadřující
respekt k sobě samému i k okolnímu světu. 0 3,8
4
8. Pokud se setkám s problémem, který nemohu v danou chvíli
vyřešit, nedělám si z něj starosti, odložím ho na chvíli, kdy se s ním
budu schopen vypořádat a do té doby se věnuji věcem, které mám
před sebou. 0 3,8
4
9. Místo spoléhání na zaběhnuté způsoby myšlení používám ke
hledání nových poznatků svou intuici a tvořivost. 0 4
4
10. Je pro mě snadné udržet pozornost, soustředit se a koncentrovat. 0 2,8
4

Výsledek = součet odpovědí / počet zodpovězených otázek = 36,9 / 10 = 3,69

$$36,9/10 = 3,69$$

Vaše Inventura

Inventura 12ti oblastí wellness
0 - vůbec mě nevystihuje
4 - absolutně mě vystihuje

Každá oblast se hodnotí zvlášť
(součet bodů/10)

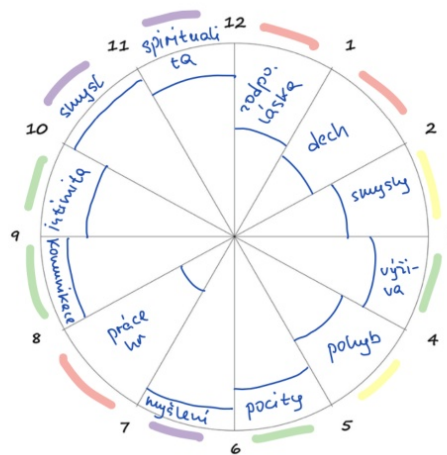
Výsledek je vhodný znázornit graficky

*Wellness
Inventura*

Vyhodnocování

Wellness wheel

Výsledné wellness kolo



Poradí složek:

- 1) Hledání smyslu (3,78)
- 2) Myslení (3,69)
- 3) Transendence (3,48)

Vaše Inventura

Inventura 12ti oblastí wellness
0 - vůbec mě nevystihuje
4 - absolutně mě vystihuje

Každá oblast se hodnotí zvlášť
(součet bodů/10)

Výsledek je vhodný znázornit graficky

*Wellness
Inventura*

Vyhodnocování

Wellness wheel

Hodnocení vlastního well-beingu a wellness

*well-being
vs. wellness*

Co dále se podílí na našem well-beingu kromě adekvátní výživy,
pohybu a spánku?

Jak definujeme zdraví? [https://www.who.int/about/governance/
constitution](https://www.who.int/about/governance/constitution)

Proč hodnotíme svůj well-being?

Co vlastně konkrétně hodnotíme?

Jak (jakými formami) můžeme hodnotit well-being?

Jaké nástroje bychom měli ideálně používat?

Jak dále využíváme výsledek hodnocení našeho well-beingu?

*Wellness
Inventura*

*(Stará, Peterson,
2021)*

Healthy Lifestyle Strategies

What Are Strategies

PhDr. Jana Kočí, Ph.D.

LS 2022

Charles University

Well-being Assessment



Measuring well-being helps us to evaluate which aspects of our lives we feel good about but also most dissatisfied with - which can help us to tailor actions to meet our needs. This means looking at how we are 'in ourselves', how well we feel, how are we coping with everyday life and how hopeful and confident we are about achieving our personal goals.

What is health?

"Happiness is the highest form of health."
- Dalai Lama



Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. (WHO, 1948)

Health Behavior Change

Informed opinion and active co-operation on the part of the public are of the utmost importance in the improvement of the health of the people.

Health behavior change refers to the motivational, volitional, and action based processes of abandoning such health-compromising behaviors in favor of adopting and maintaining health-enhancing behaviors.



Healthy Lifestyle



The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion, political belief, economic or social condition.

News

Zdraví



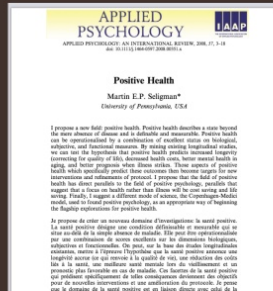


*Positive
Health*

HUNGRY FOR CHANGE
[https://www.youtube.com/
watch?v=3MvAM97VDE8&t=15s](https://www.youtube.com/watch?v=3MvAM97VDE8&t=15s)

**Zdraví je stav
úplné fyzické,
psychické a
sociální pohody.**





<https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x>





*Positive
Health*

HUNGRY FOR CHANGE
[https://www.youtube.com/
watch?v=3MvAM97VDE8&t=15s](https://www.youtube.com/watch?v=3MvAM97VDE8&t=15s)

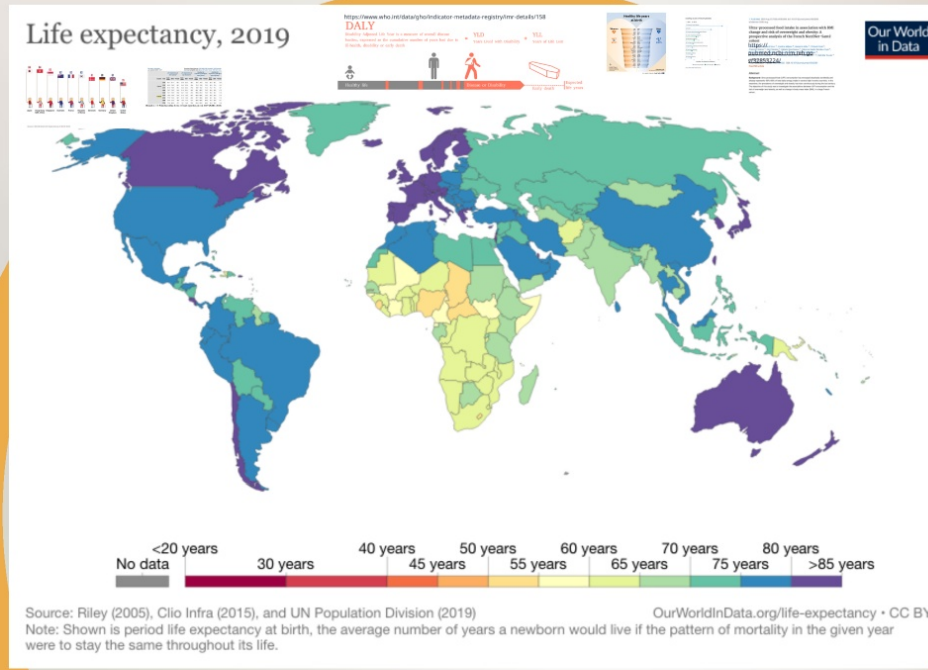
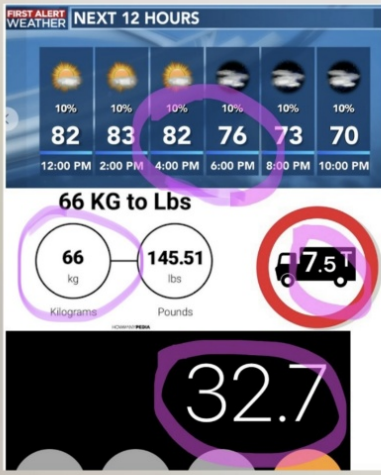
**Zdraví je stav
úplné fyzické,
psychické a
sociální pohody.**



News

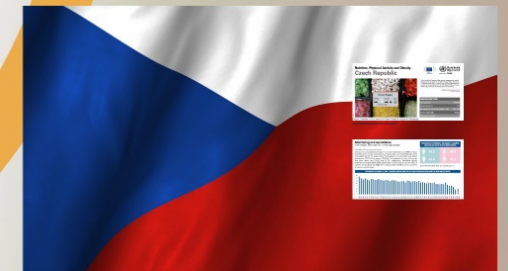
Zdraví





- <https://www.euro.who.int/en/countries/czechia/data-and-statistics>
- https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/382344/czechia-eng.pdf
- OECD: <https://www.oecd.org/health/health-statistics.htm>
- https://stats.oecd.org/Index.aspx?DatasetCode=HEALTH_STAT
- HALE WHO: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/life-expectancy-at-birth-\(years\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/life-expectancy-at-birth-(years))
- causes of death: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- Obesity Rate: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-obesity-among-adults-bmi-30-\(crude-estimate\)-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-obesity-among-adults-bmi-30-(crude-estimate)-(-))
- Life Expectancy WHO jednotlivé kontinenty mezi sebou: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/life-expectancy-at-birth-\(years\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/life-expectancy-at-birth-(years))
- WHO Statistics Czechia: <https://www.who.int/data/gho/data/countries/country-details/GHO/czechia?countryProfileId=c38fa95b-b18e-45fc-aa83-798934ffc007>

Life Satisfaction



This is what makes people around the world happy right now

<https://www.weforum.org/agenda/2020/11/global-happiness-survey-2020-coronavirus/>



*Life
Satisfaction*

Snyder a Lopez (2004) mluví o well-beingu subjektivním, který vymezují v souvislosti s kognitivním a emocionálním hodnocením vlastního života: „základním činitelem spokojeného života je fakt, že jedinec má rád svůj vlastní život.“

zároveň primární aspekty subjektivního well-beingu tvoří:

1. „prožívání **příjemných emocí**,
2. nepřítomnost **negativního ladění**
3. a vysoká **životní spokojenost**“ (Snyder & Lopez, 2002, s. 63).

Nejlepším předpokladem well-beingu je JEDINCE SÁM, respektive jeho životní nastavení a osobnost (Diner, Suh, Lucas & Smith, 1999).



Vývoj průměru indexu 0 - 100 spokojenosti s životem v čase (2012 - 2020)



Zdroj: CVVM SOU AV ČR, Naše společnost.



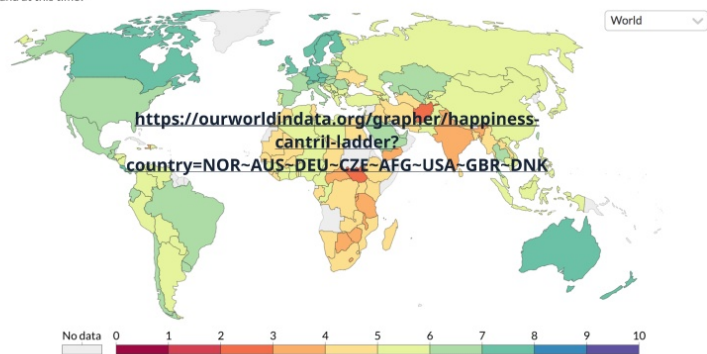
Thriving -- well-being that is strong, consistent, and progressing. These respondents have positive views of their present life situation (7+) and have positive views of the next five years (8+). They report significantly fewer health problems, fewer sick days, less worry, stress, sadness, anger, and more happiness, enjoyment, interest, and respect.

