
Tipy pro zdraví

STOB: Pohyb v době koronaviru a jak správně cvičit online

STop OBEzitě přináší řadu tipů, jak začít s cvičením, i když se vám příliš nechce, či jak správně cvičit v online prostředí.

Pár tipů pro začátek:

- Při telefonování chodte
- Při sledování seriálů, filmů do první reklamy jedte na rotopedu/chodte na pásu/„hopsejte“ na fitbalu
- U televize/počítače neseďte na gauči, ale střídejte s fitbalem
- Před každou pravidelnou činností – čištění zubů, čtení novin, pití kávy, před večerí apod., se 5 minut hýbejte – můžete využít cvičení na youtube, vymyslete si vlastní sestavu nebo se aspoň protáhněte.

Připravena jsou i [cvičební videa](#), která radí například jak cvičit správně i s kily navíc.

Více najdete na stob.cz.

Cvičte s armádou

Už od března 2020 zveřejňovala Armáda ČR sérii videí s cvičebními návody. Můžete si zacvičit třeba s výsadkáři, Hradní stráží nebo s letci z Čáslavi.

Pečujte o duševní zdraví

[Národní ústav duševního zdraví](#) ve spolupráci s dalšími organizacemi připravil stránku opatruj.se zaměřenou na duševní zdraví.

Základním heslem je "**POSILUJ** svoji psychickou odolnost. **PEČUJ** o své duševné zdraví. **POMÁHEJ** sobě i ostatním."

Na stránce se dozvíte například jak o své zdraví pečovat, můžete se otestovat mj. na úzkost, rizikové užívání alkoholu či depresi a také zjistíte kde případně vyhledat odbornou pomoc.