



Pedagogická fakulta JU  
Katedra výchovy ke zdraví  
Jeronýmova 10  
371 15 České Budějovice

**Věc: Poděkování za spolupráci**

Vážený pane docente Řepko,

dovolte mi, abych jménem spolku VŠTJ Medicina Praha a jeho rekondičního centra v Českých Budějovicích poděkovala katedře VKZ PF za spoluorganizaci zdravotně - osvětové akce Pochod proti diabetu, kterou každoročně pořádáme 14.11. u příležitosti Světového dne diabetu.

Cílem této akce je obrátit pozornost veřejnosti na problematiku diabetu. Vznik a rozvoj diabetu II. typu souvisí zejména se špatným životním stylem. Obezita, nedostatek pohybu, stres – to jsou hlavní faktory, které můžeme ovlivnit. Řada provedených studií prokazuje, že pravidelná pohybová aktivita nejméně 30 minut denně a racionální strava s nízkým obsahem tuků a vysokým obsahem vlákniny významně snižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Doporučené denní zdravotní minimum je 10 000 kroků. Cesta ke změně životního stylu a prevenci diabetu 2. typu však může začít těmi nejmenšími kroky v našem každodenním životě.

V Českých Budějovicích byl Pochod proti diabetu organizovaný formou chodecké štafety kolem náměstí Přemysla Otakara II. a probíhal od 10.00 do 16.00h. V rámci chodecké štafety ušlo 54 zaevidovaných lidí celkem 265 okruhů kolem náměstí, celkem tedy 106 km. V průměru každý chodec ušel 4,9 okruhů. O tento výsledek se ve velké míře zasloužili studenti katedry VKZ, kteří po celou dobu štafety doprovázeli účastníky, pomáhali jim nastavovat NW hole a vysvětlovali jak techniku, tak i zdravotní benefity chůze. Myslím, že to pro ně byla skvělá příležitost, vyzkoušet si zdravotní prevenci a výchovu ke zdraví v praxi. Velice si ceníme jejich vstřícnosti a nasazení po celou dobu akce.

Věříme, že chůze je skvělý způsob, jak oslavit Světový den diabetu. Chceme povzbudit co nejvíce lidí, aby učinili první kroky k prevenci diabetu 2. typu. Doufáme, že příští ročník zajistíme opět ve společné režii a podaří se nám tak pokořit „laťku“ kterou jsme letos nastavili.

Za VŠTJ Medicina České Budějovice

Mgr. Andrea Trajkova

V Českých Budějovicích 21.11.2016

VŠTJ MEDICINA PRAHA z.s.  
Salmovská 5, 120 00 Praha 2  
IČ: 49277928, DIČ: CZ49277928