Struggling -- well-being that is moderate or inconsistent. These respondents have moderate views of their present life situation OR moderate OR negative views of their future. They are either struggling in the present, or expect to struggle in the future. They report more daily stress and worry about money than the "thriving" respondents, and more than double the amount of sick days. They are more likely to smoke, and are less likely to eat healthy.

Suffering -- well-being that is at high risk. These respondents have poor ratings of their current life situation (4 and below) AND negative views of the next five years (4 and below). They are more likely to report lacking the basics of food and shelter, more likely to have physical pain, a lot of stress, worry, sadness, and anger. They have less access to health insurance and care, and more than double the disease burden, in comparison to "thriving" respondents.

Self-reported Life Satisfaction, 2018

Life satisfaction is self-reported as the answer to the following question: "Please imagine a ladder, with steps numbered from 0 at the bottom to 10 at the top. The top of the ladder represents the best possible life for you and the bottom of the ladder represents the worst possible life for you. On which step of the ladder would you say you personally feel you stand at this time?"



<https://ourworldindata.org/grapher/happiness-cantril-ladder?country=NOR-AUS-DEU-CZE-AFG-USA-GBR-DNK>

Source: World Happiness Report (2019)

CC BY

2005

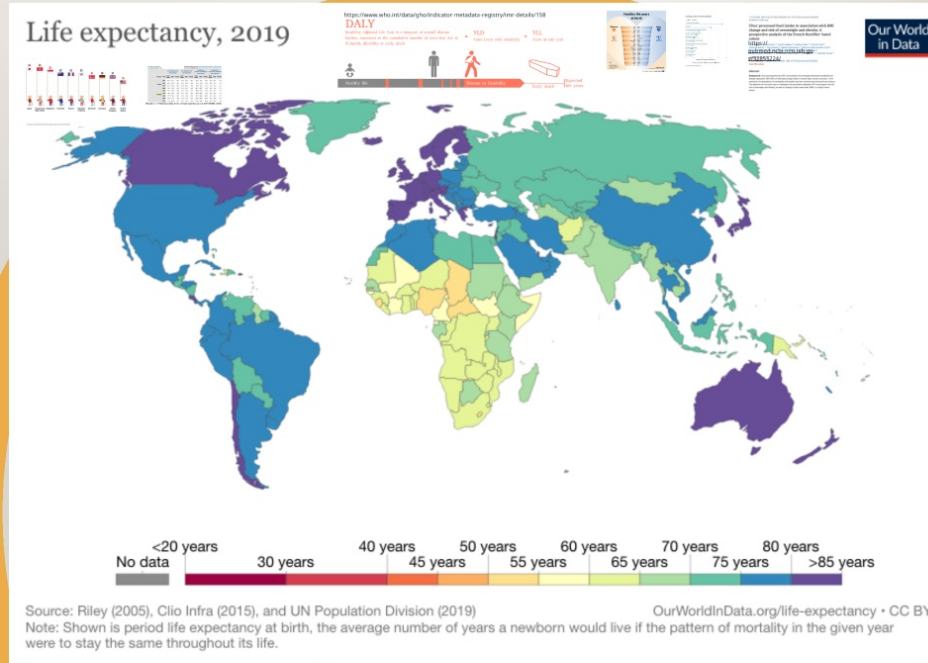
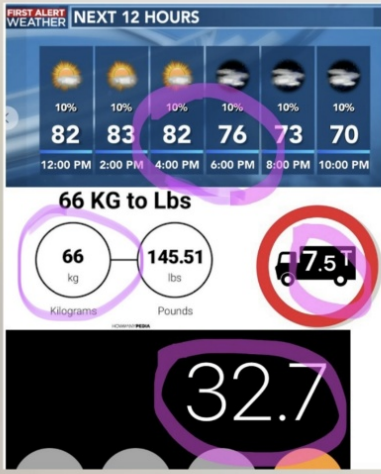
2018

This is what makes people around the world happy right now

<https://www.weforum.org/agenda/2020/11/global-happiness-survey-2020-coronavirus/>

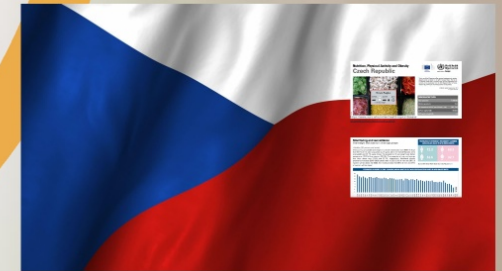


*Life
Satisfaction*



- <https://www.euro.who.int/en/countries/czechia/data-and-statistics>
- https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/382344/czechia-eng.pdf
- OECD: <https://www.oecd.org/health/health-statistics.htm>
- https://stats.oecd.org/Index.aspx?DatasetCode=HEALTH_STAT
- HALE WHO: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/life-expectancy-at-birth-\(years\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/life-expectancy-at-birth-(years))
- causes of death: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- Obesity Rate: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-obesity-among-adults-bmi-30-\(crude-estimate\)-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-obesity-among-adults-bmi-30-(crude-estimate)-(-))
- Life Expectancy WHO jednotlivé kontinenty mezi sebou: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/life-expectancy-at-birth-\(years\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/life-expectancy-at-birth-(years))
- WHO Statistics Czechia: <https://www.who.int/data/gho/data/countries/country-details/GHO/czechia?countryProfileId=c38fa95b-b18e-45fc-aa83-798934ffc007>

Life Satisfaction



News

Zdraví



Healthy Lifestyle Strategies

What Are Strategies

PhDr. Jana Kočí, Ph.D.

LS 2022

Charles University

Well-being Assessment



Measuring well-being helps us to evaluate which aspects of our lives we feel good about but also most dissatisfied with - which can help us to tailor actions to meet our needs. This means looking at how we are 'in ourselves', how well we feel, how are we coping with everyday life and how hopeful and confident we are about achieving our personal goals.

What is health?

"Happiness is the highest form of health."
- Dalai Lama



Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. (WHO, 1948)

Health Behavior Change

Informed opinion and active co-operation on the part of the public are of the utmost importance in the improvement of the health of the people.

Health behavior change refers to the motivational, volitional, and action based processes of abandoning such health-compromising behaviors in favor of adopting and maintaining health-enhancing behaviors.



Healthy Lifestyle



The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion, political belief, economic or social condition.

ZDR ZŠ





Zdravý životní styl a psychický well-being

Podle WHO (2020) nezdravá strava, nedostatek fyzické aktivity a nekvalitní spánek představují globální rizika pro zdraví celosvětové populace, silně ovlivňující i naši duševní pohodu.^{2,3} A naopak - zdravé stravovací návyky, adekvátní fyzická aktivita a dostatečný spánek jsou pro naše zdraví z dlouhodobého hlediska významně výhodné. Nejen že zamezují riziko rozvoje nepřenositelných chronických onemocnění v pozdějším životě,² ale také zlepšují naši schopnost přemýšlet, učit se a schopnost úsudku v našich každodenních životech.



Vliv výživy na psychický well-being



- 1) How do our food preferences influence our cognition
- 2) How our cognition influences our food preferences

Stravovat se dobře, tedy přijímat vyváženou stravu plnou zeleniny, ovoce a potravin bohatých na živiny podporuje nejen pocit duševní pohody, ale také zlepšuje naši aktuální náladu, paměť a schopnost koncentrace.



Willpower?

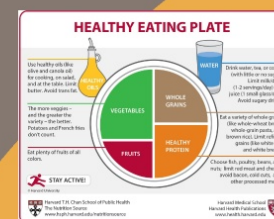


Mark Hyman, M.D.
@drmarkhyman

So many of my patients tell me they feel their food cravings have gotten out of control and a lack of willpower is driving their weight gain, generally making them feel like crap. But, the truth is, this is not a matter of willpower. Our industrial food industry produces food-like substances specifically made to hook our taste buds with every bite, hijacking our brain chemistry and metabolism, and giving rise to disease.

„Podoba a obsah našeho života závisí na tom, jak jsme dokázali využít naši pozornost.“
- Mihaly Csikszentmihalyi

Social
Cognitive
Theory



Social cognitive theory (SCT), used in psychology, education, and communication, holds that portions of an individual's knowledge acquisition can be directly related to observing others within the context of social interactions, experiences, and outside media influences. This theory was advanced by Albert Bandura as an extension of his social learning theory. The theory states that when people observe a model performing a behavior and the consequences of that behavior, they remember the sequence of events and use this information to guide subsequent behaviors. Observing a model can also prompt the viewer to engage in behavior they already learned.^{[1][2]} In other words, people do not learn new behaviors solely by trying them and either succeeding or failing, but rather, the survival of humanity is dependent upon the replication of the actions of others. Depending on whether people are rewarded or punished for their behavior and the outcome of the behavior, the observer may choose to replicate behavior modeled. Media provides models for a vast array of people in many different environmental settings.

1 Teorie sociálního učení

Teorii sociálního učení jako první identifikoval a popsal Albert Bandura jako teorii sociálně-kognitivního učení, jelikož mu pojem sociální učení připadal velmi úzký (jelikož bylo v jeho případě dosahováno jiných výsledků, než v případech jiných).^[1] "Účelem takovéto analýzy je pomoci těm jedincům, kteří svých různých cílů sami nejsou schopni dosáhnout."^[2] Práce je naplněna s poprvé sebevědomí ve vztahu k dosahování vyjádřených cílů, a také s tím, s jakými osobnostními přesvědčeními jich dosáhneme. Pro posuzování vlastního úspěchu totiž nestačí pouze ten fakt, že jsme daného cíle dosáhli, ale také to, kolik postupných kroků k jeho dosažení bylo pro nás úspěšných. Protože v našich očích může být úspěšný jen v jedné z těchto postupných kroků naprosto katastrofálním a ve svém sebevědomí počet jeho soběvědomím. Takže můžeme sledovat "naplno zjištěné očekávání, jak si věří, pokud jde o jednotlivé cíle kompetence".^[3] Chtěje ustanovit jednu z nejzajímavějších a nepravdivějších psychologických teorií pro život vůbec, že "věří si, je polovina úspěchů".^[4]

Social cognitive approaches to health promotion rely on a multilevel intervention strategy that targets both the person and his/her immediate social environment.

