

Jaká je naše ideální váha?

výška (cm)	hmotnost (kg)	
	minimum	maximum
150	45	55
155	49,5	60,5
160	54	66
165	58,5	71,5
170	63	77
175	67,5	82,5
180	72	88
185	76,5	93,5
190	81	99
195	85,5	104,5

Východní Čechy – Nyní na jaře, těsně před tzv. plavkovou sezonou, na nás z časopisů vykukují články o hubnutí, detoxikaci a zdravém životním stylu. Tím vším bychom se měli zabývat pro dosažení dokonalé postavy a ideální hmotnosti. Jaká by ideální váha měla být? A je opravdu žádoucí mít dokonalé míry?

Mnoho lidí se alespoň jednou v životě setkalo s dietou. Štíhlá postava se stala přímo fenoménem dnešní doby. Vědomě či podvědomě se řídíme různými tabulkami a indexy a srovnáváme se s hubenými modelkami a celebritami. Hubnutí a honba za dokonalou postavou na sebe nenechají dlouho čekat. Po mnohaletém výzkumu však vědci přišli na to, že daleko zdravější je mít asi pět kilogramů nadváhy. Takoví lidé jsou prý daleko šťastnější než ti s ideální váhou. Koho by přeci nestresovalo to věčné hlídání jídelníčku a počítání kalorií?

„Nás“ odborník na diety MUDr. Leoš Středa je zastánce hubnutí s rozumem. Snažit se zhubnout za každou ce-

nu je nesmysl. Není potřeba se vejít do tabulek. Mnohdy to dokonce ani není možné. Pokud máme silnou maminku a babičku, těžko budeme sami štíhlí. Lidská postava a konstrukce je dána mimo jiné také geneticky. A s geny se jen velmi těžko bojuje.

V Čechách navíc nejsme milovníky salátů a odlehčených jídelniček. Vítězí u nás omáčky, knedlíky, koblihy či smažený řízek. Ženy si rády dají víno a chlapi milují pivo. Také proto se nám proti obezitě bojuje obtížněji.

Vnímání krásy

Ve vnímání tělesné krásy se však blýská na lepší časy. Hubené missky a modelky nemají být idolem krásy. Poslední ročníky soutěží krásy ukazují, že krásné jsou i dívky s plnějšími tvary. Někdy až příliš hubených modelek či zpěvaček je bohužel stále většina, i když těch s hezkými ženskými křivkami docela rychle přibývá.

Po přečtení tohoto článku by neměl vzniknout pocit, že



na váze vůbec nezáleží. Jen jde o to držet ji v rozumném rozmezí. Mírná nadváha nevedí, extrémní obezita je však průšvih. Nejde jen o vzhled, ale hlavně o zdraví. Těžká obezita způsobuje cukrovku, srdeční onemocnění, mozkové příhody, či dokonce nádorová onemocnění.

Výuka ve střední škole Euroinstitut se zabývá také zdravým životním stylem. Tento článek je součástí vzdělávání žáků. Jako pomůcka slouží i tabulka minimální a maximální hmotnosti k určité tělesné výšce. Jednoduchým výpočtem lze zjistit, kolik by člověk při své výšce měl vážit. Stačí od tělesné výšky odečíst číslo sto a od výsledku odečíst, resp. přičíst deset procent. (zr)