

a studenti studijního oboru Sociální epidemiologie pořádají  
v rámci *Dnů geografie* na Přírodovědecké fakultě UK pro všechny zájemce akce

# Geografie pro život – DEN ZDRAVÍ

## ZDRAVOTNÍ OSVĚD

Dne ..... byly  
naměřeny tyto hodnoty:

- krevní tlak ..... mmHg
- tělesná hmotnost ..... kg
- BMI ..... kg/m<sup>2</sup>
- tělesný tuk ..... %
- klidový metabolismus ..... kcal
- viscerá
- množst
- obvod r
- kouřen

Pohlaví	Věk	Hodnoty tělesného tuku v %			
		Nizké	Normální	Vysoké	Velmi v
Ženy	18–39	< 21,0	21,0–32,9	33,0–38,9	≥ 39
	40–59	< 23,0	23,0–33,9	34,0–39,9	≥ 40
	60–80	< 24,0	24,0–35,9	36,0–41,9	≥ 42
Muži	18–39	< 8,0	8,0–19,9	20,0–24,9	≥ 25
	40–59	< 11,0	11,0–21,9	22,0–27,9	≥ 28
	60–80	< 10,0	10,0–24,9	25,0–29,9	≥ 30

podvěšná	BMI – index tělesné hmotnosti		syatolický	diastolický
	hodnota	zdravotní riziko		
norma	18,5–24,9	lehce vyšší	< 120	< 80
obezita I. st.	25,0–29,9	nízké až těžce vyšší	120–129	80–89
obezita II. st.	30,0–34,9	zvýšené		
obezita III. st.	≥ 35,0	vysoké		

Pozn. V případě ...



složení tabákového kouře



**Kdy?**

**středa 23. 11. 2016  
10:00 až 15:30 hod**

**Kde?**

**Albertov 6, Praha 2  
1. patro budovy děkanátu PŘF UK**

**Celodenní program**

- ✓ Měření krevního tlaku
- ✓ Stanovení BMI, měření tělesního tuku, % kosterní svaloviny, viscerálního tuku
- ✓ Výživové poradenství – praktické ukázky obsahu cukru, soli a tuku v potravinách
- ✓ Nácvik samovyšetření prsu a varlat na modelu
- ✓ Měření CO ve vydechovaném vzduchu u kuřáků, ukázky následků kouření
- ✓ Hodnocení rizika civilizačních chorob