The environment can also have a tremendous influence on outcome expectancies.

The direct observation of another person performing the behavior is, of course, the most powerful way to learn vicariously.

Before behavior change occurs, there must be a sufficiently strong belief that the health behavior will "pay off".



Knowledge is a necessary, but not sufficient, basis for behavior change.

Cognitive Factors (also called "Personal Factors")

- Knowledge
- Expectations
- Attitudes

Determines Human Behavior

Environmental Factors

- Social norms
- Access in community
- Influence on others (ability to change own environment)



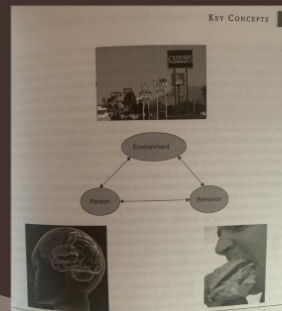
Behavioral Factors

- Skills
- Practice
- Self-efficacy



Intervention efforts must focus on increasing both self-efficacy and behavioral capacity.

Perceived self-efficacy is extremely relevant to the adoption and maintenance of health behaviors that may not always be easy to perform.





Vliv výživy na psychický well-being



- 1) How do our food preferences influence our cognition
- 2) How our cognition influences our food preferences

Stravovat se dobře, tedy přijímat vyváženou stravu plnou zeleniny, ovoce a potravin bohatých na živiny podporuje nejen pocit duševní pohody, ale také zlepšuje naši aktuální náladu, paměť a schopnost koncentrace.



„Podoba a obsah našeho života závisí na tom, jak jsme dokázali využít naši pozornost.“
- Mihaly Csikszentmihalyi

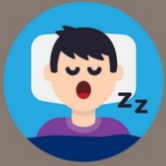
Social Cognitive Theory





Zdravý životní styl a psychický well-being

Podle WHO (2020) nezdravá strava, nedostatek fyzické aktivity a nekvalitní spánek představují globální rizika pro zdraví celosvětové populace, silně ovlivňující i naši duševní pohodu.^{2,3} A naopak - zdravé stravovací návyky, adekvátní fyzická aktivita a dostatečný spánek jsou pro naše zdraví z dlouhodobého hlediska významně výhodné. Nejen že zamezují riziko rozvoje nepřenositelných chronických onemocnění v pozdějším životě,² ale také zlepšují naši schopnost přemýšlet, učit se a schopnost úsudku v našich každodenních životech.



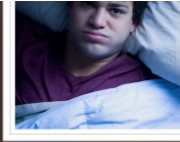
12 tipů pro lepší spánek

*„Podoba a obsah našeho života
závisí na tom, jak jsme dokázali
využít naši pozornost.“
– Mihaly Csikszentmihalyi*

12



"1. Have the right sunlight exposure. The right is best by exposing your eyes to natural sunlight for at least thirty minutes each day. If possible, wake up with the sun or use very bright lights in the morning. Some experts recommend that, if you have problems falling asleep, you should get an hour of exposure to morning sunlight and turn down the lights before bedtime."



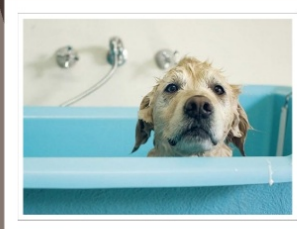
"12. Don't lie in bed awake. If you find yourself still awake after trying to fall for more than twenty minutes or if you are starting to feel anxious or worried, get up and do some relaxing activity until you feel sleepy. The anxiety of not being able to sleep can make it harder to fall asleep."

"1. Stick to a sleep schedule. Go to bed and wake up at the same time each day. As creators of habits, people have a hard time adjusting to changes in sleep patterns. Staying loose on weekends won't fully make up for a lack of sleep during the week and will make it harder to wake up early on Monday morning. Get an alarm for bedtimes. Often we set an alarm for when it's time to wake up but fail to do so for when it's time to go to sleep. If there is only one piece of advice you remember and take from these twelve tips, this should be it."



12 tips for healthy sleep (NIH Medline Plus in Walker, 2017):

"18. Dark bedrooms, cool bedrooms, quiet bedrooms. Get rid of anything in your bedroom that might distract you from sleeping. Turn off your TV, turn off your phone, turn off your computer, turn off your TV, and turn off your phone. If you have a TV or a computer, you can use a remote control to turn them off. You can also use a white noise machine to help you fall asleep. If you have a pet, you can use a white noise machine to help you fall asleep. If you have a pet, you can use a white noise machine to help you fall asleep. If you have a pet, you can use a white noise machine to help you fall asleep."



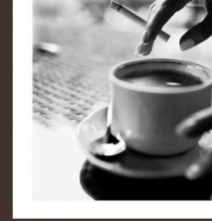
12 tips for healthy sleep (NIH Medline Plus in Walker, 2017):

"9. Take a hot bath before bed. The drop in body temperature that getting out of the bath may help you feel sleepy, and the heat can help you relax and slow down so you're more ready to sleep."



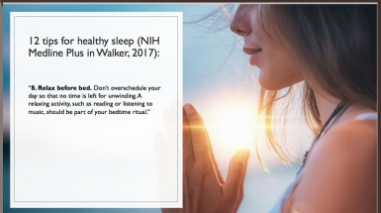
12 tips for healthy sleep (NIH Medline Plus in Walker, 2017):

"2. Exercise is great, but not too late in the day. Try to exercise at least thirty minutes on most days but not later than two to three hours before your bedtime."



12 tips for healthy sleep (NIH Medline Plus in Walker, 2017):

"3. Avoid caffeine and nicotine. Coffee, cola, energy bars, and chocolate contain the stimulant caffeine, and its effects can take as long as eight hours to wear off fully. Therefore, a cup of coffee in the late afternoon can make it hard for you to fall asleep at night. Nicotine is also a stimulant, often causing smokers to sleep only very lightly. In addition, smokers often wake up too early in the morning because of nicotine withdrawal."



12 tips for healthy sleep (NIH Medline Plus in Walker, 2017):

"8. Relax before bed. Don't overexhaust your day so that you're left for something. A relaxing activity such as reading or listening to music, should be part of your bedtime routine."



12 tips for healthy sleep (NIH Medline Plus in Walker, 2017):

"4. Avoid alcoholic drinks before bed. Having a cognac or alcohol beverage before sleep may help you relax, but heavy use risks you of REM sleep, leaving you in the lighter stages of sleep. Heavy alcohol ingestion also may contribute to impaired breathing at night. You also tend to wake up in the middle of the night when the effects of the alcohol have worn off."



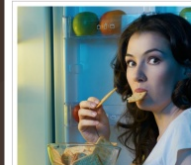
12 tips for healthy sleep (NIH Medline Plus in Walker, 2017):

"7. Don't take naps after 3 p.m. Naps can help most of the time, but late afternoon naps can make it harder to fall asleep at night."



12 tips for healthy sleep (NIH Medline Plus in Walker, 2017):

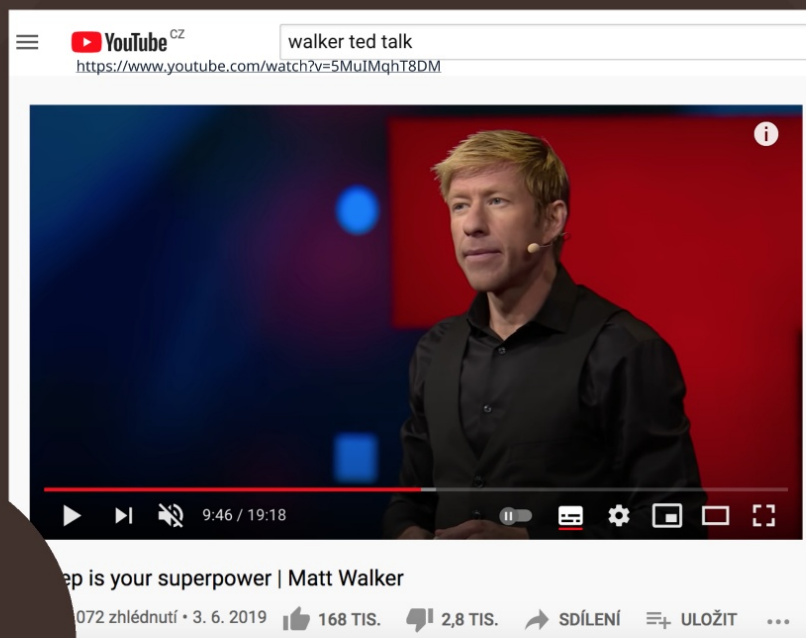
"8. If possible, avoid medications that delay or change your sleep. Some over-the-counter (OTC) medications, as well as some over-the-counter and herbal remedies for coughs, colds, or allergies, can affect sleep patterns. If you have trouble sleeping, talk to your health care provider or pharmacist to see whether any drugs you're taking might be contributing to your insomnia and ask whether they can be taken at other times during the day or

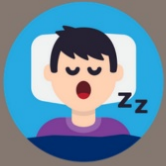


12 tips for healthy sleep (NIH Medline Plus in Walker, 2017):

"5. Avoid large meals and beverages late at night. A light snack to sleep in a large meal can cause indigestion, which interferes with sleep. Drinking too many fluids at night can cause frequent awakenings to urinate."

12





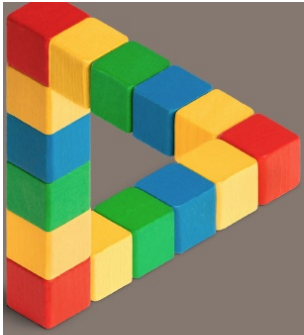
12 tipů pro lepší spánek

*„Podoba a obsah našeho života
závisí na tom, jak jsme dokázali
využít naši pozornost.“
– Mihaly Csikszentmihalyi*



Zdravý životní styl a psychický well-being

Podle WHO (2020) nezdravá strava, nedostatek fyzické aktivity a nekvalitní spánek představují globální rizika pro zdraví celosvětové populace, silně ovlivňující i naši duševní pohodu.^{2,3} A naopak - zdravé stravovací návyky, adekvátní fyzická aktivita a dostatečný spánek jsou pro naše zdraví z dlouhodobého hlediska významně výhodné. Nejen že zamezují riziko rozvoje nepřenositelných chronických onemocnění v pozdějším životě,² ale také zlepšují naši schopnost přemýšlet, učit se a schopnost úsudku v našich každodenních životech.



