**Zdravý životní styl – alfa a omega života. Každý pátý Čech si s ním přitom neví rady**

**Všichni pravděpodobně budeme souhlasit, že tím nejcennějším, co máme, je naše zdraví. Bez zdraví ztrácí život na kvalitě a nemůžeme si ho naplno užívat. Pouze 5 % Čechů ale považuje svůj životní styl za skutečně zdravý. Nedostatek času, málo peněz, slabá vůle a chybějící motivace jsou často uváděnými výmluvami. 20 % lidí přiznává, že nevědí, jak správný životní styl rozpoznat ani jak na něj. Výzkum na toto téma realizovala agentura STEM/MARK[[1]](#footnote-1) pro online platformu** [**Index zdraví**](https://www.walmark.cz/index-zdravi)**, která je pomocníkem právě na cestě za zdravým životním stylem.**

Každý mluví o zdravém životním stylu a každý chce žít zdravě, ale víte vlastně, které oblasti jsou důležité pro to, aby byly vaše tělo i mysl v dobré kondici? Výzkum ukazuje, že lidé chtějí být v kondici, ale nejsou si úplně jistí, na co se přesně zaměřit, co je správné.

Jak lépe naslouchat svému tělu a nastartovat zdravější životní styl, učí inovovaný interaktivní online nástroj [Walmark Index zdraví](https://www.walmark.cz/index-zdravi). Nabízí odborné a personalizované rady, postaví každému na míru jeden jednoduchý úkol denně, systematicky sleduje pokrok. Cesta k novému životnímu stylu nikdy nebyla jednodušší.

*„Index zdraví je o celkovém nastartování životního stylu – ve hře je jednoduchost a malé změny, které se dobře fixují. Nesmírně důležitá je zpětná vazba, kterou umožňuje průběžné opakování testu. Zhodnocení pokroku a odměna jsou pro úspěch klíčové. Člověk si najednou uvědomí, že se mu s těmi malými změnami žije lépe,“* dodává MUDr. Zuzana Kala Grofová, ambasadorka a spoluautorka Indexu zdraví.

**Jak to funguje**

Začněte tím, že vyplníte krátký online dotazník na [www.walmark.cz/index-zdravi](http://www.walmark.cz/index-zdravi), který se věnuje pěti základním oblastem zdravého životního stylu – celkové kondici, fyzické aktivitě, zlozvykům, vyvážené stravě a psychické pohodě. Na základě výsledků vám bude vygenerován Index zdraví (hodnota 0–100), který odráží vaši zdravotní formu. Nechybí ani hodnota BMI, informace o doporučeném množství tekutin či stravování. Po registraci obdržíte osobní čtyřtýdenní plán, který obsahuje jednoduché rady a tipy, jak podpořit své zdraví a tím začít zdravý životní styl. Vytiskněte si ho a umístěte jej na viditelné místo doma nebo v práci. Následujte úkoly, které vám byly uděleny na každý den – můžete si také online nastavit denní upomínky, abyste na některý nezapomněli. Jakmile splníte celý 28denní plán, váš Index zdraví se přepočítá a na základě dosaženého zlepšení získáte nový plán.

**Naslouchejte svému tělu**

V průběhu plnění svého plánu si budete budovat bližší a intenzivnější vztah se sebou samými. Je důležité být laskaví ke svému tělu a ocenit ho za to, co pro nás dělá. Čím více mu budeme naslouchat, tím lépe nám bude sloužit. Abyste měli jistotu, že vaše tělo dostává vše, co potřebuje pro správné fungování, je vám na základě výsledků testu Indexu zdraví na míru doporučen nutriční program, odpovídající vašim individuálním potřebám.

**Nejste v tom sami**

Pomocí online nástroje Indexu zdraví také můžete sdílet svůj pokrok na sociální média, vyzvat své přátele, aby se k vám připojili na cestě za zdravým životním stylem. Vzájemné motivování vám pomůže a zpříjemní vaše dlouhodobé snažení. Online platformu už využívá přes 49 300[[2]](#footnote-2) uživatelů, se kterými můžete porovnat hodnotu svého Indexu zdraví a BMI.

Důležité je umět ocenit své snahy. Nezapomeňte proto oslavit své úspěchy. Užijte si své zdraví a hýčkejte ho po celý svůj život.

Více na: [www.walmark.cz](http://www.walmark.cz)

Kontakty pro média:

**Anna Růžičková,** HAVAS PR PRAGUE,PR Executive,anna.ruzickova@havaspr.com,mob.: + 420 736 514 852

**Markéta Hrabánková,** HAVAS PR PRAGUE,PR Manager,marketa.hrabankova@havaspr.com,mob.: + 420 702 213 341

1. STEM/MARK, Češi a zdraví, leden 2017 [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://www.walmark.cz/index-zdravi-hlavni-strana>, březen 2018 [↑](#footnote-ref-2)