



 **MetLife** e-book

LIFESTYLE TIPY pre zdravie

od autora knižného bestselleru
Medicína výživy MUDr. Borisa Bajera, PhD.

LIFESTYLE TIPY

5

PILIEROV

ZDRAVIA

A WELL-BEINGU

1

SPRÁVNA VÝŽIVA

MINIMÁLNE SPRACOVANÁ POTRAVA

Preferujte minimálne spracovanú potravu. Ide o stravu, ktorá je čo najbližšie svojej prirodzenej forme v prírode. Dosiahnete tým príjem viacerých blahodárnych živín, ktoré sa v spracovanej potravine často nevyskytujú.

KALORICKÝ PRÍJEM

Ustrážte si svoj kalorický príjem energie. Príliš vysoký príjem kalórií je hlavným dôvodom priberania, a s tým spätých problémov so zdravím. Možností je viacero – znižovanie množstva porcií, zúženie časového okna kedy jeme počas dňa, alebo redukciou príjmu niektorých živín, ako sú tuky, či sacharidy.

DOSTATOČNÝ PRÍJEM BIELKOVÍN

Dbajte na dostatočný príjem bielkovín. Práve ten býva úskalím v neskoršom veku. Myslite na kvalitu života v budúcnosti. Odporúčania u aktívnych ľudí sú medzi 1,5 – 2 gramami na kilogram hmotnosti.

ROZUMNÝ POMER ŽIVOČÍŠNYCH A RASTLINNÝCH ZDROJOV

Usilujte sa o rozumný pomer živočíšnych a rastlinných zdrojov bielkovín. Dobrý začiatok je 50 na 50. Vyšší príjem živočíšnych zdrojov bielkovín je spájaný s horším zdravím, naopak vysoký príjem rastlinných bielkovín túto spojitosť nevykazuje.

KOMPLEXNÉ ZDROJE SACHARIDOV

Preferujte komplexné zdroje sacharidov, ktoré v tele cukor do krvi uvoľňujú postupne. Zelenina, celozrnné obilniny a pseudoobilniny, zemiaky, batáty, či strukoviny sú vhodné zdroje na doplnenie energie do svalov, mozgu a ostatných tkanív.



OVOCIE

Ovocia sa nebojte! Ľudia, ktorí jedia dostatok ovocia, bývajú štatisticky zdravší a dokonca chudší.

NAJPESTREJŠIE ZDROJE VLÁKNINY

Vyberajte čo najpestrejšie zdroje vlákniny. Je to potrava pre zdraviu prospešné črevné baktérie. Vlákna má však aj množstvo iných benefitov – na cukor v krvi, cholesterol, či vyprázdňovanie.

FERMENTOVANÉ POTRAVINY

Nezabúdajte konzumovať fermentované potraviny, akými sú kefír, acidofilné mlieko, kimči, či kvasená kapusta. Ak je vlákna potravou pre zdravé mikróby, tak toto ich dodáva priamo do čreva.

OLIVOVÝ OLEJ A REPKOVÝ OLEJ

Preferujte z tukov v kuchyni najmä olivový olej a repkový olej. Sú dobrým zdrojom zdravých tukov. Ryby a rybí olej obsahujú zdraviu prospešné omega-3 mastné kyseliny.

DOSTATOČNÁ HYDRATÁCIA

Nezabúdajte na dostatočnú hydratáciu. Základné odporúčania sú denne prijať 30 až 40 mililitrov tekutín 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

ADEKVÁTNY POHYB

SILOVÝ TRÉNING

Nezabúdajte na silový tréning. Je mýtus, že to musí byť zdvíhanie ťažkého železa. Môžete cvičiť s vlastným telom, odporovými gumami, či šnúrami a kettlebellmi. Sila a množstvo svalov je základným ukazovateľom zdravia a kvality života v seniorskom veku.

POSILŇOVANIE

Posilňovanie nestimuluje iba svaly, ale aj kosti a práve krehkosť kostí pri páde v staršom veku je veľký problém a zvyšuje riziko zlomenín. Benefitovať budú významne aj dámy v období a okolí menopauzy.

