



## Milé kolegyně, milí kolegovia,

dnes predpoludním sa stala veľká vec a chceme, aby **ste našu radosť zdieľali s nami**. Na tlačovej konferencii sme novinárom predstavili náš nový edukačno-preventívny program, ktorý spúšťame už tento piatok a bude nás sprevádzať po celý rok: **POHYB JE ZDRAVÝ**.

A keďže je to po všetkých stránkach výnimočný projekt, venujeme mu aj toto **špeciálne vydanie Čím žijeme vo VšZP**. Budete tak mať k dispozícii všetky potrebné informácie ešte pred jeho spustením, aby ste sa už počas nadchádzajúcich sviatkov mohli doňho zapojiť a vedeli reagovať na zvedavé otázky svojich blízkych a známych 😊.

Prajeme vám krásne **Veľkonočné sviatky a veríme, že sa budú niesť v znamení chytľavej hudby našej kampane** 😊. S ďalšími zaujímavosťami sme tu pre vás o týždeň už v tradičnom piatkovom vydaní.

Vaše ďalšie postrehy, námety a spätnú väzbu, ktorá nám pomôže naďalej sa zlepšovať, nám posielajte na [internakomunikacia@vszp.sk](mailto:internakomunikacia@vszp.sk).

S pozdravom

*Tim internej komunikácie*



## ♥ Pripraviť sa, pozor... štartujeme...

### Prečo to robíme? Lebo čísla hovoria jasne

**Pandémia ovplyvnila životný štýl**, pohybové aktivity a **prejavila sa na zdraví populácie, aj detí**. V prieskume, ktorý pre nás robila spoločnosť 2muse na vzorke 617 respondentov, rodičov detí vo veku 6-18 rokov, sme zistili, že až **tretina oslovených trpí nadváhou** a celkovo 41 % Slovákov priznáva, že **počas uplynulých dvoch rokov pribrali**. Rodičia v prieskume uvádzajú, že **pandémia má za následok prírastok na váhe najmä u detí** vo veku 9 až 11 rokov.

**Až 21% detí sa nevenuje žiadnej športovej aktivite**. Viac ako **tretina Slovákov športuje len zriedkavo** alebo nikdy.

**Hlavná odborníčka Ministerstva zdravotníctva SR pre všeobecné lekárstvo pre deti a dorast Elena Prokopová:** „K zníženiu fyzickej aktivity a k zvýšeniu sedavých aktivít došlo už u detí po 6. roku života. Ako sa nám začali vracat' deti do ambulancií na preventívne prehliadky, zaznamenali sme výrazný nárast počtu detí so zvýšenou hmotnosťou, zvýšil sa výskyt detí s **chybným držaním tela, skoliózou, s poruchami zraku**. Zaznamenali sme tiež väčší počet detí s **hraničným alebo zvýšeným tlakom krvi** či zvýšenými hodnotami **hladiny cholesterolu** v krvnom sére.“

Prieskum tiež potvrdil, že **správanie a zdravie detí je výrazne ovplyvnené rodičmi**, ich správaním a postojmi. Pokiaľ majú rodičia váhu pod kontrolou, darí sa udržiavať optimálnu váhu aj ich deťom.

**Beata Havelková, podpredsedníčka predstavenstva VŠZP:** „U lekárov primárneho kontaktu máme **zazmluvnený výkon na určenie kardiovaskulárneho rizika**, vďaka ktorému vieme kvalifikovane **predikovať nielen finančnú nákladovosť poisťného kmeňa ale aj definovať rizikové faktory zdravia**. Všetky spomenuté rizikové faktory sú ovplyvniteľné a pre každý vek existuje riešenie, ktorým je možné **redukovať ich**. Medzi efektívne nástroje na ich redukciu patrí **efektívna pohybová aktivita a úprava stravovacích návykov**.“



## Štartujeme už v piatok 15. apríla

Ako súčasť prevencie sme sa preto rozhodli svoj **reklamný priestor venovať podpore pohybu** a celoročným komplexným projektom **POHYB JE ZDRAVÝ** rozhýbať celé Slovensko, vrátane vás. **Pri tvorbe programu sme sa inšpirovali zahraničím, kde podobné kampane zaznamenávajú pozitívny dopad na zdravie obyvateľstva.**

*„Zdravie a starostlivosť oň by mali patriť na popredné priečky našich hodnotových rebríčkov. Čísla a skúsenosti dokazujú, že najlepšou cestou je podpora prevencie a pohybu. V minulosti sa tejto téme venovala oveľa väčšia pozornosť nielen v školách, ale aj v domácnostiach. V súčasnosti tomu tak nie, preto to chceme napraviť,“* objasňuje motivácie na vznik projektu Pohyb je zdravý **riaditeľka odboru marketingu a komunikácie VŠZP Dominika Šulková.**

Reklamný priestor v rámci kampane bude VŠZP efektívne využívať vo verejnom záujme na mobilizáciu ľudí, ktorí sa aj pod vplyvom pandémie stali pasívnejšími. *„Práve preto našich 30 sekúnd na reklamu venujeme im,“* dodáva Dominika Šulková.

