

Zhodnocení rizik

Jméno	Nováková
Věk	25

Kouření

Kouření představuje jedno z největších zdravotních rizik a některá rizika mnohonásobně převyšuje. Kouření rozhodně není lidskou přirozeností. Kouř vznikající při kouření obsahuje řadu lidských karcinogenů. V ČR umírá ročně 23 000 osob na nemoci způsobené kouřením z toho 15 000 osob ve věku mezi (35-69 let).

Cigarety se nejvíce podílejí na těchto onemocněních: rakovina plic, rakovina močového měchýře, rakovina děložního čípku, rakovina slinivky břišní. Další onemocnění: snížená plodnost, zhoršená imunita, alergie, astma, rizika onemocnění srdce a cév, leukémie v dětském věku, atd.

Váš postoj ke kouření

Jste středně silný kuřák

Pobýváte často v prostorech kde je cigaretový kouř?

ANO

POZOR: pasivní inhalování cigaretového kouře představuje stejné (tedy významné) zdravotní riziko, jako kouření aktivní!!!

Cholesterol

5,1-6,2mmol/l

Vaše hodnota cholesterolu

Hodnota Vašeho cholesterolu představuje STŘEDNÍ RIZIKO vzniku kardiovaskulárních onemocnění, bylo by však vhodné ji snížit vhodnou úpravou stravovacích a pohybových návyků

Glykémie

Glykémie nalačno do 5,5 mmol/l

Vaše hladina glykémie

Hladina Vaší glykémie je **ŽÁDOUCÍ**

Pohybová aktivita

Chůze

Chůze je nejpřirozenější sportovní aktivita vhodná i pro osoby, které mají některá zdravotní omezení. Chůzi bychom se měli ideálně věnovat 30 minut za den po většinu dní v týdnu, nebo 3 hodiny za celý týden.

Chůzi se věnujete **NEDOSTATEČNĚ**. Měli byste chůzi zařadit k běžným denním činnostem.

Frekvence intenzivní chůze (10 minut v kuse po většinu dní v týdnu) je **NÍZKÁ**

Vaše pohybová aktivita mimo chůzi

V týdnu se věnujete i některým náročnějším aktivitám mimo chůzi.

Váš SPORT-INDEX

DOSTAČUJÍCÍ

Udává náročnost ostatní fyzické aktivity mimo chůzi: **NÍZKÝ-HRANIČNÍ-DOSTAČUJÍCÍ-VYSOKÝ-VELMI VYSOKÝ**