RÝCHLE VLÁKNA SVALOV

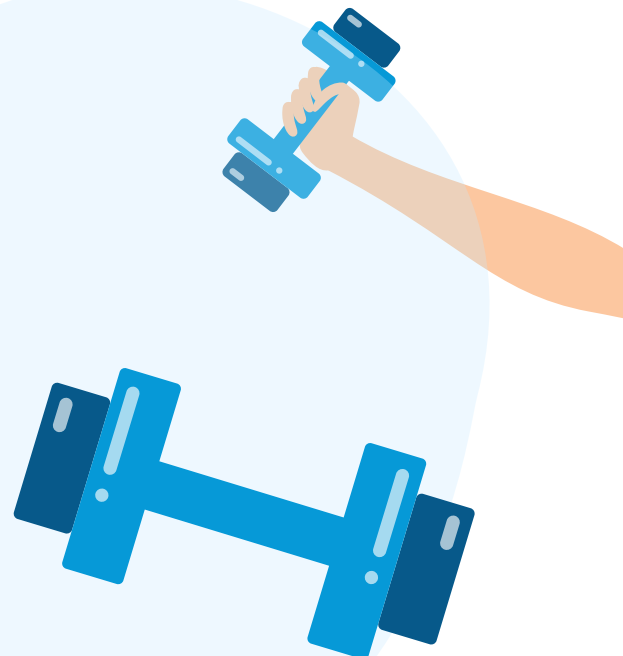
Vekom sa strácajú najmä rýchle vlákna svalov, ktoré sú dôležité pre výbušnosť a reakciu na náhlu zmenu smeru, takže nezabúdajte cvičiť dynamické cvičenia, výskoky, či hody medicinbalom.

KARDIO CVIČENIA

Kardio cvičenia, akými sú rýchla chôdza, turistika, beh, či bicykel v jednej, dlhotrvajúcej intenzite sú ideálnym typom tréningu pre zdravie srdca a ciev.

VYSOKOINTENZÍVNY INTERVALOVÝ TRÉNING

Vysokointenzívny intervalový tréning je skvelou voľbou pre tých, ktorí nemajú veľa času na cvičenie, chcú spaľovať tuky a zároveň z neho ťažiť aj pre zdravie mozgu.



MAXIMÁLNA KAPACITA DÝCHACIEHO A SRDCOVO-CIEVNEHO SYSTÉMU

Pre zvýšenie maximálnej kapacity dýchacieho a srdcovocievneho systému sú vhodné tréningy kardio aktivity, ktoré však cvičíme v takmer maximálnej intenzite aspoň 3 až 5 minút. Maximálne využitie kyslíka telom je jeden z najzásadnejších ukazovateľov zdravia.

PRECHÁDZKY

Nezabúdajte sa však aj hýbať počas dňa v nízkej intenzite, využite prechádzky. Ľudia, ktorí sú počas dňa aktívni, zomierajú v budúcnosti významne neskôr, ako sedaví.

STREČINGOVÉ CVIČENIA, MOBILIZAČNÉ CVIKY

Vhodným doplnkom aktivít sú strečingové cvičenia, či mobilizačné cviky. Práve tuhosť kĺbov značne ovplyvňuje kvalitu života.

STABILIZAČNÉ CVIČENIA

Myslieť treba aj na stabilizačné cvičenia. Pomalé zostupy z bedne, stoličky, lavičky, či pomalé spúšťanie v kľuku a cvičenie stability stredu tela vyriešia množstvo problémov pohybového aparátu.

ROBIŤ AKTIVITY S RADOSŤOU

Najdôležitejšie je robiť aktivity s radosťou. Dlhodobu udržateľnú je iba aktivita, ktorá vás baví. Pestrosť však dokáže znižovať repetitívnosť pohybov a s tým späť riziko zranení.