 [Záznam z dnešnej tlačovej konferencie si môžete pozrieť na intranete](#)



📄 [Podobnejšie informácie o prieskume nájdete v tlačovej správe](#)

## ♥ **Microsite pohybjezdavy.sk**

Kľúčovým prvkom projektu je špeciálna microsite [www.pohybjezdavy.sk](http://www.pohybjezdavy.sk). Neváhajte a klikajte ☺.

**Richard Strapko, generálny riaditeľ VŠZP:** „Prostredníctvom stránky [www.pohybjezdavy.sk](http://www.pohybjezdavy.sk) zvyšujeme dostupnosť relevantných informácií o zdravotnom životnom štýle, ako aj dostupnosť správneho pohybu. Na stránke je k dispozícii širokej verejnosti hodnotný obsah v podobe tréningových programov pre celú rodinu, článkov od odborníkov o zásadách vyváženého stravovania, jedálničky upravené pre potreby aktívnych ľudí a ďalšie tipy pre zdravší život.“

Na stránku budeme postupne pridávať **bezplatné inštruktážne videá od známeho trénera Maroša Molnára či Veroniky Hanákovéj a Jany Šimkovičovej z Cvičte.sk**, ktoré ľudí prevedú od úvodných meraní, až po efektívne tréningy pre celú rodinu. Mimoriadny obsah bude **podporený aj súťažami**, ktoré pripravujeme s našimi partnermi. A zapojiť sa budete môcť aj vy cez naše interné súťaže. Sledujte preto internú komunikáciu, pretože sa máte na čo tešiť ☺.





---

## ♥ Reklamné TV spoty inšpirované Cvičme v rytme

**Projekt Pohyb je zdravý odštartuje jarná reklamná kampaň.** Pri jej tvorbe sme sa inšpirovali fenoménom Cvičme v rytme, ktorému sme dali súčasnú modernú podobu. Naša reklamná rodina v nich bude cvičiť **pod vedením známeho trénera Maroša Molnára** a tiež Veroniky Hanákovej a Jany Šimkovičovej z projektu **Cvičte.sk**.

*„Naším zámerom bolo **narušenie stereotypu reklamných brejkov a aktivácia ľudí**. Veríme, že diváci vrátane vás si namiesto klasického odbehnutia do kuchyne pre ďalší balík čipsov, **zacvičia priamo pred televízorom** 😊,“ dodáva Dominika Šulková.*

Tri 30-sekundové a jeden 15-sekundový spot budú postupne nasadené vo všetkých relevantných televíziách. Podorené budú rádio spotom.

📺 [Pozrieť a vypočuť si niektoré z nich môžete už teraz na intranete](#)

**Vlado Slivka, kreatívny riaditeľ agentúry MullenLowe GKG:** „Nad rámec toho sme pripravili veľký objem online obsahu, ktorý bude voľne dostupný verejnosti. Takýmto spôsobom venujeme reklamný priestor starostlivosti o zdravie ľudí, čím naplníme poslanie značky.“



## Hlavní protagonisti



### ♥ Maroš Molnár

Maroš je jedným z najlepších a najznámejších slovenských kondičných trénerov. Do povedomia širšej verejnosti sa dostal vďaka účinkovaniu v televíznej relácii Extrémne premeny, kde pomáhal ľuďom schudnúť. Patrí medzi najsledovanejších športových influencerov na Slovensku a je víťazom Social Media Awards 2021 v kategórii Public Health.

### ♥ Jana Šimkovičová

Známa propagátorka zdravého životného štýlu je zakladateľkou [cvičte.sk](#) - jedného z najčítanejších slovenských portálov o zdravom životnom štýle a športe. Športu sa venuje už od detstva, no profesionálne sa športu a zdravému životnému štýlu začala venovať až na materskej - založila portál [cvičte.sk](#), napísala niekoľko kníh a stala sa certifikovanou trénerkou a inštruktorkou power jogy. Do práce v korporácii sa už nevrátila a naplno sa venuje svojmu podnikaniu v oblasti zdravého životného štýlu.

### ♥ Veronika Hanáková

Spoluzakladateľka portálu cvičte.sk má dlhoročné skúsenosti ako osobná trénerka vo fitnesscentre, je aktívnou pretekárkou v kategórii Fitness Bikiny, viacnásobnou majsterkou Slovenska v basketbale, dlhoročnou inštruktorkou Tae-Bo a Bodywork, špecialistkou na športovú výživu... a keby to náhodou nestačilo, tak má aj medzinárodný kurz záchranára. Je autorkou viacerých kníh o výžive a zdravom životnom štýle, ktorý propaguje aj na sociálnych sieťach.

