



Martin Šmahel nerozdával „len“ úsmevy, ale aj dobré rady ako zdravo žiť

KOŠICE, 9.11.2011 – Ako má vyzerat' ideálny deň, čo jesť, kedy a koľko, aby sme neboli obézni. Na tieto otázky odpovedal fitness tréner Martin Šmahel žiakom Základnej školy Kežmarská 30 v Košiciach. Ako ambasádor projektu NEHOVOR MI TUČKO zaútočil, najmä na dievčatá, ťažkými zbraňami: úsmevom a jeho dokonale vytrénovaným telom. Aj svojim aktívnym životným štýlom chce byť pre tínedžerov príkladom ako žiť, čo robiť aby neboli obézni a mohli viesť plnohodnotný život. Obezita totiž útočí už aj na slovenských tínedžerov.

Nezdravý životný štýl a následky, ktoré so sebou prináša, sa stali celosvetovým problémom. Pokiaľ mladší žiaci/študenti strávia pobytom vonku a športovaním priemerne 16 hodín týždenne, s pribúdajúcim vekom tento počet hodín klesá* Proti negatívnemu trendu sa rozhodol bojovať aj Martin Šmahel, ambasádor projektu NEHOVOR MI TUČKO, ktorého prácou je starať sa o aktívny životný štýl iných. Vďaka pravidelnému cvičeniu, zdravému jedálnemu lístku, dostatku spánku sa dnes môže pýšiť dokonalým telom, ktoré obdivovali najmä dievčatá. „Rozumiem, že dnešní tínedžeri majú veľa iných atraktívnych zábav a športu sa mylne pripisuje druhoradý význam. Naša mládež by sa ale mala hýbať. V prvom rade by mali byť príkladom najmä rodičia, a tým deti motivovať k pohybu. Existuje aj mnoho klubových, kolektívnych športov, pri ktorých tínedžera podrží tím. Podstatné je, aby to mladých ľudí bavilo a nechodili tam z donútenia. Pokojne nech tie športy aj vystriedajú. Lepšie je vyskúšať viac športov, ako žiaden ,aj keď sa potom k nim vrátia už len rekreačne“, približuje Martin Šmahel. Niekedy stačí málo, správne dýchať. Praktická ukážka v podaní 5. najkrajšieho muža sveta neostala bez odozvy. Dýchala celá telocvičňa

„Cieľom projektu Nehovor mi tučko je viesť mladých ľudí k aktívnemu životnému štýlu. Zdôrazňujeme jeho základné atribúty: nutnosť správneho výberu, pravidelného pohybu a dostatočnej hydratácie. Preto sme sa rozhodli pokračovať a v druhej vlně navštíviť ďalšie tri školy na Slovensku. Program poskytne základné odborné vedomosti a zároveň by mal motivovať k zamysleniu sa a ideálne aj k samotnej aktivácii – teda zmeny v životnom štýle mladých ľudí“, zdôvodňuje Daniela Paličková, PR manažérka spoločnosti Coca-Cola za Českú a Slovenskú republiku.

Aktívny životný štýl však nie je len o zovňajšku, ale najmä o zdraví. A na to nesmieme zabúdať. „Aby sme predišli obezite, správny jedálny lístok tínedžera by mal obsahovať všetky zložky: tuky, cukry, bielkoviny, vitamíny, minerálne látky, stopové prvky a vlákninu. Ak máme pár kíľ nadváhy tak veľmi rýchlo zistíme, že nás bolia kosti, kĺby, svaly. A to je „len“ to, čo je vidieť. No neskôr sa môžu dostaviť aj choroby s tým súvisiace, ako cukrovka, choroby srdca a ciev až infarkt, ktorý sa bohužiaľ presúva do čoraz mladšieho vek.“ približuje pediatrička MUDr. Renáta Gerová.

Projekt NEHOVOR MI TUČKO pokračuje svojou poslednou zastávkou v Žiline. Niekoľkonásobní majster bojových umení Roman Volák rozprúdi krv v žilách žiakom Základnej školy na Lichardovej ulici č. 24.

*Online prieskum bol iniciovaný spoločnosťou Coca – Cola a realizovaný spoločnosťou TNS Slovakia v období 5.10. – 7.10. 2011 s počtom respondentov 302