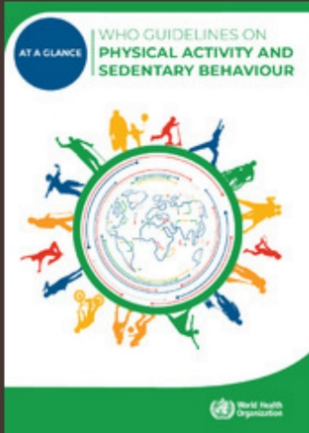
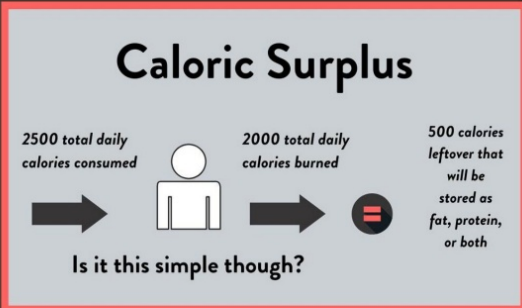
Vliv pohybu na psychický well-being

Pohyb 24/7

Motivace

WHO guidelines

„Podoba a obsah našeho života závisejí na tom, jak jsme dokázali využít naši pozornost.“
– Mihaly Csikszentmihalyi



World Health Organization

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Health Topics | Countries | Newsroom | Emergencies | Data | About Us

Home / Newsroom / Fact sheets / Detail / Obesity and overweight



Global | Regions

World Health Organization





<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Health Topics | Countries | Newsroom | Emergencies | Data | About Us

Home / Newsroom / Fact sheets / Detail / Physical activity

Physical activity

- Select language -

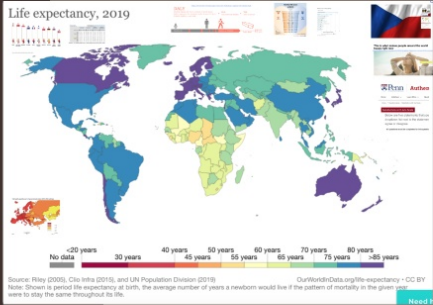
26 November 2020

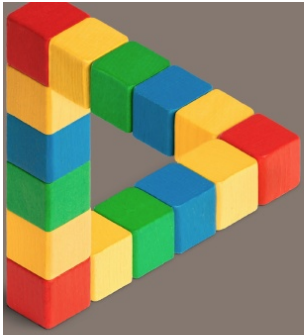
Key facts

- Physical activity has significant health benefits for hearts, bodies and minds
- Physical activity contributes to preventing and managing noncommunicable diseases such as cardiovascular diseases, cancer and diabetes
- Physical activity reduces symptoms of depression and anxiety

Related

- WHO's work on physical activity
- Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world
- Global recommendations on physical activity for health
- Guidelines on physical activity, sedentary





Vliv pohybu na psychický well-being

Pohyb 24/7

Motivace

WHO
guidelines

„Podoba a obsah našeho života závisejí na tom, jak jsme dokázali využít naši pozornost.“
– Mihaly Csikszentmihalyi

<https://health.gov/moveyourway>

Walk. Run. Dance. Play. What's your move?

The Move Your Way® tools, videos, and fact sheets on this page have tips that make it easier to get a little more active. And small changes can add up to big health benefits!

No matter who you are, you can find safe, fun ways to get active — to move your way.

Find tools and resources:

<https://www.youtube.com/watch?v=0i1lCNHaxhs>

Move Your Way: Tips for Getting Motivated

51 661 zhlédnutí · 15. 11. 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=61p10IO20wk&t=29s>

How to make chores physical activity.

Move Your Way: Tips for Busy Days

nutí · 13. 11. 2018

Adekvátní a zejména pravidelná fyzická aktivita nám významně pomáhá v budování naší bio-psycho-sociální pohody a má obrovský potenciál nám pomoci zlepšit náš psychický well-being. Fyzická aktivita má významný zdravotní přínos nejen pro srdce, ale pro náš celkový tělesný stav a naši kognici. Světová zdravotnická organizace kromě zesilování preventivní funkce a léčby hlavních nepřenosných onemocnění, kterými jsou kardiovaskulární onemocnění, rakoviny a diabetes mellitus zdůrazňuje potenciál fyzické aktivity významně snižovat svmotomv deprese a úzkostné stavv. (WHO, 2020)

I krátká 10ti minutová svižná chůze téměř okamžitě posiluje naši duševní bdělost, nabíjí nás energií a pozitivní náladou. Pokud se rozhodneme věnovat se fyzické aktivitě pravidelně, s vysokou pravděpodobností si zvýšíme sebevědomí, a to nejen v osobním životě, ale i v tom studentském. Větší sebevědomí vede k lepším a stabilnějším akademickým výsledkům a významně pomáhá vysokoškolským studentům regulovat a eliminovat pocity stresu a úzkostí.

10 Tips to Keep Moving

- Plan your route
- Use stairs
- Take the stairs
- Walk to work
- Use a pedometer
- Use a water bottle
- Use a shopping list
- Use a shopping cart
- Use a shopping bag
- Use a shopping basket
- Use a shopping trolley
- Use a shopping cart
- Use a shopping bag
- Use a shopping basket
- Use a shopping trolley

MOVE NATURALLY MENU

- Dance to your favorite song.....4 minutes
- Take the stairs.....1 minute
- Walk to your local coffee shop.....25 minutes
- Do 10 walking lunges.....30 seconds
- Call a friend and walk while you chat.....10 minutes
- Tend to your indoor or outdoor garden.....5 minutes
- Take a walk outside.....30 minutes
- Make sourdough bread.....30 minutes

#bluezoneslife

POSTURE Sun Salutation

BREATHING

Tipy studentů na PA 24/7

PA SNACKING MENU

SMALL DAILY VICTORIES

- WENT FOR A WALK
- ATE A HEALTHY MEAL
- DRANK ENOUGH WATER
- CALLED A FRIEND

#bluezoneslife

"Začnu nosit nákupy místo manžela."

"když někdo řekne slovo motor si dejte 5 dřepů: Hrajte s přáteli nikdy nekončící hru. Stanovte si společně nějaké slovo (například slovo motor) a vždy, když někdo řekne slovo motor si dejte 5 dřepů."

"Mamku jsem "přemluvila" k běhu díky tomu, že jsem jí nabídla, že budu chodit běhat s ní. Motivovalo jí, že v tom nebude sama. A postupuje to tak, že jsem jí nakoupila i zdravější způsoby stravy, aby poznala, že to jde i jinak."

"Myslím, že pokud má člověk málo času, je ideální zahrnout krátkodobý intenzivní pohyb, opakovaný několikrát v průběhu dne. Já s sebou nosím v batohu švihadlo a párkrát za den si zaskáču."

"Doporučil bych se cestou na oběd proběhnout (jako bonus mohu nastínit možnost být první na obědě!)."

"Vyřizování pracovních hovorů za chůze."

Dobré je mít orbitrek vedle gauče. Když koukáte na film a začne vás bolet zadek ze sezení, přesuňte se na orbitrek. Když vás začne z pohybu bolet tělo, vraťte se pohodlně zase zpět na gauč. Opakujte!"

"Vyměňte zaměstnání."

<https://health.gov/moveyourway>

Walk. Run. Dance. Play. What's your move?

The Move Your Way® tools, videos, and fact sheets on this page have tips that make it easier to get a little more active. And small changes can add up to big health benefits!

No matter who you are, you can find safe, fun ways to get active — to move your way.

Find tools and resources:

<https://www.youtube.com/watch?v=0i1lCNHaxhs>

MOVE YOUR WAY

Move Your Way: Tips for Getting Motivated

51 661 zhlédnutí · 13. 11. 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=61p10IO20wk&t=29s>

You make chores physical activity.

Move Your Way: Tips for Busy Days

nutí · 13. 11. 2018

Adekvátní a zejména pravidelná fyzická aktivita nám významně pomáhá v budování naší bio-psycho-sociální pohody a má obrovský potenciál nám pomoci zlepšit náš psychický well-being. Fyzická aktivita má významný zdravotní přínos nejen pro srdce, ale pro náš celkový tělesný stav a naši kognici. Světová zdravotnická organizace kromě zesílení preventivní funkce a léčby hlavních nepřenosných onemocnění, kterými jsou kardiovaskulární onemocnění, rakoviny a diabetes mellitus zdůrazňuje potenciál fyzické aktivity významně snižovat symptomu deprese a úzkostné stav. (WHO, 2020)

I krátká 10ti minutová svižná chůze téměř okamžitě posiluje naši duševní bdělost, nabíjí nás energií a pozitivní náladou. Pokud se rozhodneme věnovat se fyzické aktivitě pravidelně, s vysokou pravděpodobností si zvýšíme sebevědomí, a to nejen v osobním životě, ale i v tom studentském. Větší sebevědomí vede k lepším a stabilnějším akademickým výsledkům a významně pomáhá vysokoškolským studentům regulovat a eliminovat pocity stresu a úzkostí.

10 Tips to Keep Moving

Plan your route - Plan your route to avoid traffic, use a map, and choose a route that is safe and scenic.

Use the weather - The weather can be a challenge, but you can use it to your advantage. If it's raining, use a covered walkway or umbrella. If it's hot, use a shaded area or a hat.

Use the office - You can use your office as a gym. Take a walk during your break, use the stairs, and stretch during your workday.

Use the school - You can use your school as a gym. Take a walk during your break, use the stairs, and stretch during your workday.

Use the neighborhood - You can use your neighborhood as a gym. Take a walk during your break, use the stairs, and stretch during your workday.