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

EFEKTÍVNY SPÁNOK

UMELÉ SVETLO

Obmedzte priame pozeranie na zdroje umelého svetla, ako je televízia, tablet, či mobil aspoň 30 až 60 minút pred spánkom. Môže to pozitívne ovplyvniť rýchlosť zaspávania a dosiahnutia regenerujúcich fáz spánku.

STRES

Vyhňte sa aj ťažkým debatám, stresujúcim správam, či náročným knihám. Aktivujú kortizol, ktorý je hormónom energie a stresu. Ten nám bráni v zaspávaní a vyplavovaní hormónu spánku, melatonínu.

UPOKOJIŤ SVOJ NERVOVÝ SYSTÉM

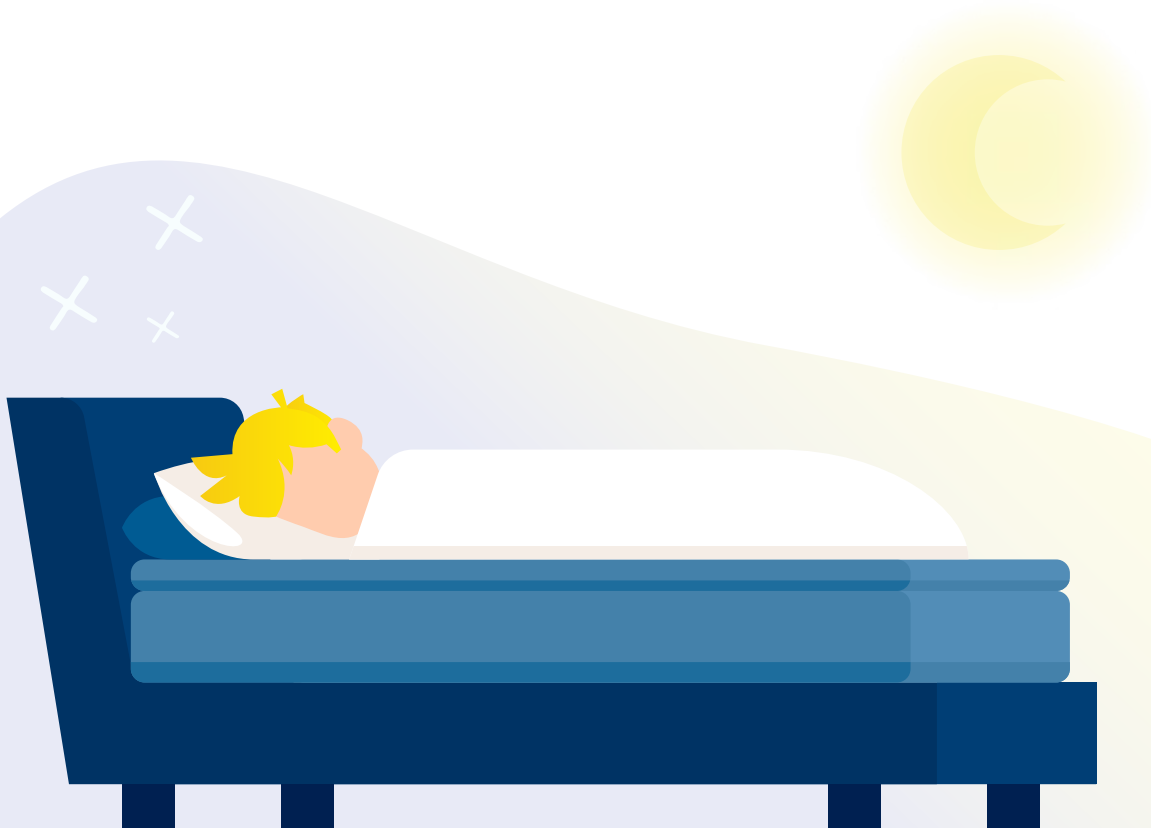
Dôležité je upokojiť svoj nervový systém a nastaviť ho na oddych. Ľahká kniha pri stlmenom svetle, či príjemný rozhovor so svojím partnerom sú ideálnou voľbou. Pomáha to skoršiemu zaspávaniu do hlbších fáz spánku.