## Zo zákulisia prípravy projektu POHYB JE ZDRAVÝ

Televízne spoty, inštruktážne či tréningové videá sme pre vás natáčali tri dni a tri noci. A nechcete vedieť, ako dlho trvala postprodukcia. Stovky káv, energetických nápojov či sladkých maškrt nás to stálo, ale pssst 😊. No stálo to za to. Pozrite sa ako to vyzeralo v zákulisí 😊.







Budeme radi, keď sa s vašimi prvými dojmami a pocitmi z nášho veľkého projektu POHYB JE ZDRAVÝ s nami podelíte a napíšete nám na [internakomunikacia@vszp.sk](mailto:internakomunikacia@vszp.sk). Tešíme sa!

---

## ♥ Môžem sa zapojiť aj ja?

**Samozrejme!** A ako zamestnanci VŠZP budeme mať aj špeciálne súťaže určené len pre nás. Už čoskoro napríklad o smart hodinky Garmin, ale aj mnoho iných hodnotných cien.



## Začať môžete napríklad účasťou na **DŇOCH PRE VAŠE ZDRAVIE**

Pridajte sa ku kolegyniam a kolegom, ktorí sa už nechali zdiagnostikovať, a pridajte aj vy.

[Viac na intranete...](#)

Dni pre Vaše zdravie si nenechal ujsť ani **naš generálny riaditeľ Richard Strapko**: „Mám rád dni, keď môžem tráviť viac času medzi mojimi kolegami. Pripravujeme tento koncept niekoľko rokov pre top zamestnávateľov Slovenska a špeciálne eventy. Ale viete ako to býva - obuvník chodí bosý 😊, a preto sme si v týchto týždňoch konečne našli čas aj na samých seba. Som pyšný na kolegov, ktorí našu prácu v regiónoch takto reprezentujú.“

*PS: Pri vyšetrení cukru v krvi a cholesterolu sa síce netvárim nadšene, ale nebojte sa. Vôbec to nebolí. 😊“*







Dni pre Vaše zdravie v Bratislave na Panónskej.





Dni pre Vaše zdravie v Nitre.

Okrem spoznania svojho aktuálneho zdravotného stavu sú Dni pre Vaše zdravie skvelou prípravou na **JARNÝ REŠTART - našu internú výzvu pod vedením už spomínanej Veroniky Hanákovej**, ktorá je nielen výživovou špecialistkou, ale aj chemickou inžinierkou a tomu, čo sa v našom tele deje, naozaj rozumie. **Budeme sa spoločne s ňou hýbať, edukovať, plniť jednotlivé ciele, zdravo sa stravovať.**

♥ A aby mohla Veronika pripraviť program, ktorý bude ušitý priamo na naše potreby, vyplňte, prosíme, tento [krátky dotazník](#). **Nezaberie vám to ani len dve minúty času.**

Aby ste mohli **Veroniku a jej prácu ešte lepšie spoznať a zároveň si počas sviatkov vyplniť čas**, vypočujte si podcast Všeobecne o zdraví, pri ktorom sa naladíte na jar plnú výziev, pohybu a tipov na zdravé recepty ☺.

# Všeobecke o zdraví #16

PODCAST



Veronika Hanáková

„Prečo priberáme?  
Lebo málo jeme.“

[🏠 Web VŠZP](#)

Podcast nájdete aj na [Spotify](#) či [Apple Podcast](#).

Buďte pripravení na náš JARNÝ REŠTART a sledujte internú komunikáciu. Začneme tiež onedlho... ☺



## Dobrá správa pre telo a dušu: Nezabudnite na psychohygienu

Popri starostlivosti o telo **nezabúdajte aj na svoju dušu**. Tréner **Maroš Molnár** si popri všetkých aktivitách nájde čas napríklad aj na kresbu a pár obrazov nám zapožičal do našej Galérie Všeobecka. Pozrieť si ich môžete už dnes ☺.





A čo robíte pre svoju duševnú pohodu vy? Napíšte nám ☺.

---

♥ **Zľavy, zľavy, zľavičky na tento týždeň...**

Domáce cvičenia a fit knihy na [CVIČTE.SK](https://www.cvicte.sk) so zľavou 10 %

Chcete ešte viac receptov na zdravé a chutné jedlá? Vo vašej objednávke na [www.eshop.cvicte.sk](https://www.eshop.cvicte.sk) zadajte **zľavový kód VSZP10P**.





## Zľava 80% na vstupnú diagnostiku

Nestihli ste Dni pre Vaše zdravie vo vašom meste? Nič sa nedeje. V klinikách Nutriadapt si môžete nechať spraviť vstupnú diagnostiku so zľavou 80 % za 7€. Registrácia bude možná cez [www.pohybjezdravy.sk](http://www.pohybjezdravy.sk).



# NUTRIADAPT

WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

---

Prečítajte si  
tlačové správy VŠZP,  
vydané v tomto týždni



♥ Následkom pandémie je prírastok na váhe najmä u detí. VŠZP spúšťa celoročný edukačno-preventívny program POHYB JE ZDRAVÝ

Čítať viac ►