MOVE NATURALLY MENU

- Dance to your favorite song.....4 minutes
- Take the stairs.....1 minute
- Walk to your local coffee shop.....25 minutes
- Do 10 walking lunges.....30 seconds
- Call a friend and walk while you chat.....10 minutes
- Tend to your indoor or outdoor garden.....5 minutes
- Take a walk outside.....30 minutes
- Make sourdough bread.....30 minutes

#bluezoneslife

POSTURE Sun Salutation

BREATHING

Tipy studentů na PA 24/7

PA SNACKING MENU

SMALL DAILY VICTORIES

- WENT FOR A WALK
- ATE A HEALTHY MEAL
- DRANK ENOUGH WATER
- CALLED A FRIEND

#bluezoneslife



PHYSICAL ACTIVITY SNACKING MENU TO TAKE A BREAK FROM STUDIES

Obrázek č. 10 Tabulka pohybového svačení (Koci & Donaldson, 2021)

CALL A LOVED ONE TO SAY HI WHILE WALKING.....	5 minutes
DO ONE ROUND OF SUN SALUTATION YOGA PRACTICE.....	2 minutes
WALK TO THE COFFEE SHOP FOR FRESHLY GROUND COFFEE.....	10 minutes
CHALLENGE YOURSELF IN PLANK.....	1 minute
DANCE TO YOUR FAVORITE SONG.....	3 minutes
VACUUM YOUR ROOM.....	5 minutes
STRAIGHTEN YOUR BODY IN FRONT OF MIRROR.....	1 minute
STRETCH YOUR BODY A BIT.....	5 minutes
TAKE THE RUBBISH OUT.....	3 minutes
GET YOUR SNEAKERS ON AND RUN AROUND A BLOCK.....	10 minutes
GO GET YOURSELF SOME WATER OR TEA.....	1 minute
DO PUSH UPS, SITUPS, SQUATS OR JUMPS.....	5 minutes
HANG YOUR LAUNDRY OUT TO DRY.....	3 minutes
TAKE YOUR DOG OR YOUR NEIGHBOR'S DOG OUT.....	3 minutes
OTHER PHYSICAL ACTIVITY SNACKS I CAN DO.....	minutes
.....	minutes
.....	minutes
.....	minutes

"Ideální způsob, jak začít začleňovat pravidelná krátká cvičení, která jsou rozložena do našeho celého dne, je provádět takzvané pohybové svačiny. Z anglického originálu physical activity snacking mohou být například krátké protažení se mezi online výukou, pár dřepů při studijní přestávce, nebo krátká procházka ihned po skončení distanční výuky pro daný den."

<https://health.gov/moveyourway>

Walk. Run. Dance. Play. What's your move?

The Move Your Way® tools, videos, and fact sheets on this page have tips that make it easier to get a little more active. And small changes can add up to big health benefits!

No matter who you are, you can find safe, fun ways to get active — to move your way.

Find tools and resources:

<https://www.youtube.com/watch?v=0i1lCNHaxhs>

MOVE YOUR WAY

Move Your Way: Tips for Getting Motivated

51 661 zhlédnutí · 13. 11. 2018 · 130 · 5 · Sdílení · Uložit

<https://www.youtube.com/watch?v=61p10IO20wk&t=29s>

You make chores physical activity.

Move Your Way: Tips for Busy Days

nutí · 13. 11. 2018 · 70 · 2 · Sdílet · Uložit

Adekvátní a zejména pravidelná fyzická aktivita nám významně pomáhá v budování naší bio-psycho-sociální pohody a má obrovský potenciál nám pomoci zlepšit náš psychický well-being. Fyzická aktivita má významný zdravotní přínos nejen pro srdce, ale pro náš celkový tělesný stav a naši kognici. Světová zdravotnická organizace kromě zesilování preventivní funkce a léčby hlavních nepřenosných onemocnění, kterými jsou kardiovaskulární onemocnění, rakoviny a diabetes mellitus zdůrazňuje potenciál fyzické aktivity významně snižovat symptomu deprese a úzkostné stav. (WHO, 2020)

I krátká 10ti minutová svižná chůze téměř okamžitě posiluje naši duševní bdělost, nabíjí nás energií a pozitivní náladou. Pokud se rozhodneme věnovat se fyzické aktivitě pravidelně, s vysokou pravděpodobností si zvýšíme sebevědomí, a to nejen v osobním životě, ale i v tom studentském. Větší sebevědomí vede k lepším a stabilnějším akademickým výsledkům a významně pomáhá vysokoškolským studentům regulovat a eliminovat pocity stresu a úzkostí.

10 Tips to Keep Moving

Plan your route - Plan the route to your destination. Use a map to find a route that includes walking or biking. Consider using a walking or biking app to track your route and distance.

Use the weather - The weather plays a role in your motivation to move. Check the forecast and plan your route accordingly. Consider using a walking or biking app to track your route and distance.

Use the office - You can get your daily step goal by using the stairs, taking a walk during your lunch break, or using a walking or biking app to track your route and distance.

Use the school - You can get your daily step goal by using the stairs, taking a walk during your lunch break, or using a walking or biking app to track your route and distance.

Use the neighborhood - You can get your daily step goal by using the stairs, taking a walk during your lunch break, or using a walking or biking app to track your route and distance.

Use the community - You can get your daily step goal by using the stairs, taking a walk during your lunch break, or using a walking or biking app to track your route and distance.

MOVE NATURALLY MENU

- Dance to your favorite song.....4 minutes
- Take the stairs.....1 minute
- Walk to your local coffee shop.....25 minutes
- Do 10 walking lunges.....30 seconds
- Call a friend and walk while you chat.....10 minutes
- Tend to your indoor or outdoor garden.....5 minutes
- Take a walk outside.....30 minutes
- Make sourdough bread.....30 minutes

#bluezoneslife

POSTURE Sun Salutation

BREATHING

Tipy studentů na PA 24/7

PA SNACKING MENU

SMALL DAILY VICTORIES

- WENT FOR A WALK
- ATE A HEALTHY MEAL
- DRANK ENOUGH WATER
- CALLED A FRIEND

#bluezoneslife

EXERCISE



Proper standing



Proper walking



Proper sitting



Proper sleeping pose



In Practice

Sitting, standing, sleeping

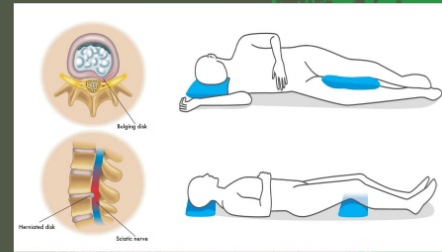
posture



sitting



Standing



Sleeping

EXERCISE



Proper standing



Proper walking



Proper sitting



Proper sleeping pose



In Practice

<https://health.gov/moveyourway>

Walk. Run. Dance. Play. What's your move?

The Move Your Way® tools, videos, and fact sheets on this page have tips that make it easier to get a little more active. And small changes can add up to big health benefits!

No matter who you are, you can find safe, fun ways to get active — to move your way.

Find tools and resources:

<https://www.youtube.com/watch?v=0i1ICNHaxhs>

MOVE YOUR WAY

Move Your Way: Tips for Getting Motivated

51 661 zhlédnutí · 13. 11. 2018 · 130 · 5 · Sdílení · Uložit

<https://www.youtube.com/watch?v=61p10IO20wk&t=29s>

You make chores physical activity.

Move Your Way: Tips for Busy Days

nutí · 13. 11. 2018 · 70 · 2 · Sdílet · Uložit

Adekvátní a zejména pravidelná fyzická aktivita nám významně pomáhá v budování naší bio-psycho-sociální pohody a má obrovský potenciál nám pomoci zlepšit náš psychický well-being. Fyzická aktivita má významný zdravotní přínos nejen pro srdce, ale pro náš celkový tělesný stav a naši kognici. Světová zdravotnická organizace kromě zesilování preventivní funkce a léčby hlavních nepřenosných onemocnění, kterými jsou kardiovaskulární onemocnění, rakoviny a diabetes mellitus zdůrazňuje potenciál fyzické aktivity významně snižovat symptomu deprese a úzkostné stav. (WHO, 2020)

I krátká 10ti minutová svižná chůze téměř okamžitě posiluje naši duševní bdělost, nabíjí nás energií a pozitivní náladou. Pokud se rozhodneme věnovat se fyzické aktivitě pravidelně, s vysokou pravděpodobností si zvýšíme sebevědomí, a to nejen v osobním životě, ale i v tom studentském. Větší sebevědomí vede k lepším a stabilnějším akademickým výsledkům a významně pomáhá vysokoškolským studentům regulovat a eliminovat pocity stresu a úzkostí.

10 Tips to Keep Moving

Plan your route - Use a map to find a route that includes walking, biking, or using public transit.

Use the weather - Dress for the weather and use the weather to your advantage. If it's raining, use an umbrella or a raincoat. If it's hot, use a hat and sunscreen.

Use the office - Take walking breaks during the day. Use the stairs instead of the elevator. Stand up and stretch every hour.

Use the school - Walk to school or use a bike rack. Use the school grounds for walking or biking.

Use the neighborhood - Walk or bike to the store, library, or community center. Use the neighborhood for walking or biking.

Use the park - Walk or bike to the park. Use the park for walking or biking.

Use the dog - Walk the dog. Use the dog for walking or biking.

Use the car - Park further away from the store or office. Use the car for walking or biking.

Use the bus - Use the bus for walking or biking.

Use the train - Use the train for walking or biking.

Use the subway - Use the subway for walking or biking.

MOVE NATURALLY MENU

- Dance to your favorite song.....4 minutes
- Take the stairs.....1 minute
- Walk to your local coffee shop.....25 minutes
- Do 10 walking lunges.....30 seconds
- Call a friend and walk while you chat.....10 minutes
- Tend to your indoor or outdoor garden.....5 minutes
- Take a walk outside.....30 minutes
- Make sourdough bread.....30 minutes

#bluezoneslife

POSTURE Sun Salutation

BREATHING

Tipy studentů na PA 24/7

PA SNACKING MENU

SMALL DAILY VICTORIES

- WENT FOR A WALK
- ATE A HEALTHY MEAL
- DRANK ENOUGH WATER
- CALLED A FRIEND

#bluezoneslife



Proper breathing?



Belly

Chest + Back

Rhythm

*Breathing
Techniques*

[https://
drive.google.com/
drive/my-drive](https://drive.google.com/drive/my-drive)

*To activate
(breath in)
To relax (breath
out)*

[https://
drive.google.com/
drive/my-drive](https://drive.google.com/drive/my-drive)



in-hold-out
Restore 5-5
Energize 4-2
Focus 4-4-4-4



in-hold-out
Balance 4-2-4
Relax 4-6
Unwind 4-7-8



Proper breathing?



Belly

Chest + Back

Rhythm

*Breathing
Techniques*

<https://health.gov/moveyourway>

Walk. Run. Dance. Play. What's your move? moveyourway

The Move Your Way® tools, videos, and fact sheets on this page have tips that make it easier to get a little more active. And small changes can add up to big health benefits!

No matter who you are, you can find safe, fun ways to get active — to move your way.

Find tools and resources:

<https://www.youtube.com/watch?v=61p10IO20wk&t=29s>

<https://www.youtube.com/watch?v=0i1lCNHaxhs>

MOVE YOUR WAY

Move Your Way: Tips for Getting Motivated

51 661 zhlédnutí • 13. 11. 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=61p10IO20wk&t=29s>

You make chores physical activity.