DOSTATOČNE DLHÝ SPÁNOK

Základom je mať dostatočne dlhý spánok. To sa však často nerovná tomu byť dlho v posteli. 7 až 8 hodín spánku je pre dospelých plošne optimálne, zväčša to časovo značí o 30 až 60 minút pobytu v posteli navyše. Dôležité je aj nespáť príliš dlho, to tiež nie je optimálne.

ZASPÁVAŤ DOSTATOČNE SKORO

Nezabúdajte zaspávať dostatočne skoro. Ukazuje sa, že ľudia, ktorí chodia spať skôr, spia efektívnejšie, sú menej chorí a menej trpia nadváhou ako tí, ktorí ponocujú.





KOFEÍN

Vyhňte sa kofeínu 8 až 12 hodín pred spánkom. Rozptyl predurčuje genetická výbava metabolizácie kofeínu. Posledná káva, či iný zdroj kofeínu by preto mali byť na obed, alebo tesne po obede.

ALKOHOLICKÉ NÁPOJE ČI INTENZÍVNY TRÉNING PRED SPÁNKOM

Vyhňte sa aj večernému pitiu alkoholických nápojov či intenzívnemu tréningu pred spánkom, zhoršuje to metriky spánku, akými je vyššia srdcová frekvencia počas noci, či variabilita srdcovej frekvencie. Zhoršuje to aj architektóniku spánku a teda to, ak sa jednotlivé fázy spánku počas noci striedajú.

JEDENIE PRED SPÁNKOM

Jedenie pred spánkom môže tiež výrazne ovplyvňovať rýchlosť dosahovania regeneračných, hlbších fáz spánku. Trávenie dokáže zvýšiť telesnú teplotu a tá práve môže blokovat' prechod z plytšieho spánku do hlbokého. Preferujte večer ľahšie jedlá.

ÚROVEŇ TMY, TEPLOTA PROSTREDIA

Kvalitu spánku ovplyvňuje aj úroveň tmy, ktorú viete v izbe dosiahnuť, či teplota prostredia. Ideálne je mať teplotu 20 stupňov a nižšiu, zastreté záclony, či žalúzie a vypnuté všetky zdroje žiarenia.

POWER NAP

Ak sa vám raz za čas nepodarí spať podľa princípov vyššie, zaujímavou voľbou môže byť power nap – spánok počas dňa, ktorý trvá 15 až 60 minút. Môže zlepšiť funkcie mozgu a dopomôcť regenerovať, no nemal by byť blízko večerného 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

KOMPENZÁCIA A VYUŽITIE STRESU**POBYT V PRÍRODE**

Naše novodobé mozgy sú preplnené pobytom medzi štyrmi stenami, v žiari umelého svetla a medzi budovami. Telo však miluje pobyt v prírode. Štúdie hovoria o znížení hladín stresových hormónov, či úprave krvného tlaku prakticky hneď po presune do prírody. Stačí aj pobyt v parku.

PSYCHOHYGIENA

Prechádzky sú jednou z najlepších možností psychohygieny. Často si mozog otvára nové spôsoby myslenia a človek je na prechádzke tvorivý. Nie je výnimkou, že práve pri prechádzke vznikajú najlepšie biznisové nápady.

DYCHOVÉ CVIČENIA, MEDITÁCIA ČI JÓGA

Významnú kompenzáciu stresu môžete dosiahnuť dychovými cvičeniami, meditáciou, či jógou. Dýchací trakt vie totiž priamo ovplyvňovať stresový nervový systém a systém, ktorý nás naopak ťahá do oddychovania.

PRÁCA S PSYCHOLÓGOM

Ak nepomôžu tieto techniky, zväzťe prácu s psychológom, psychoterapia, kognitívna behaviorálna terapia, či mindfulness stratégie môžu byť skvelou barličkou kompenzácie chronického stresu.

ZHODNOCOVANIE DŇA

Moja obľúbená technika je zhodnocovanie dňa. Mne a desiatkam mojich klientov významne pomáha ranné plánovanie dňa počas dychových cvičení a naopak, večerné zhodnocovanie dňa. Pri náročných dňoch si často ukladám aktivitu za aktivitou chronologicky, aby som tým dopomohol mozgu.



PRAVIDELNÉ SAUNOVANIE

Sauna je skvelým miestom na relax a pravidelné saunovanie má množstvo vedeckých dôkazov na zlepšovanie zdravia a znižovanie stresu. Nie je náhodou, že najviac štúdií pochádza práve z Fínska.

VYUŽITIE CHLADU

Opakom využitia tepla je využitie chladu. Pravidelné otužovanie môže dopomôcť ovládať prudké návaly adrenalínu a tým zlepšovať zvládanie stresových situácií.

STRES

Stres vieme však aj využívať pre svoje zdravie. Typickým príkladom je fyzická aktivita. Ak je primeraná a dlhodobá, dokáže nám tento fyzický stres pomôcť kompenzovať chronický psychický.

DÔVOD ŽIŤ

Nie nadarmo v dvetisíc kilometrov vzdialených Zónach dlhovekosti poznajú nezávisle od seba zhodné mottá „Ikigai“ a „Plan de vita“. Voľne preložené ide o dôvod žiť. Ak ho nájde každý z nás, významne nám dopomôže mať stres pod kontrolou, žiť v zdraví a určovať to, čo je reálne dôležité.

EMOČNÝ WELLBEING

Málo sa hovorí o vplyve nefunkčných vzťahov v rodine, či partnerstve, na chronický psychický stres. Emočný wellbeing je súčasťou komplexného zdravia. Ľudia, ktorí majú šťastné vzťahy, bývajú všeobecne šťastnejší.

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

**PREVENCIA, PREDCHÁDZANIE CHORÔB
A DENNÁ STAROSTLIVOSŤ****STAROSTLIVOSŤ O ÚSTNU DUTINU**

Každodenná starostlivosť o ústnu dutinu nevyrieši iba krásny úsmev. Kazy zubov môžu byť častým ložiskom zápalu v tele, čo môže vyústiť do vážnych zdravotných komplikácií. Dôsledné čistenie zubov kefkami, niťou, či škrabkou a pravidelné kontroly u zubára, respektíve na dentálnej hygiene sú na nezaplatenie.

HYGIENA TELA

Hygiena tela je podobne dôležitá, ako hygiena zubov. Okrem psychologického účinku pri stretnutiach s ľuďmi ide aj o zdravotný účinok. Zanedbanie hygieny môže vyústiť do infekcií tráviaceho, močového a pohlavného ústrojenstva. Takisto sú problematické plesňové ochorenia nôh.

KONTROLA ZLOŽENIA TELA

Pravidelná kontrola zloženia tela, najmä množstva svalovej a tukovej hmoty analyzérmi, či obyčajné pomery obvodu pásu a výšky nám môžu poskytnúť informácie o plízivom zhoršení zloženia tela, ktoré vedie ku chronickým civilizačným ochoreniam, ako je obezita, cukrovka, rakovina, či Alzheimerova choroba.

PREVENTÍVNA PREHLIADKA

V rámci zdravotnej starostlivosti nezabúdajte na možnosť absolvovať preventívnu prehliadku u svojho Všeobecného lekára. Pravidelným hodnotením rôznych ukazovateľov zdravia potom nemusíte byť náhle nemilo prekvapení zo zdravotného stavu.

SEXUÁLNA PREVENCIA

Sexuálna prevencia je dôležitá z hľadiska chronických komplikácií močovo-pohlavného aparátu, či plodnosti. Netreba zabúdať na pravidelné preventívne prehliadky u urológov a gynekológov. Najmä u mužov je to v dnešnej dobe tabu, no kontrola obličiek, semenníkov, prostaty, ale samozrejme aj prsníkov, vaječníkov, či maternice u žien, môže pomôcť zachrániť životy. Takisto ako ochrana pohlavného aparátu.