Move Your Way: Tips for Busy Days

nutí • 13. 11. 2018

Adekvátní a zejména pravidelná fyzická aktivita nám významně pomáhá v budování naší bio-psycho-sociální pohody a má obrovský potenciál nám pomoci zlepšit náš psychický well-being. Fyzická aktivita má významný zdravotní přínos nejen pro srdce, ale pro náš celkový tělesný stav a naši kognici. Světová zdravotnická organizace kromě zesilování preventivní funkce a léčby hlavních nepřenosných onemocnění, kterými jsou kardiovaskulární onemocnění, rakoviny a diabetes mellitus zdůrazňuje potenciál fyzické aktivity významně snižovat svrtoťm deprese a úzkostné stavv. (WHO, 2020)

I krátká 10ti minutová svižná chůze téměř okamžitě posiluje naši duševní bdělost, nabíjí nás energií a pozitivní náladou. Pokud se rozhodneme věnovat se fyzické aktivitě pravidelně, s vysokou pravděpodobností si zvýšíme sebevědomí, a to nejen v osobním životě, ale i v tom studentském. Větší sebevědomí vede k lepším a stabilnějším akademickým výsledkům a významně pomáhá vysokoškolským studentům regulovat a eliminovat pocity stresu a úzkostí.

10 Tips to Keep Moving

Plan your route: Use a map to find a route that includes walking, biking, or other active transportation options.

Use the stairs: Take the stairs instead of the elevator.

Walk or bike to work: Use active transportation for your commute.

Take a walk break: Get up and move every hour.

Use a pedometer: Track your steps to see how much you're moving.

Use a timer: Set a timer to remind you to get up and move.

Use a walking buddy: Walk with a friend to stay motivated.

Use a walking app: Download a walking app to track your steps and distance.

Use a walking playlist: Listen to music while you walk to make it more enjoyable.

Use a walking journal: Keep a journal to track your walking habits and how you feel.

MOVE NATURALLY MENU

- Dance to your favorite song.....4 minutes
- Take the stairs.....1 minute
- Walk to your local coffee shop.....25 minutes
- Do 10 walking lunges.....30 seconds
- Call a friend and walk while you chat.....10 minutes
- Tend to your indoor or outdoor garden.....5 minutes
- Take a walk outside.....30 minutes
- Make sourdough bread.....30 minutes

#bluezoneslife

SMALL DAILY VICTORIES

- WENT FOR A WALK
- ATE A HEALTHY MEAL
- DRANK ENOUGH WATER
- CALLED A FRIEND

#bluezoneslife

POSTURE

Sun Salutation

BREATHING

Tipy studentů na PA 24/7

PA SNACKING MENU



<https://health.gov/moveyourway>

Walk. Run. Dance. Play. What's your move?

The Move Your Way® tools, videos, and fact sheets on this page have tips that make it easier to get a little more active. And small changes can add up to big health benefits!

No matter who you are, you can find safe, fun ways to get active — to move your way.

Find tools and resources:

<https://www.youtube.com/watch?v=0i1lCNHaxhs>

MOVE YOUR WAY

Move Your Way: Tips for Getting Motivated

51 661 zhlédnutí · 15. 11. 2018 · 130 · 5 · Sdílení · Uložit

<https://www.youtube.com/watch?v=61p10IO20wk&t=29s>

You make chores physical activity.

Move Your Way: Tips for Busy Days

nutí · 13. 11. 2018 · 70 · 2 · Sdílet · Uložit

Adekvátní a zejména pravidelná fyzická aktivita nám významně pomáhá v budování naší bio-psycho-sociální pohody a má obrovský potenciál nám pomoci zlepšit náš psychický well-being. Fyzická aktivita má významný zdravotní přínos nejen pro srdce, ale pro náš celkový tělesný stav a naši kognici. Světová zdravotnická organizace kromě zesilování preventivní funkce a léčby hlavních nepřenosných onemocnění, kterými jsou kardiovaskulární onemocnění, rakoviny a diabetes mellitus zdůrazňuje potenciál fyzické aktivity významně snižovat symptomu deprese a úzkostné stav. (WHO, 2020)

I krátká 10ti minutová svižná chůze téměř okamžitě posiluje naši duševní bdělost, nabíjí nás energií a pozitivní náladou. Pokud se rozhodneme věnovat se fyzické aktivitě pravidelně, s vysokou pravděpodobností si zvýšíme sebevědomí, a to nejen v osobním životě, ale i v tom studentském. Větší sebevědomí vede k lepším a stabilnějším akademickým výsledkům a významně pomáhá vysokoškolským studentům regulovat a eliminovat pocity stresu a úzkostí.

10 Tips to Keep Moving

Plan your route - Plan your route to avoid traffic, use a map, and choose a route that is safe and scenic.

Use the weather - The weather plays a big role in whether you go for a walk or run. Check the forecast and plan accordingly. If it's raining, you can still get some exercise by walking on a treadmill or using a stationary bike.

Use the office - You can get some exercise by taking the stairs instead of the elevator, walking to the water cooler, or stretching during your break.

Use the car - Park your car further away from the store or office building. Get out of the car and walk to the entrance.

Use the phone - Call a friend and walk while you chat.

Use the garden - Tend to your indoor or outdoor garden.

Use the kitchen - Make sourdough bread.

MOVE NATURALLY MENU

- Dance to your favorite song.....4 minutes
- Take the stairs.....1 minute
- Walk to your local coffee shop.....25 minutes
- Do 10 walking lunges.....30 seconds
- Call a friend and walk while you chat.....10 minutes
- Tend to your indoor or outdoor garden.....5 minutes
- Take a walk outside.....30 minutes
- Make sourdough bread.....30 minutes

#bluezoneslife

POSTURE Sun Salutation

BREATHING

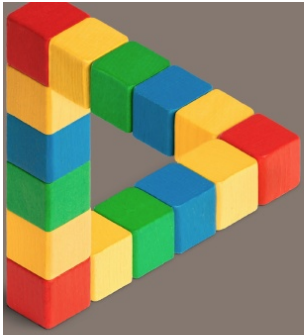
Tipy studentů na PA 24/7

PA SNACKING MENU

SMALL DAILY VICTORIES

- WENT FOR A WALK
- ATE A HEALTHY MEAL
- DRANK ENOUGH WATER
- CALLED A FRIEND

#bluezoneslife



Vliv pohybu na psychický well-being

Pohyb 24/7

Motivace

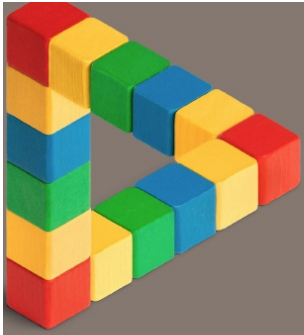
WHO
guidelines

„Podoba a obsah našeho života závisejí na tom, jak jsme dokázali využít naši pozornost.“
– Mihaly Csikszentmihalyi

Co užitečného nám cvičení a pohyb přináší?

- kvalitnější spánek, který je spojován s lepším mentálním zdravím
- zvýšení krevního průtoku mozkovou tkání
- dobrý pocit, že jsme pro sebe něco udělali, pocit úspěchu
- rozptýlení nezdravých myšlenek
- uvolnění endorfinů (látka, která produkuje pocit blaženosti a pohody)
- čas strávený na čerstvém vzduchu
- sociální kontakt²⁷

1. Najděte si parťáka, se kterým se budete vzájemně motivovat
2. Vytvořte si cvičební plán s různorodými aktivitami (nezačnou vás nudit)
3. Nesrovnávejte se s druhými = jste jedineční
4. Dokumentujte své pokroky, abyste mohli srovnat začátek s aktuální úrovní
5. Začněte dnes = výsledky se dostaví dřív, než kdybyste začali až za měsíc
6. Zaměřte se na zdravotní benefity (lepší spánek, zlepšení nálady, eliminace stresu...)
7. Vžijte se do cílové formy
8. Zvolte si aktivity, které by vás bavily (nemá cenu chodit do fitka, pokud byste tam chodili s nechutí)
9. Vytvořte si playlist s oblíbenými songy
10. Zhlédněte videa se sportovní aktivitou, kterou byste rádi začali provozovat



Vliv pohybu na psychický well-being

Pohyb 24/7

Motivace

WHO guidelines

„Podoba a obsah našeho života závisejí na tom, jak jsme dokázali využít naši pozornost.“
– Mihaly Csikszentmihalyi



Zdravý životní styl a psychický well-being

Podle WHO (2020) nezdravá strava, nedostatek fyzické aktivity a nekvalitní spánek představují globální rizika pro zdraví celosvětové populace, silně ovlivňující i naši duševní pohodu.^{2,3} A naopak - zdravé stravovací návyky, adekvátní fyzická aktivita a dostatečný spánek jsou pro naše zdraví z dlouhodobého hlediska významně výhodné. Nejen že zamezují riziko rozvoje nepřenositelných chronických onemocnění v pozdějším životě,² ale také zlepšují naši schopnost přemýšlet, učit se a schopnost úsudku v našich každodenních životech.

ZDR ZŠ



Healthy Lifestyle Strategies

What Are Strategies

PhDr. Jana Kočí, Ph.D.

LS 2022

Charles University

Well-being Assessment



Measuring well-being helps us to evaluate which aspects of our lives we feel good about but also most dissatisfied with - which can help us to tailor actions to meet our needs. This means looking at how we are 'in ourselves', how well we feel, how are we coping with everyday life and how hopeful and confident we are about achieving our personal goals.

What is health?

"Happiness is the highest form of health."
- Dalai Lama



Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. (WHO, 1948)

Health Behavior Change

Informed opinion and active co-operation on the part of the public are of the utmost importance in the improvement of the health of the people.

Health behavior change refers to the motivational, volitional, and action based processes of abandoning such health-compromising behaviors in favor of adopting and maintaining health-enhancing behaviors.



Healthy Lifestyle



The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion, political belief, economic or social condition.

**Health
Behavior
Theories**



Sociálně kognitivní teorie

<https://www.med.upenn.edu/hbhe4/part3-ch8-key-constructs.shtml>

Informačně-motivačně-behaviorálně dovednostní model změny chování

<http://sundhedsmotivation.dk/wp-content/uploads/2016/12/The-Information-Motivation-Behavioral-Skills-Model-general-social-psychological-approach-to-understanding-and-promoting-health-behaviour.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20453056/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1976131714000504>

https://digitalcommons.odu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=healthservices_etds

Transtoretický model

<https://www.verywellmind.com/the-stages-of-change-2794868>

<https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/BehavioralChangeTheories6.html>

Model víry zdraví

<https://www.med.upenn.edu/hbhe4/part2-ch3-main-constructs.shtml>

<https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/behavioralchangetheories2.html>

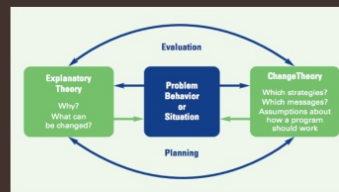
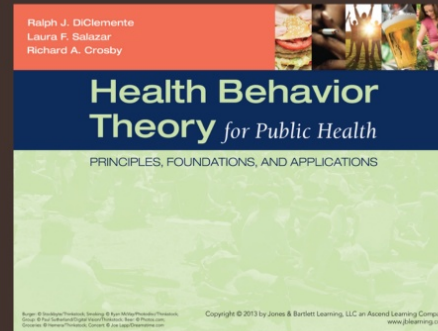
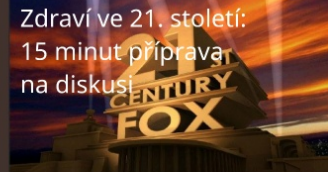
Teorie plánovaného chování

<https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/BehavioralChangeTheories3.html>

<https://www.med.upenn.edu/hbhe4/part2-ch4-theory-of-reasoned-action.shtml>

Sociálně ekologický model

https://www.researchgate.net/publication/318840832_Using_the_Socio-Ecological_Model_to_Frame_Agricultural_Safety_and_Health_Interventions/figures?o=1



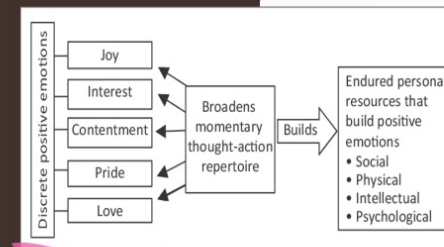
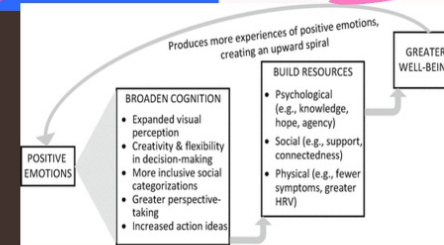
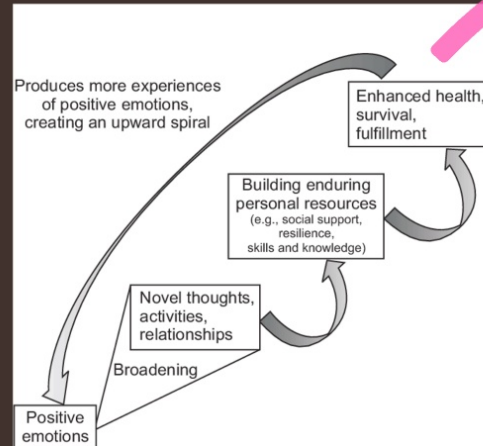
Social
Cognitive
Theory

IMB
model

TTM

Broaden &
Build

The broaden-and-build theory of positive emotions (Barbara L Fredrickson; 2004)



Sociálně kognitivní teorie

<https://www.med.upenn.edu/hbhe4/part3-ch8-key-constructs.shtml>

Informačně-motivačně-behaviorálně dovednostní model změny chování

<http://sundhedsmotivation.dk/wp-content/uploads/2016/12/The-Information-Motivation-Behavioral-Skills-Model-general-social-psychological-approach-to-understanding-and-promoting-health-behaviour.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20453056/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1976131714000504>

https://digitalcommons.odu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=healthservices_etds

Transtorectický model

<https://www.verywellmind.com/the-stages-of-change-2794868>

<https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/BehavioralChangeTheories6.html>

Model víry zdraví

<https://www.med.upenn.edu/hbhe4/part2-ch3-main-constructs.shtml>

<https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/behavioralchangetheories2.html>

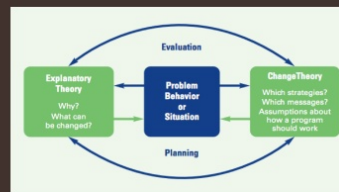
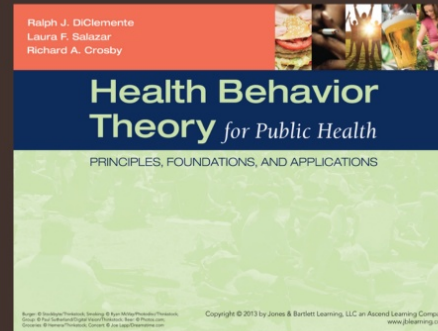
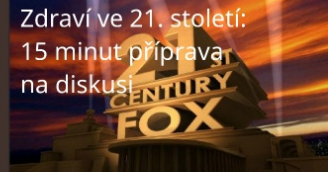
Teorie plánovaného chování

<https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/BehavioralChangeTheories3.html>

<https://www.med.upenn.edu/hbhe4/part2-ch4-theory-of-reasoned-action.shtml>

Sociálně ekologický model

https://www.researchgate.net/publication/318840832_Using_the_Socio-Ecological_Model_to_Frame_Agricultural_Safety_and_Health_Interventions/figures?o=1

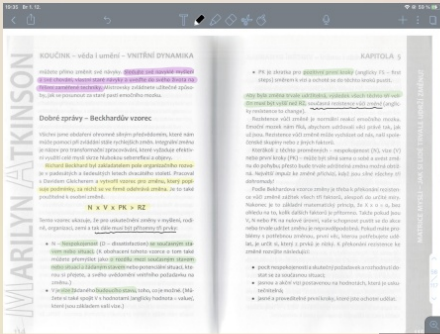


Social
Cognitive
Theory

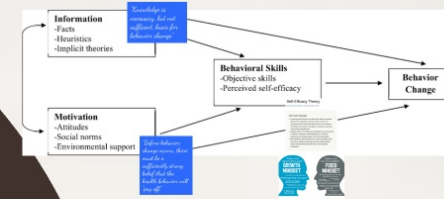
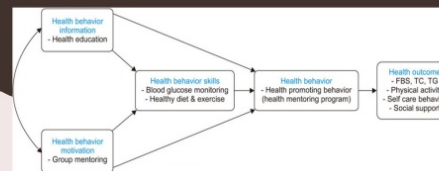
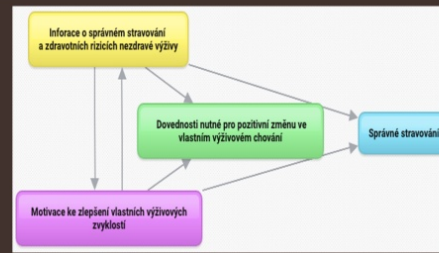
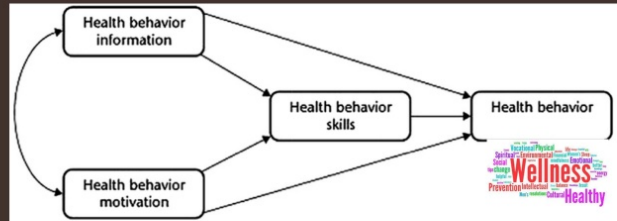
IMB
model

TTM

Broaden &
Build



information motivation behavioral skills model (Fisher, W., Fisher, J., 2003)



Self-Efficacy Theory

By Gabriel Lopez-Garrido, published Aug 09, 2020

Take-home Messages

- Psychologist Albert Bandura has defined self-efficacy as people's beliefs in their capabilities to exercise control over their own functioning and over events that affect their lives. One's sense of self-efficacy can provide the foundation for motivation, well-being, and personal accomplishment.
- People's beliefs in their efficacy are developed by four main sources of influence, including (i) mastery experiences, (ii) vicarious experiences, (iii) social persuasion, and (iv) emotional states.
- High self-efficacy has been linked with numerous benefits to daily life, such as resilience to adversity and stress, healthy lifestyle habits, improved employees performance, and educational achievement.



Sociálně kognitivní teorie

<https://www.med.upenn.edu/hbhe4/part3-ch8-key-constructs.shtml>

Informačně-motivačně-behaviorálně dovednostní model změny chování

<http://sundhedsmotivation.dk/wp-content/uploads/2016/12/The-Information-Motivation-Behavioral-Skills-Model-general-social-psychological-approach-to-understanding-and-promoting-health-behaviour.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20453056/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1976131714000504>

https://digitalcommons.odu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=healthservices_etds

Transtoretický model

<https://www.verywellmind.com/the-stages-of-change-2794868>

<https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/BehavioralChangeTheories6.html>

Model víry zdraví

<https://www.med.upenn.edu/hbhe4/part2-ch3-main-constructs.shtml>

<https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/behavioralchangetheories2.html>

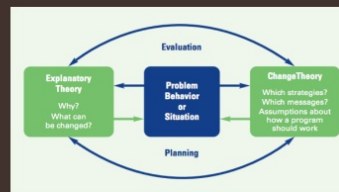
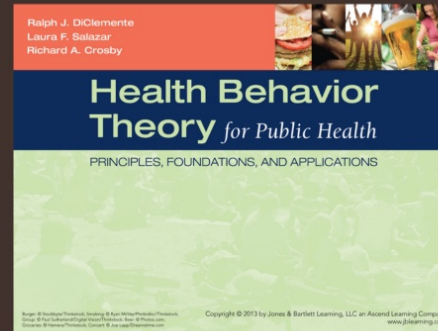
Teorie plánovaného chování

<https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/BehavioralChangeTheories3.html>

<https://www.med.upenn.edu/hbhe4/part2-ch4-theory-of-reasoned-action.shtml>

Sociálně ekologický model

https://www.researchgate.net/publication/318840832_Using_the_Socio-Ecological_Model_to_Frame_Agricultural_Safety_and_Health_Interventions/figures?o=1



Social
Cognitive
Theory

IMB
model

TTM

Broaden &
Build

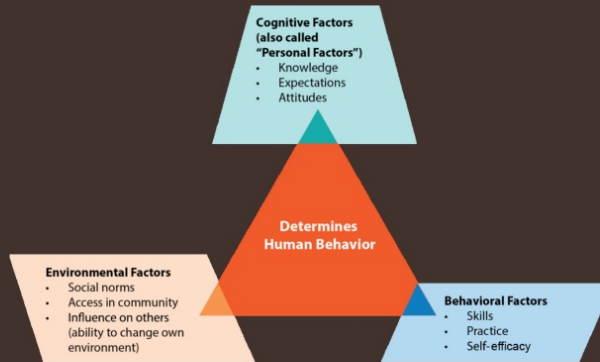


(Albert Bandura, 1986)

"Knowledge is necessary, but not sufficient, basis for behavior change."



"Before behavior change occurs, there must be a sufficiently strong belief that the health behavior will 'pay off.'"



"Social cognitive approaches to health promotion rely on a multilevel intervention strategy that targets both the person and his/her immediate social environment."

"The direct observation of another person performing the behavior is, of course, the most powerful way to learn vicariously."

"The environment can also have a tremendous influence on outcome expectancies."



"Intervention efforts must focus on increasing both self-efficacy and behavioral capacity."

"Perceived Self-efficacy is extremely relevant to the adoption and maintenance of health behaviors that may not always be easy to perform."

Sociálně kognitivní teorie

<https://www.med.upenn.edu/hbhe4/part3-ch8-key-constructs.shtml>

Informačně-motivačně-behaviorálně dovednostní model změny chování

<http://sundhedsmotivation.dk/wp-content/uploads/2016/12/The-Information-Motivation-Behavioral-Skills-Model-general-social-psychological-approach-to-understanding-and-promoting-health-behaviour.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20453056/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1976131714000504>

https://digitalcommons.odu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=healthservices_etds

Transtoretický model

<https://www.verywellmind.com/the-stages-of-change-2794868>

<https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/BehavioralChangeTheories6.html>

Model víry zdraví

<https://www.med.upenn.edu/hbhe4/part2-ch3-main-constructs.shtml>

<https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/behavioralchangetheories2.html>

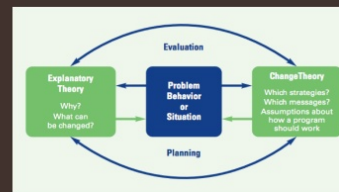
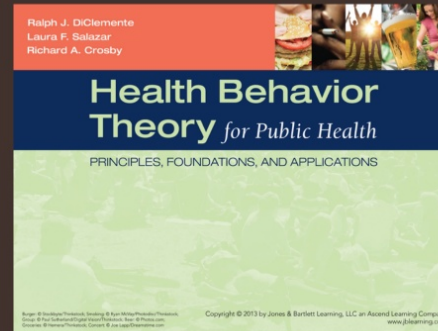
Teorie plánovaného chování

<https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/BehavioralChangeTheories3.html>

<https://www.med.upenn.edu/hbhe4/part2-ch4-theory-of-reasoned-action.shtml>

Sociálně ekologický model

https://www.researchgate.net/publication/318840832_Using_the_Socio-Ecological_Model_to_Frame_Agricultural_Safety_and_Health_Interventions/figures?o=1



Social
Cognitive
Theory

IMB
model

TTM

Broaden &
Build

Stages

The Transtheoretical Model of behaviour change

(Prochaska and DiClemente, 1984)



PREKONTEMPLACE

"To není o tom, že nevíš řešení. Jde o to, že nevíš žádný problém."
-G.K. Chesterton

- Nepřemýšlím o změně
- Resistance



příprava

- Intence změny

- Někjaké plány
- 30ti denní intence
- Děláme malé kroky ke změně, ale stále nedosahujeme cílů



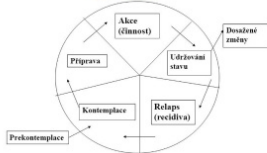
Udržování stavu

- Zůstává konzistentní

- Prevence relapsu
- Oproštěn/a od závislostního chování
- Důsledně se věnuje novému chování po dobu delší než 6 měsíců.
- Pokrok je cyklický



Podmínky a možnosti změny chování Transtheoretický model změny (Prochaska, DiClemente)



Kontemplace

- *Povědomí roste*



- Někjakým (jakýmkoli) způsobem o problému přemýšlím
- Ambivalence
- Konfrontace

AKCE

- *Provádění činnosti... ale ještě nezměněn/a*



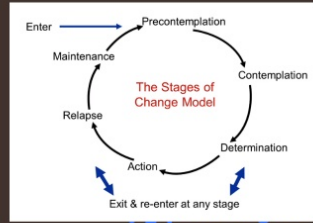
- Pokusy o změnu chování nebo o změnu prostředí, které chce změnit
- Po 6 po sobě jdoucích měsících úspěšné úpravy = údržba

UKONČENÍ

- *Transformován/a*



- Sebe-účinnost je 100%
- 0 pokušení
- Jakoby problém nikdy neexistoval
- Požadované chování zachováno po dobu 5 let
- Tato fáze ukončení/uzavršení se využívá zejména u závislosti



Topic 4



<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/why-behavior-change-is-hard-and-why-you-should-keep-trying>



Stages

The Transtheoretical Model of behaviour change

(Prochaska and DiClemente, 1984)



PREKONTEMPLACE

"To není o tom, že nevíš řešení. Jde o to, že nevíš žádný problém."
-G.K. Chesterton

- Nepřemýšlím o změně
- Resistance



příprava

- Intence změny

- Někjaké plány
- 30ti denní intence
- Děláme malé kroky ke změně, ale stále nedosahujeme cílů



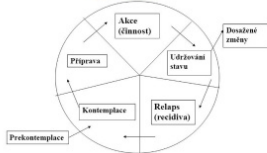
Udržování stavu

- Zůstává konzistentní

- Prevence relapsu
- Oproštěn/a od závislostního chování
- Důsledně se věnuje novému chování po dobu delší než 6 měsíců.
- Pokrok je cyklický



Podmínky a možnosti změny chování Transtheoretický model změny (Prochaska, DiClemente)



Kontemplace

- Povědomí roste



- Někjakým (jakýmkoli) způsobem o problému přemýšlím
- Ambivalence
- Konfrontace

AKCE

- Provádění činnosti... ale ještě nezměněn/a



- Pokusy o změnu chování nebo o změnu prostředí, které chce změnit
- Po 6 po sobě jdoucích měsících úspěšné úpravy = údržba

UKONČENÍ

- Transformován/a



- Sebe-účinnost je 100%
- 0 pokušení
- Jakoby problém nikdy neexistoval
- Požadované chování zachováno po dobu 5 let
- Tato fáze ukončení/uzavršení se využívá zejména u závislostí

Sociálně kognitivní teorie

<https://www.med.upenn.edu/hbhe4/part3-ch8-key-constructs.shtml>

Informačně-motivačně-behaviorálně dovednostní model změny chování

<http://sundhedsmotivation.dk/wp-content/uploads/2016/12/The-Information-Motivation-Behavioral-Skills-Model-general-social-psychological-approach-to-understanding-and-promoting-health-behaviour.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20453056/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1976131714000504>

https://digitalcommons.odu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=healthservices_etds

Transtoretický model

<https://www.verywellmind.com/the-stages-of-change-2794868>

<https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/BehavioralChangeTheories6.html>

Model víry zdraví

<https://www.med.upenn.edu/hbhe4/part2-ch3-main-constructs.shtml>

<https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/behavioralchangetheories2.html>

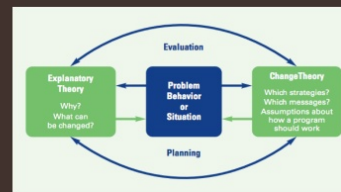
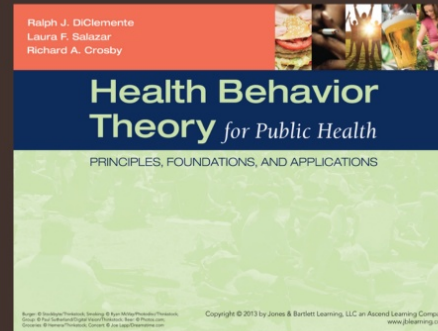
Teorie plánovaného chování

<https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/BehavioralChangeTheories3.html>

<https://www.med.upenn.edu/hbhe4/part2-ch4-theory-of-reasoned-action.shtml>

Sociálně ekologický model

https://www.researchgate.net/publication/318840832_Using_the_Socio-Ecological_Model_to_Frame_Agricultural_Safety_and_Health_Interventions/figures?o=1



Social
Cognitive
Theory

IMB
model

TTM

Broaden &
Build

**Health
Behavior
Theories**



Healthy Lifestyle Strategies

What Are Strategies

PhDr. Jana Kočí, Ph.D.

LS 2022

Charles University

Well-being Assessment



Measuring well-being helps us to evaluate which aspects of our lives we feel good about but also most dissatisfied with - which can help us to tailor actions to meet our needs. This means looking at how we are 'in ourselves', how well we feel, how are we coping with everyday life and how hopeful and confident we are about achieving our personal goals.

What is health?

"Happiness is the highest form of health."
- Dalai Lama



Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. (WHO, 1948)

Health Behavior Change

Informed opinion and active co-operation on the part of the public are of the utmost importance in the improvement of the health of the people.

Health behavior change refers to the motivational, volitional, and action based processes of abandoning such health-compromising behaviors in favor of adopting and maintaining health-enhancing behaviors.



Healthy Lifestyle



The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion, political belief, economic or social condition.

“ Strategie tu nejsou pro strategie. Jsou nástrojem změny, které chceme dosáhnout, nikoli vlastním účelem. Při jejich naplňování nikdy nesmíme ztratit ze zřetele cíl, který je za nimi. Strategie před nás kladou postupně se rozvíjející dílčí úkoly v kratších časových úsecích, a tím nám pomáhají velké problémy vůbec uchopit. Čas od času však musíme zvednout hlavu a přesvědčit se, zda náš kompas ukazuje stále k severu. ”

(Adam Vojtěch, 2020)

Healthy Lifestyle Strategies

What Are Strategies

PhDr. Jana Kočí, Ph.D.

LS 2022

Charles University

Well-being Assessment



Measuring well-being helps us to evaluate which aspects of our lives we feel good about but also most dissatisfied with - which can help us to tailor actions to meet our needs. This means looking at how we are 'in ourselves', how well we feel, how are we coping with everyday life and how hopeful and confident we are about achieving our personal goals.

What is health?

"Happiness is the highest form of health."
- Dalai Lama



Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. (WHO, 1948)

Health Behavior Change

Informed opinion and active co-operation on the part of the public are of the utmost importance in the improvement of the health of the people.

Health behavior change refers to the motivational, volitional, and action based processes of abandoning such health-compromising behaviors in favor of adopting and maintaining health-enhancing behaviors.



Healthy Lifestyle



The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion, political belief, economic or social condition.