SKORÁ REAKCIA

Skorá reakcia na zistené problémy a intenzívna liečba môžu výrazne zlepšiť prognózu kvality života a aj dĺžku života. Nikdy nepodceňujte skorú liečbu a prevenciu, najmä srdcovocievneho aparátu, ktorý často nebolí, no zomierame naň najčastejšie.

KOGNITÍVNE TESTY

Opakované kognitívne testy vedia skoro diagnostikovať problémy s protipólom fyzického zdravia a teda toho mentálneho. Alzheimerova choroba a iné demencie, či Parkinsonova choroba, sú za poslednú dekádu na prudkom vzraste.

FYZIOTERAPIA A REHABILITÁCIA

Ak máte problém s pohybovým aparátom, nepodceňte skorú fyzioterapiu a rehabilitáciu. Tie môžu byť na toľko úspešné, že vrátia poškodené štruktúry do takmer pôvodného stavu a vy si môžete užívať dlhodobu nezmenenú hybnosť a funkčnosť jedného z najdôležitejších systémov tela.

STAROSTLIVOSŤ

Starostlivosť o najbližších je tak isto dôležitá pre váš well-being, ako o seba. Ich problémy ovplyvňujú potom aj vašu kvalitu života. Pozitívne motivujte svoje okolie na dodržiavanie vyššie uvedených bodov.

KVALITNÉ ŽIVOTNÉ POISTENIE

No a na záver ale rozhodne nie na poslednom mieste, je dobré predvídať a mať plán B. Niektoré veci v živote nevieme ovplyvniť ani špičkovou starostlivosťou a pri takýchto okolnostiach je na mieste zvážiť kvalitné životné poistenie.

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/>





„Ľudia často hovoria o tom, že nemajú čas čítať zdlhové veci, ktoré ich na prvý pohľad nepriťahujú. Nečudujem sa im. V dnešnom svete množstva informácií sa v nich často nie len že nevieme vyznať, ale je aj tolko atraktívnych textov, či videí, že vidina stoviek strán o výžive, či pohybe často nepresvedčí širokú verejnosť. Iba nadšencov.

Často je problémom aj to, že ľudia už nevedia, komu majú veriť v tom, že im zhrnie naozaj reálne fakty a nie obsah, ktorý je ohnutý podľa presvedčenia, či zámeru autora knihy.

Preto vznikajú brožúrky. V tých dobrých totiž nájdete všetky potrebné základy ku danej tematike, ktorá pre vás na prvý pohľad nemusí byť atraktívna, no po pár minútovom načítaní vám začne dávať ohromný zmysel a za tých najlepších okolností vám ajlepší život.

Verím, že táto brožúrka od MetLife v spolupráci so mnou je jednou z nich. Jednoducho rozdelená životospráva v kocke. 5 pilierov, 10 bodov.“

MUDr. Boris Bajer, PhD.

Má vyštudované všeobecné lekárstvo na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského.

Po skončení štúdia sa venoval vedecko-výskumno-pedagogickej činnosti v odbore normálna a patologická fyziológia, pričom jeho klinické pracovisko a vedecký tím boli v Ústave experimentálnej endokrinológie, v Biomedicínskom Centre a na Slovenskej akadémii vied. Štúdium ukončil druhým doktorátom PhD.

Počas tohto obdobia nazbieral viac ako dvanásťročnú prax ako zakladateľ Centra výživy. Je spolumajiteľom a medicínskym riaditeľom Polikliniky Váš Lekár v Eurovea, Bratislava.

Má bohaté skúsenosti s vystupovaním vo všetkých hlavných televíziách, rádiách a printových médiách na Slovensku.

Je autorom kníh Medicína výživy a Medicína výživy 2 a Protokol prirodzenej plodnosti, ktoré sa už v priebehu prvých týždňov predaja zaradili medzi knižné bestsellery, a doteraz sa z nich predalo sumárne viac ako 50 000 výtlačkov.

www.metlife.sk

Sledujte nás:

