

POHYB JE ZDRAVÝ

Všeobecná zdravotná poisťovňa

1. UKÁŽKY KREATIVITY

a. obsahová část

b. aktivizační část
(kampaň)

2. DOKUMENTÁCIA VÝSLEDKOV

3. ZOZNAM ZDROJOV

a. obsahová časť

Microsite - Homepage
www.pohybjezdravy.sk

Návštevnosť webu

Celkové zobrazenia stránky:

1 497 092

Počet používateľov:

426 468

The screenshot shows the homepage of the microsite. At the top, there is a navigation bar with the website name and menu items: Úvod, Profily trénerov, Cvičacie videá, Články/Blogy, Súťaž, Zlavy, a QR kód. The main heading is "Pohyb je zdravý" in a large, stylized font. Below it, a text block encourages users to exercise with the site and lists various activities for different age groups. A "Pozriť video" button is present. The "Profily trénerov" section features three circular portraits of trainers: Maroš Molnár, Jana Šimkovičová, and Veronika Hanáková. Below this is the "Cvičacie videá" section, which includes three video thumbnails with titles: "Šport je život", "Hýb sa zdravo a hravo", and "Komplexne k zdraviu". A small article titled "Prečo priberáme? Lebo málo jeme" is also visible. At the bottom, there is a promotional banner for a competition to win a Garmin Venu SQ smartwatch, with the text "Vyhrajte športové hodinky VENU SQ" and "Zapojte sa do súťaže a staňte sa jedným zo 100 majiteľov športových hodín VENU SQ". The Garmin logo is also present.

This image provides a detailed view of the "Profily trénerov" section. It features three circular portraits of the trainers: Maroš Molnár (a man in a blue shirt), Jana Šimkovičová (a woman in a pink top), and Veronika Hanáková (a woman in a grey top). Below each portrait is the trainer's name. The background is light blue with white circular patterns. Below the portraits, the "Cvičacie videá" section is shown, featuring three video thumbnails with titles: "Šport je život", "Hýb sa zdravo a hravo", and "Komplexne k zdraviu". The thumbnails show people performing various exercises.

a. obsahová časť

Microsite - Videá tématický okruh Šport je život

Maroš Molnár:
Šport je život
17 tréningových videí

Cvičacie videá
Chcete začať cvičiť? Formovať si postavu? Začať zdravšie jesť? Ste na správnom mieste! Inšpirujúce videá od našich trénerov vám v tom pomôžu. Maroš zlepši vašu kondíciu, s Jankou si posilíte celé telo a Veronika vás naučí základy zdravého výživy.

Šport je život
Maroš pripravil sériu rôzne náročných cvičení zameraných na zlepšenie kondície a mobility pre dospelých i deti. V niektorých videách mu asistuje manželka a dcéra.

Kruhový tréning: Bez základu dom nepostavíš alebo cross tréning pre deti
Základný tréning pre deti, dospievajúce deti, dospelých aj seniorov. Kruhový tréning vhodný na jednoduché rozhybanie tela a každodennú potrebnú dávku pohybu. Pred tréningom odporúčame urobiť si základnú rozzcivku.

Základná rozzcivka
Rozzcivka je najdôležitejšou súčasťou každého tréningu. Zohľadňuje zranenia, kašeľ, ťažko, dýchacie ťažkosti, ochorenia a poruchy srdca a menšie zdravotné ťažkosti. Cieľom je, aby bolo vykonávanie všetkých cvičení bezpečné a bezbolestné. Rozzcivka pozostáva z pár základných kardio cvičení a odporúčame ju robiť pred každým kruhovým tréningom.

Statický strečing
Statický strečing slúži na natiahnutie svalov základných svalových skupín, pri ktorom dôležitá správna pozícia a dýchanie. Pri vykonávaní cvikov je dôležité sústrediť sa vždy na sval, ktorý natiahujeme. V prípade statického strečingu je bolesť neprípustná. Odporúčame ho robiť po myofasciálnom strečingu, keď sú svaly dobre prekrvené a nie je v nich napätie.

Šport je život
Maroš pripravil sériu rôzne náročných cvičení zameraných na zlepšenie kondície a mobility pre dospelých i deti. V niektorých videách mu asistuje manželka a dcéra.

Kruhový tréning: Nasať to chovať! Tak máš!
Na začiatku každého tréningu sa odporúča spraviť základnú rozzcivku. Cieľom tréningu posilujeme 2 hlavné časti. Prvá časť sa zaoberá základnými a základnými cvičeniami, ktoré sú vhodné pre väčšiu časť populácie. Druhá časť tréningu sa zaoberá cvičeniami, ktoré sú vhodné pre osoby, ktoré majú vyššiu úroveň fyzickej zdatnosti. Tréning tréningu pozostáva z 2 hlavných častí. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu.

Kruhový tréning: Rátaj si najdeň
Na začiatku každého tréningu sa odporúča spraviť základnú rozzcivku. Cieľom tréningu posilujeme 2 hlavné časti. Prvá časť sa zaoberá základnými a základnými cvičeniami, ktoré sú vhodné pre väčšiu časť populácie. Druhá časť tréningu sa zaoberá cvičeniami, ktoré sú vhodné pre osoby, ktoré majú vyššiu úroveň fyzickej zdatnosti. Tréning tréningu pozostáva z 2 hlavných častí. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu.

Rozzcivka 1 (8 intervalových tréningov)
Rozzcivka 2 (8 intervalových tréningov)
Rozzcivka 3 (8 intervalových tréningov)

Šport je život
Maroš pripravil sériu rôzne náročných cvičení zameraných na zlepšenie kondície a mobility pre dospelých i deti. V niektorých videách mu asistuje manželka a dcéra.

Kruhový tréning: Budujeme dňahy
V tomto tréningu sa zameriavame na budovanie svalov, ktoré sú potrebné pre každodennú činnosť. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu.

Kruhový tréning: Čas je tenký materiál
Tento tréning je určený pre osoby, ktoré majú vyššiu úroveň fyzickej zdatnosti. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu.

Statický strečing
Statický strečing slúži na natiahnutie svalov základných svalových skupín, pri ktorom dôležitá správna pozícia a dýchanie. Pri vykonávaní cvikov je dôležité sústrediť sa vždy na sval, ktorý natiahujeme. V prípade statického strečingu je bolesť neprípustná. Odporúčame ho robiť po myofasciálnom strečingu, keď sú svaly dobre prekrvené a nie je v nich napätie.

Silový tréning: Squatovanie
Druhá časť tréningu Squatovanie, ktorá sa zaoberá posilovaním svalov, ktoré sú potrebné pre každodennú činnosť. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu.

Dynamický strečing / mobilita
Dynamický strečing slúži na zlepšenie mobility a flexibility svalov. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu.

Rozzcivka 2 (8 intervalových tréningov)
Rozzcivka 3 (8 intervalových tréningov)

Silový tréning: Veľká odovšadia
Tento tréning je určený pre osoby, ktoré majú vyššiu úroveň fyzickej zdatnosti. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu.

Intervalový tréning: Čiastka, ak chceš byť zdravý
Intervalový tréning slúži na zlepšenie kondície a mobility. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu.

Intervalový tréning: Keď Forst, tak hosiť
Intervalový tréning slúži na zlepšenie kondície a mobility. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu.

Mobilita
Mobilita slúži na zlepšenie mobility a flexibility svalov. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu.

Myofasciálny strečing
Myofasciálny strečing slúži na natiahnutie svalov a fascií. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu. Cieľom tréningu je, aby ste sa naučili správne vykonávať cvičenia, ktoré sú súčasťou každého tréningu.

Kontakt
Tel: 0903 003 003
Email: info@vzdpz.sk

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

Úvod Profily trénerov **Cvičiace videá** Články / Blogy Súťaž Zľavy BMR kalkulačka

Cvičiace videá

Chcete začať cvičiť? Formovať si postavu? Začať zdravšie jesť? Ste na správnom mieste! Inšpirujúce videá od našich trénerov vám v tom pomôžu. Maroš zlepši vašu kondíciu, s Jankou si posilíte celé telo a Veronika vás naučí základy zdravého výživy.

Šport je život

Maroš pripravil sériu rôzne náročných cvičení zameraných na zlepšenie kondície a mobility pre dospelých i deti. V niektorých videách mu asistuje manželka a dcéra.

Kruhový tréning: Bez základu dom nepostavíš alebo cross tréning pre deti

Základný tréning pre deti, dospievajúce deti, dospelých aj seniorov. Kruhový tréning vhodný na jednoduché rozhybanie tela a každodennú potrebnú dávku pohybu. Pred tréningom odporúčame urobiť si základnú rozzcivku.

Základná rozzcivka

Rozzcivka je najdôležitejšou súčasťou každého tréningu. Zohľadňuje zranenia, kašeľ, ťažko, dýchacie ťažkosti, ochorenia a poruchy srdca a menšie zdravotné ťažkosti. Cieľom je, aby bolo vykonávanie všetkých cvičení bezpečné a bezbolestné. Rozzcivka pozostáva z pár základných kardio cvičení a odporúčame ju robiť pred každým kruhovým tréningom.

Statický strečing

Statický strečing slúži na natiahnutie svalov základných svalových skupín, pri ktorom dôležitá správna pozícia a dýchanie. Pri vykonávaní cvikov je dôležité sústrediť sa vždy na sval, ktorý natiahujeme. V prípade statického strečingu je bolesť neprípustná. Odporúčame ho robiť po myofasciálnom strečingu, keď sú svaly dobre prekrvené a nie je v nich napätie.

a. obsahová časť

Microsite - Videá tématický okruh Hýb sa zdravo a hravo

Janka Šimkovičová:
Hýb sa zdravo a hravo
10 tréningových videí

Cvičiacie videá
Chcete začať cvičiť? Formovať si postavu? Zaučať zdravšie jesť? Ste na správnom mieste! Inšpirujúce videá od našich trénerov vám v tom pomôžu. Maroš zlepši vašu kondíciu, s Jankou si posilíte celé telo a Veronika vás naučí základy zdravej výživy.

Hýb sa zdravo a hravo
Janka využila svoje skúsenosti z oblasti power jogy a pripravila fantastické cvičenia zamerané na posilnenie celého tela. A nezabudla ani na zábavné cvičenie pre deti.

- Ako sa upokojiť kdekoľvek sa nachádzame**
V tomto tréningu sa zameriame na dýchanie, ktoré nás robí silnejšími, viac sa dýchame a posilníme jazyk a prsty na nohách. Preto je tento tréning ideálnou prípravou pre všetky cvičenia cvičenia. Počas každodenných povinností si môžete oddýchnuť, za dýchacieho cvičenia a oddychovania sa do strehu. Naučíte sa ako nájsť si najlepší spôsob cvičenia. Aplikáciu do každodenného života sa naučíte aplikovať či si zničíte stres.
- Zostava pre celé telo, ktorá vás nachýbe**
Tento tréning je čisto zameraný na osvojenie si základnej jogovej zostavy, a to pozdrav slnku, ktorý je veľmi dôležitý v joge aj power joge. Pre Janku je pozdrav slnku ucelená krásna zostava, ktorá precvičí naozaj celé telo. Pri tomto cvičení zapojíte každý kúsok svojho tela. Ak si pozdrav slnku zopakujete niekoľkokrát, napríklad každé ráno, budete nabudení počas celého dňa. Sami uvidíte, koľko opakovaní zvládnete.
- Ako sa rozhybať po zobudení**
Tento tréning je ideálny na rozhybanie sa hned ráno. S Jankou v tomto videu precvičíte celé telo, trochu sa nabudíme, ponahajujeme a zaktívime jednotlivé časti tela. Po precvičení tejto série cvikov budete pripravení a nabudení počas celého dňa. Na záver odporúčame zacvičiť si ešte zopár pozdravov slnku, ktoré nájdete vo videu - Zostava pre celé telo, ktorá vás rozhybe.
- Sila stredu tela (zostava zameraná na posilnenie core)**
V tomto tréningu si robíte silu začíname na vlnách, na vlnách ktoré pre vás znamenajú a zjednotenie. Tréning je zameraný na posilnenie celého tela a stredu tela core. Práve na to sa venuje, ako sa zjednotiť, byť silnejší a vidieť prácu. Pri každom cvičení je veľmi dôležité si spraviť dýchacie prvky, ktoré vám pomôžu vydržať dlhšie. Na záver sa naučíte aplikovať do každodenného života. Tréning končíme pozitívne slovom, ktoré máme na konci cvičenia za odmenu.
- Šťastie sa bojujebom a prekonaní / Rozhodni**
V tomto videu sa naučíte a bojujebom v joge. Rozhodni rozhodni si, ktoré cvičenie vám v tomto videu budete robiť. Každé rozhodni má svoj cieľ, ktorý je veľmi dôležitý. Počas cvičenia sa naučíte, ako sa zjednotiť a byť silnejší. Počas cvičenia sa naučíte, ako sa zjednotiť a byť silnejší. Počas cvičenia sa naučíte, ako sa zjednotiť a byť silnejší.
- Najbližšie rennovovať a zabav sa / Rozhodni**
V tomto videu sa naučíte a bojujebom v joge. Rozhodni rozhodni si, ktoré cvičenie vám v tomto videu budete robiť. Každé rozhodni má svoj cieľ, ktorý je veľmi dôležitý. Počas cvičenia sa naučíte, ako sa zjednotiť a byť silnejší. Počas cvičenia sa naučíte, ako sa zjednotiť a byť silnejší.
- Svet bude uspokojený**
Tento tréning budeme tréning na vás. Každé rozhodni má svoj cieľ, ktorý je veľmi dôležitý. Počas cvičenia sa naučíte, ako sa zjednotiť a byť silnejší. Počas cvičenia sa naučíte, ako sa zjednotiť a byť silnejší.
- Dobrovoľný strážnik**
Máme za sebou šesť a sedemdesiat tréningov či cvičení. Veronika, alebo Maroš? V tomto videu si môžete vybrať, ktorú cvičenie si budete robiť. Každé rozhodni má svoj cieľ, ktorý je veľmi dôležitý. Počas cvičenia sa naučíte, ako sa zjednotiť a byť silnejší. Počas cvičenia sa naučíte, ako sa zjednotiť a byť silnejší.
- Relax na dobrú noc**
Každé rozhodni má svoj cieľ, ktorý je veľmi dôležitý. Počas cvičenia sa naučíte, ako sa zjednotiť a byť silnejší. Počas cvičenia sa naučíte, ako sa zjednotiť a byť silnejší.
- Pod sa zabráni na cvičení**
Či už ste mal alebo veľký, cvičenie si môžete robiť. V tomto tréningu video si môžete vybrať, ktorú cvičenie si budete robiť. Každé rozhodni má svoj cieľ, ktorý je veľmi dôležitý. Počas cvičenia sa naučíte, ako sa zjednotiť a byť silnejší. Počas cvičenia sa naučíte, ako sa zjednotiť a byť silnejší.

Kontakt: Bratislava
www.vszp.sk
0900 003 003
info@vszp.sk
© 2020 - 2023 Všeobecná zdravotná poisťovňa, a.s.

www.vszp.sk
VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA
Úvod | Profily trénerov | **Cvičiacie videá** | Články / Blogy | Súťaž | Zlavy | BMR kalkulačka

Cvičiacie videá

Chcete začať cvičiť? Formovať si postavu? Zaučať zdravšie jesť? Ste na správnom mieste! Inšpirujúce videá od našich trénerov vám v tom pomôžu. Maroš zlepši vašu kondíciu, s Jankou si posilíte celé telo a Veronika vás naučí základy zdravej výživy.

Šport je život | **Hýb sa zdravo a hravo** | **Komplexne k zdraviu**

Hýb sa zdravo a hravo

Janka využila svoje skúsenosti z oblasti power jogy a pripravila fantastické cvičenia zamerané na posilnenie celého tela. A nezabudla ani na zábavné cvičenie pre deti.

- Ako sa upokojiť kdekoľvek sa nachádzame**
V tomto tréningu sa zameriame na dýchanie, ktoré nás robí silnejšími, viac sa dýchame a posilníme jazyk a prsty na nohách. Preto je tento tréning ideálnou prípravou pre všetky cvičenia cvičenia. Počas každodenných povinností si môžete oddýchnuť, za dýchacieho cvičenia a oddychovania sa do strehu. Naučíte sa ako nájsť si najlepší spôsob cvičenia. Aplikáciu do každodenného života sa naučíte aplikovať či si zničíte stres.
- Zostava pre celé telo, ktorá vás nachýbe**
Tento tréning je čisto zameraný na osvojenie si základnej jogovej zostavy, a to pozdrav slnku, ktorý je veľmi dôležitý v joge aj power joge. Pre Janku je pozdrav slnku ucelená krásna zostava, ktorá precvičí naozaj celé telo. Pri tomto cvičení zapojíte každý kúsok svojho tela. Ak si pozdrav slnku zopakujete niekoľkokrát, napríklad každé ráno, budete nabudení počas celého dňa. Sami uvidíte, koľko opakovaní zvládnete.
- Ako sa rozhybať po zobudení**
Tento tréning je ideálny na rozhybanie sa hned ráno. S Jankou v tomto videu precvičíte celé telo, trochu sa nabudíme, ponahajujeme a zaktívime jednotlivé časti tela. Po precvičení tejto série cvikov budete pripravení a nabudení počas celého dňa. Na záver odporúčame zacvičiť si ešte zopár pozdravov slnku, ktoré nájdete vo videu - Zostava pre celé telo, ktorá vás rozhybe.

a. obsahová časť

Microsite - Videá tématický okruh Komplexne ku zdraviu

Veronika Hanáková:

Komplexne ku zdraviu

10 tréningových videí

Cvičiacie videá

Chcete začať cvičiť? Formovať si postavu? Zaučať zdravšie jesť? Ste na správnom mieste! Inšpirujúce videá od našich trénerov vám v tom pomôžu. Maroš zlepší vašu kondíciu, s Jankou si posilíte celé telo a Veronika vás naučí základy zdravej výživy.

Komplexne ku zdraviu (strava a cieľový pohyb)

Veronika vám vysvetlí základy zdravej výživy, poradí, ako bojovať so stresom a predvedie sériu tréningov zameraných na problémové partie ženského tela.

- Analýza môjho tela**
V tomto videu si predvedieme praktickú ukážku merania na meracom prístroji In body / Tanita. Meraním získame reálny obraz o svojom tele a odchýlky od zdravotných odporúčaní. Taktiež vieme meraním zistiť, či sú zadané ciele reálne dosiahnuteľné. Vysvetlíme si, ako interpretovať výsledky z merania a ako je možné ich zmeniť k lepšiemu. Zistíme hodnotu BMR, teda hodnotu minimálneho potrebného kalorického príjmu.
- Vhodný snack aj keď nestíham**
Ak ste v neustálom zhone a nestíhate, presúvate sa medzi autom, mítingami a krúžkami, toto je video práve pre vás. Povieme si, aký snack je vhodné mať pri sebe, keď človek nestíha alebo počas meetingu, a čo sa deje s telom, keď je v strese. Naučíme vás, aký snack pripravívať deťom pred tréningom alebo sebe, ak trávite veľa času v aute. V tomto videu si vysvetlíme aj správnosť a dôležitosť načasovania snackov.
- Ako vyvážiť svoj denný stres?**
V tomto videu sa dozvieme, ako vyvážiť svoj deň, najmä ak ide o stres. Povieme si, ako by mal vyzeráť ideálny troj pomer živín, aké tuky absuntujú v strave, a naopak, ktoré tuky by sme mali redukovať. Zameriame sa aj na to, koľko bielkovín môže človek za deň skonzumovať, ako funguje metabolizmus bielkovín a predstavíme si aj tipy na konzumáciu vhodných bielkovín.

Šport je život
Hýb sa zdravo a hravo
Komplexne ku zdraviu

Cvičiacie videá

Chcete začať cvičiť? Formovať si postavu? Zaučať zdravšie jesť? Ste na správnom mieste! Inšpirujúce videá od našich trénerov vám v tom pomôžu. Maroš zlepší vašu kondíciu, s Jankou si posilíte celé telo a Veronika vás naučí základy zdravej výživy.

Komplexne ku zdraviu (strava a cieľový pohyb)

Veronika vám vysvetlí základy zdravej výživy, poradí, ako bojovať so stresom a predvedie sériu tréningov zameraných na problémové partie ženského tela.

- Analýza môjho tela**
V tomto videu si predvedieme praktickú ukážku merania na meracom prístroji In body / Tanita. Meraním získame reálny obraz o svojom tele a odchýlky od zdravotných odporúčaní. Taktiež vieme meraním zistiť, či sú zadané ciele reálne dosiahnuteľné. Vysvetlíme si, ako interpretovať výsledky z merania a ako je možné ich zmeniť k lepšiemu. Zistíme hodnotu BMR, teda hodnotu minimálneho potrebného kalorického príjmu.
- Vhodný snack aj keď nestíham**
Ak ste v neustálom zhone a nestíhate, presúvate sa medzi autom, mítingami a krúžkami, toto je video práve pre vás. Povieme si, aký snack je vhodné mať pri sebe, keď človek nestíha alebo počas meetingu, a čo sa deje s telom, keď je v strese. Naučíme vás, aký snack pripravívať deťom pred tréningom alebo sebe, ak trávite veľa času v aute. V tomto videu si vysvetlíme aj správnosť a dôležitosť načasovania snackov.
- Ako vyvážiť svoj denný stres?**
V tomto videu sa dozvieme, ako vyvážiť svoj deň, najmä ak ide o stres. Povieme si, ako by mal vyzeráť ideálny troj pomer živín, aké tuky absuntujú v strave, a naopak, ktoré tuky by sme mali redukovať. Zameriame sa aj na to, koľko bielkovín môže človek za deň skonzumovať, ako funguje metabolizmus bielkovín a predstavíme si aj tipy na konzumáciu vhodných bielkovín.

a. obsahová část

Ukážka vizuálního stylu videí.



Stravovací plán č. 3: Zdraviu prospešné tuky ovplyvňujúce naše zdravie

Cieľom tretieho stravovacieho plánu je dosiahnuť ideálny jedálniček, zvoliť vhodný výber tukov a poukázať na množstvo a kvalitu tukov prijímaných v bežnej strave.



Stravovací plán č. 2: Správne množstvo a zdroje bielkovín

Cieľom druhého stravovacieho plánu je zaradiť do jedálnička proteíny – bielkoviny. Často bývajú označované za najd...



Pesnička Pohyb je zdravý

Plníme sny našich fanúšikov, prinášame náš debutový song Pohyb je zdravý.



Stravovací plán č. 1: Komplexné sacharidy

Cieľom prvého stravovacieho plánu je zaradiť do jedálnička dostatok komplexných sacharidov, no najmä prospešnú vlá...



Janka Šimkovičová: Pribrala som najmä vtedy, keď som nepočúvala samu seba

Každý človek má v sebe určitý vnútorný hlas, ktorý sa ozýva, keď nepostupujeme správne. Ak ho však nepočúvame či p...



V. Hanáková: Iba podvyživený a spomalený metabolizmus všetko ukladá

Veľké množstvo prázdnych kalórií a chýbajúce potrebné vitamíny či minerálne látky spôsobujú, že telo nedostáva dos...



V. Hanáková: Deti treba viesť k športu od mala, netreba to však robiť násilne

Deti by sa mali s jednotlivými športovými aktivitami zoznamovať postupne, adekvátne veku. Pri najmenších deťoch st...



V. Hanáková: V súčasnosti dávajú rodičia deťom priveľkú slobodu

O tom, či dieťa vydrží pri športe, často rozhoduje aj prístup rodičov. Priveľká sloboda môže viesť k tomu, že die...



Prečo priberáme? Lebo málo jeme

Prečo nie je vhodné dať si večer po tréningu pohár vína? Ktoré potraviny sú zabijakom nášho snaženia schudnúť a ak...



Búrime mýty o tréneroch M. Molnár: Aj trénerovi sa občas podarí pribrať

Život osobného trénera je často sprevádzaný mnohými mýtmi a predstavami ľudí. Aj osobný tréner je však len človek,...



M. Molnár: Motivácia je základ, aj na ňu však treba ísť správne

Do cvičenia a chudnutia sa ľudia často púšťajú s veľkým entuziazmom. Prvotné nadšenie však dokáže veľmi rýchlo vyp...



M. Molnár: Deti sa nehýbu dostatočne, dospelí sa často vyhovárajú

Deti sa v súčasnosti nehýbu dostatočne a prijímajú zbytočne veľa kalórií. Pod priberanie detí sa podpísal aj fakt,...



M. Molnár: Ak sa chce naučiť človek správne cvičiť, je dobré osloviť trénera

Cvičenie je občas hotová alchymia. Na internete môže človek nájsť množstvo informácií či videí, ako cvičiť, či nao...

Kontakt

www.vszp.sk
0850 003 003
infolinka@vszp.sk

Sledujte nás



a. obsahová časť

Youtube - Videá

Zverejňovanie

jednotlivých

kontentových videí

lícovalo s externou

PR komunikáciou

Takmer 50 videí

The screenshot displays a YouTube channel page with a navigation bar at the top containing the following tabs: DOMOV, VIDEÁ, SHORTS, ZOZNAMY, KOMUNITA, KANÁLY, and INFORMÁCIE. The main content area features a grid of 16 video thumbnails, each with a title, duration, and view count. The videos are as follows:

- Nájdí svoju rovnováhu a zabav sa** (10:20, 98 zhladnutí) - pred 9 mesiacmi
- Staň sa bojovníkom a prekonaj sa** (14:26, 126 zhladnutí) - pred 9 mesiacmi
- Síla stredu tela** (11:46, 136 zhladnutí) - pred 9 mesiacmi
- Aby chrbát nebolel** (9:54, 310 zhladnutí) - pred 9 mesiacmi
- Myofasciálny strečing** (8:09, 229 zhladnutí) - pred 9 mesiacmi
- Intervalový tréning: Keď horí, tak horí** (6:35, 150 zhladnutí) - pred 9 mesiacmi
- Intervalový tréning: Chyť ma, ak dokážeš** (6:53, 119 zhladnutí) - pred 9 mesiacmi
- Silový tréning: Veľká sedmička** (7:40, 658 zhladnutí) - pred 9 mesiacmi
- Rozcvička č. 2** (15:21, 392 zhladnutí) - pred 9 mesiacmi
- Making Of kampane Pohyb je zdravý** (2:53, 1.3 tis. zhladnutí) - pred 9 mesiacmi
- #23 Nika Macinská: Ako dať deťom to, čo naozaj potrebujú?** (45:43, 376 zhladnutí) - pred 9 mesiacmi
- Kruhový tréning: Budujeme ďalej** (9:22, 895 zhladnutí) - pred 9 mesiacmi
- Ako sa rozhybať po zbudení** (12:33, 126 zhladnutí) - pred 9 mesiacmi
- Kruhový tréning: Čas je tvoj nepriateľ** (12:37, 126 zhladnutí) - pred 9 mesiacmi
- Zostava pre celé telo** (8:39, 126 zhladnutí) - pred 9 mesiacmi
- Pevnejší zadok** (10:16, 126 zhladnutí) - pred 9 mesiacmi

a. obsahová časť

3 Stravovacie jedálneičky S Veronikou Hanákovou a Jankou Šimkovičovou

Pohyb Je zdravý

YSROBENÁ ZDRAVOTNÁ POSTOJNÁ

Stravovací plán č. 1

Komplexné sacharidy

Ako zvládnuť zdravé stravovanie vyvážené a s chuťou?

- 200 g cukrov
- 1 porcia obilnín
- 1 PL olivového oleja
- 1 štipka cesnaku

Suroviny na 1 porciu

- 1 CL domácky kečup
- 1 CL dijonské alebo klasické horčice
- 100 g hrachov a šľavkovitých obilnín

Postup

- Cukety natrieme, osolíme a necháme 5 minút pustiť vodu. Soedíme a vytlačíme.
- Na panovici na olivovom oleji orestujeme nadrobno nakrájanú mrkvu červení obilnín.
- Prisúchame 1 porciu predtým pripraveného kečupu, cukety, čierne korenie, domáci kečup, horčica a popravíme si 5 minút.
- Odstránime a podrobíme na hranole.

Pohyb Je zdravý

YSROBENÁ ZDRAVOTNÁ POSTOJNÁ

Cuketový tatarák

Suroviny na 1 porciu

- 200 g cukrov
- 1 porcia obilnín
- 1 PL olivového oleja
- 1 štipka cesnaku

Suroviny na 1 porciu

- 1 CL domácky kečup
- 1 CL dijonské alebo klasické horčice
- 100 g hrachov a šľavkovitých obilnín

Postup

- Cukety natrieme, osolíme a necháme 5 minút pustiť vodu. Soedíme a vytlačíme.
- Na panovici na olivovom oleji orestujeme nadrobno nakrájanú mrkvu červení obilnín.
- Prisúchame 1 porciu predtým pripraveného kečupu, cukety, čierne korenie, domáci kečup, horčica a popravíme si 5 minút.
- Odstránime a podrobíme na hranole.

YSROBENÁ ZDRAVOTNÁ POSTOJNÁ

Stráhané jablko s mrkvou

Suroviny na 1 porciu

- 150 - 180 g jablka
- 100 g mrkvy

Postup

Jablko a mrkvu natrieme, osolíme, pokrájame na kúsky, pridáme cukor, citrónovú šťavu a v prípade potreby posypeme medom a korením.

Pink smoothie

Suroviny na 1 porciu

- 20 g mango
- 30 g ananasa
- 90 g banánu
- 30 g maliny

Postup

Všetky suroviny spolu rozmixujeme.

Banánové cookies

Suroviny na 1 porciu

- 200 g mliečnych bielek
- 50 g hnedých cukrov
- 50 g bielych cukrov
- 100 g masla
- 10 g čiernej kávy
- 100 g mliečnej múky
- 10 g vaječného žĺtka
- 10 g vaječného bielka
- 100 g masla

Postup

- Bielek rozšľacháme a pridáme zvyšok suroviny.
- Vytvárame guľôčky cookies, ktoré odložíme na papier na pečenie na plech.
- Pečieme v rúre 20 minút na 180 °C.

Pohyb Je zdravý

YSROBENÁ ZDRAVOTNÁ POSTOJNÁ

Stravovací plán č. 2

Správne množstvo a zdroje bielkovín

Ako zvládnuť zdravé stravovanie vyvážené a s chuťou?

Pohyb Je zdravý

YSROBENÁ ZDRAVOTNÁ POSTOJNÁ

Cieľ

Čo spôsobuje nadmerný príjem bielkovín? Základné pravidlá

- 3
- 4
- 5
- 6
- 6
- 6
- 7
- 8
- 8
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 14
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18

Pravidlá

- Rozhodni si množstvo bielkovín podľa potreby.
- Neprekračuj príjem bielkovín.
- Prisúchaj dostatok tekutiny.
- Prisúchaj dostatok vlákniny.
- Prisúchaj dostatok vitamínov a minerálov.
- Prisúchaj dostatok zdravých tukov.
- Prisúchaj dostatok ovocia a zeleniny.
- Prisúchaj dostatok celozrnných obilnín.
- Prisúchaj dostatok kyseliny listovej.
- Prisúchaj dostatok železa.
- Prisúchaj dostatok vápnika.
- Prisúchaj dostatok horčíka.
- Prisúchaj dostatok zinku.
- Prisúchaj dostatok selenu.
- Prisúchaj dostatok meďi.
- Prisúchaj dostatok kobaltu.
- Prisúchaj dostatok manganu.
- Prisúchaj dostatok chrómu.
- Prisúchaj dostatok niklu.
- Prisúchaj dostatok vanádu.
- Prisúchaj dostatok seleniu.
- Prisúchaj dostatok manganu.
- Prisúchaj dostatok chrómu.
- Prisúchaj dostatok niklu.
- Prisúchaj dostatok vanádu.

Prisúchaj dostatok zdravých tukov.

Prisúchaj dostatok ovocia a zeleniny.

Prisúchaj dostatok celozrnných obilnín.

Prisúchaj dostatok kyseliny listovej.

Prisúchaj dostatok železa.

Prisúchaj dostatok vápnika.

Prisúchaj dostatok horčíka.

Prisúchaj dostatok zinku.

Prisúchaj dostatok selenu.

Prisúchaj dostatok meďi.

Prisúchaj dostatok kobaltu.

Prisúchaj dostatok manganu.

Prisúchaj dostatok chrómu.

Prisúchaj dostatok niklu.

Prisúchaj dostatok vanádu.

Pohyb Je zdravý

YSROBENÁ ZDRAVOTNÁ POSTOJNÁ

Fit termix

Suroviny na 1 porciu

- 100 g mliečnych bielek
- 100 g mlieka
- 100 g jogurtu
- 100 g ovocia
- 100 g celozrnných obilnín

Postup

- Všetky suroviny spolu rozmixujeme a podrobíme na hranole.

Mangové smoothie

Suroviny na 1 porciu

- 20 g mango
- 30 g ananasa
- 20 g maliny

Postup

- Všetky suroviny spolu rozmixujeme a podrobíme na hranole.

Tvarohový koláč bez múky

Suroviny na 1 porciu

- 1 kg tvarohu
- 100 g masla
- 100 g cukru
- 100 g vaječného žĺtka

Postup

- Okrem toho pripravíme aj krém.
- Všetky suroviny spolu rozmixujeme a podrobíme na hranole.

Pohyb Je zdravý

YSROBENÁ ZDRAVOTNÁ POSTOJNÁ

Stravovací plán č. 3

Zdraviu prospesné tuky ovplyvňujúce naše zdravie

Ako zvládnuť zdravé stravovanie vyvážené a s chuťou?

Pohyb Je zdravý

YSROBENÁ ZDRAVOTNÁ POSTOJNÁ

Cieľ

Čo sú tuky/lipidy a na čo slúžia?

- 2 energetického náhoda sa na najbohatším zdrojom energie
- 36 kJ/g predstavujú 9 kcal/g
- Sú základnou zložkou buniek a dôležitou zložkou nervového systému
- Podporujú vstrebávanie vitamínov A, D, E, K
- Majú nezaplatiteľnú úlohu pri tvorbe hormónov.

Rozdelenie tukov a ich zastúpenie v potravinách

- Tuky s vysokým obsahom nasýtených mastných kyselín**
 - Zvyšujú hladinu cholesterolu a tým aj riziko ochorení kardiovaskulárneho systému, ich príjem by však nemal byť väčší ako 10% celkového príjmu tukov.
 - Prisúchaj dostatok celozrnných obilnín.
 - Prisúchaj dostatok ovocia a zeleniny.
 - Prisúchaj dostatok kyseliny listovej.
 - Prisúchaj dostatok železa.
 - Prisúchaj dostatok vápnika.
 - Prisúchaj dostatok horčíka.
 - Prisúchaj dostatok zinku.
 - Prisúchaj dostatok selenu.
 - Prisúchaj dostatok meďi.
 - Prisúchaj dostatok kobaltu.
 - Prisúchaj dostatok manganu.
 - Prisúchaj dostatok chrómu.
 - Prisúchaj dostatok niklu.
 - Prisúchaj dostatok vanádu.
- Tuky s obsahom polyne nasýtených mastných kyselín**
 - Dodávajú námi tuľtú najväčšiu energiu, ich príjem by však nemal byť väčší ako 30% celkového príjmu tukov.
 - Prisúchaj dostatok celozrnných obilnín.
 - Prisúchaj dostatok ovocia a zeleniny.
 - Prisúchaj dostatok kyseliny listovej.
 - Prisúchaj dostatok železa.
 - Prisúchaj dostatok vápnika.
 - Prisúchaj dostatok horčíka.
 - Prisúchaj dostatok zinku.
 - Prisúchaj dostatok selenu.
 - Prisúchaj dostatok meďi.
 - Prisúchaj dostatok kobaltu.
 - Prisúchaj dostatok manganu.
 - Prisúchaj dostatok chrómu.
 - Prisúchaj dostatok niklu.
 - Prisúchaj dostatok vanádu.
- Tuky s obsahom monone nasýtených mastných kyselín**
 - Zvyšujú hladinu cholesterolu v krvi a znižujú riziko kardiovaskulárnych ochorení.
 - Prisúchaj dostatok celozrnných obilnín.
 - Prisúchaj dostatok ovocia a zeleniny.
 - Prisúchaj dostatok kyseliny listovej.
 - Prisúchaj dostatok železa.
 - Prisúchaj dostatok vápnika.
 - Prisúchaj dostatok horčíka.
 - Prisúchaj dostatok zinku.
 - Prisúchaj dostatok selenu.
 - Prisúchaj dostatok meďi.
 - Prisúchaj dostatok kobaltu.
 - Prisúchaj dostatok manganu.
 - Prisúchaj dostatok chrómu.
 - Prisúchaj dostatok niklu.
 - Prisúchaj dostatok vanádu.
- Tuky s obsahom polyne nasýtených mastných kyselín**
 - Zvyšujú hladinu cholesterolu v krvi a znižujú riziko kardiovaskulárnych ochorení.
 - Prisúchaj dostatok celozrnných obilnín.
 - Prisúchaj dostatok ovocia a zeleniny.
 - Prisúchaj dostatok kyseliny listovej.
 - Prisúchaj dostatok železa.
 - Prisúchaj dostatok vápnika.
 - Prisúchaj dostatok horčíka.
 - Prisúchaj dostatok zinku.
 - Prisúchaj dostatok selenu.
 - Prisúchaj dostatok meďi.
 - Prisúchaj dostatok kobaltu.
 - Prisúchaj dostatok manganu.
 - Prisúchaj dostatok chrómu.
 - Prisúchaj dostatok niklu.
 - Prisúchaj dostatok vanádu.

Pohyb Je zdravý

YSROBENÁ ZDRAVOTNÁ POSTOJNÁ

Spaldová pizza

Suroviny

- 1 kg mliečnych bielek
- 100 g masla
- 100 g cukru
- 100 g vaječného žĺtka

Postup

- Všetky suroviny spolu rozmixujeme a podrobíme na hranole.

a. obsahová časť

Podcasty

Všetchně o zdraví PODCAST

#24 Michala Bednáriková
„Prehra môže dať deťom viac ako víťazstvo.“

#24 Michala Bednáriková: Prehra môže dať deťom viac...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#25 Martina Paulínová: Anorexia či bulímia nie sú...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#26 Marcela Korčeková: Som svedkom príbehov, ktoré sa...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#28 Matej Nosál: Plynajte si od gynecológa vyššetrnie, ktoré...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#29 Beata Havelková: Kam ídú naše zdravotné odrody?
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#30 Vladimír Lengrarský: Prijaté miesto mládeže...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#31 prof. MUDr. Jozef Záhumenský, PhD.: Pri pôrod...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#39 Vladimír Stanislav: Závistosti majú korene už v...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#33 Katarína Kožová: Depresia je choroba, ktorú treba liečiť.
Všeobecná zdravotná poisťovňa

Všetchně o zdraví PODCAST

#16 Veronika Hanáková
„Prečo priberáme? Lebo málo jeme.“

#16 Veronika Hanáková: Prečo priberáme? Lebo málo jeme.
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#17 Ján Malák: Darovanie krvi zachráni stejných ľudí, ale aj seba.
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#18 Miroslav Jeseňák: Odkúšať, alebo nečakať? Deti proti Covid-19?
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#19 Zuzana Jačelnicová: Ako zvládnuť strach z vojny a ako sa o n...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#22 Jana Šimkovičová: Ako sa z vyhorenej marketingovej manažérky...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#23 Nikola Macinská: Ako dať deťom to, čo naozaj potrebujú?
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#24 Michala Bednáriková: Prehra môže dať deťom viac ako víťazstvo.
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#25 Martina Paulínová: Anorexia či...

#39 Vladimír Stanislav: Závistosti majú korene už v...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#37 Zuzana Danková: Biobanka nám umožní ľahšie poznať...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

Prof. Havelčík: Nešťastní mláďatá o výživu. Prof. Havelčík: Nešťastní mláďatá o výživu. Prof. Havelčík: Nešťastní mláďatá o výživu. Prof. Havelčík: Nešťastní mláďatá o výživu.

Všetchně o zdraví PODCAST

#22 Jana Šimkovičová
„Ako sa z vyhorenej marketingovej manažérky stala zapálená trénerka Powerjogy.“

#22 Jana Šimkovičová: Ako sa z vyhorenej marketingovej manažérky stala zapálená trénerka Powerjogy
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#23 Nikola Macinská: Ako dať deťom to, čo naozaj potrebujú?
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#24 Michala Bednáriková: Prehra môže dať deťom viac ako víťazstvo.
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#25 Martina Paulínová: Anorexia či...

#26 Marcela Korčeková: Som svedkom príbehov, ktoré sa...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#28 Matej Nosál: Plynajte si od gynecológa vyššetrnie, ktoré...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#29 Beata Havelková: Kam ídú naše zdravotné odrody?
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#30 Vladimír Lengrarský: Prijaté miesto mládeže...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#31 prof. MUDr. Jozef Záhumenský, PhD.: Pri pôrod...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#33 Katarína Kožová: Depresia je choroba, ktorú treba liečiť.
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#39 Vladimír Stanislav: Závistosti majú korene už v...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

ONLINE "Zláz" webinar" s Markétou Bednárikovou
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#36 MUDr. Patrícia Trupák: Chorobou nám telo signalizuje...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#32 MUDr. Vladimír Benka: Rakovina prsníka nevie...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

#31 prof. MUDr. Jozef Záhumenský, PhD.: Pri pôrod...
Všeobecná zdravotná poisťovňa

**Skúste podozrieť 20 minút, Alfa viny lieča poškodenie tela...
Všeobecná zdravotná poisťovňa**

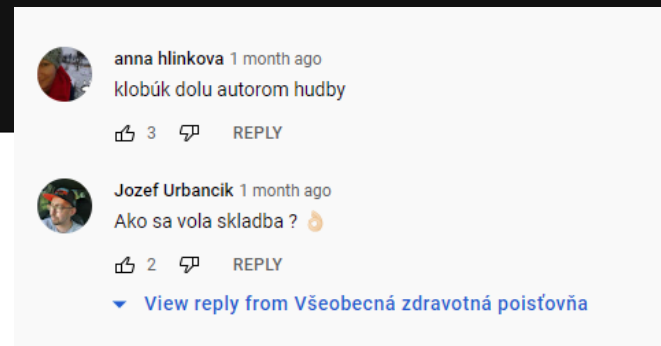
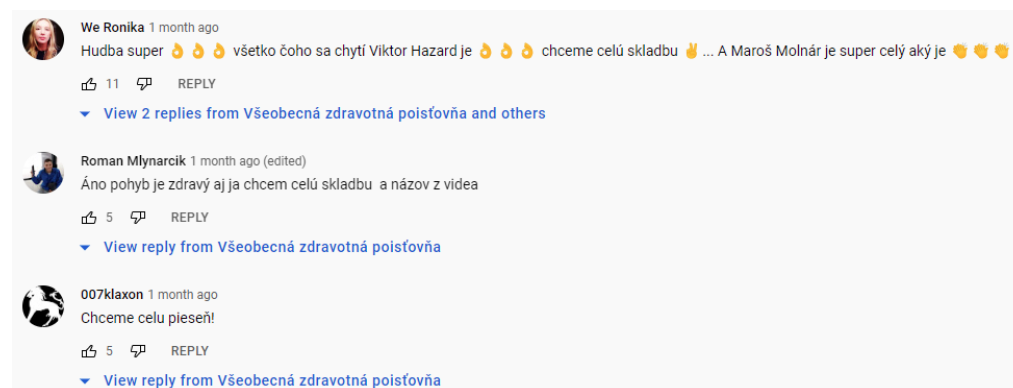
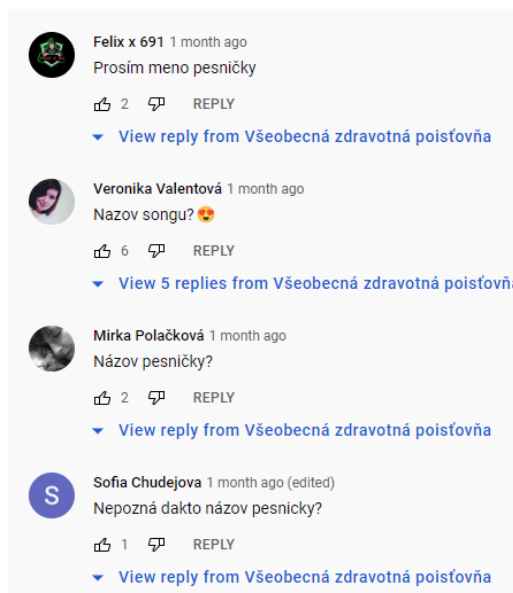
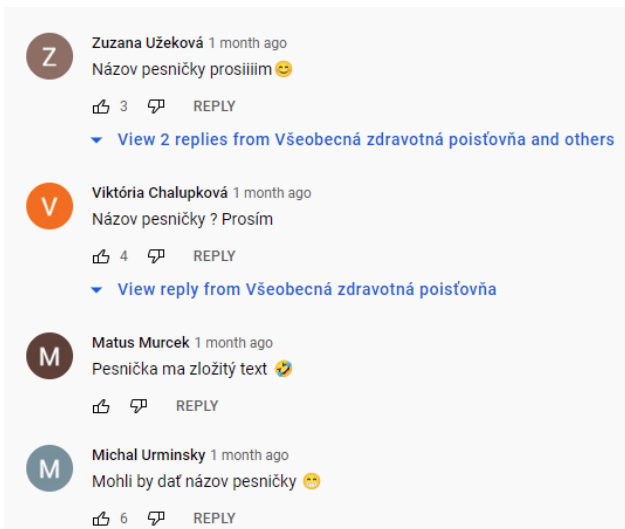
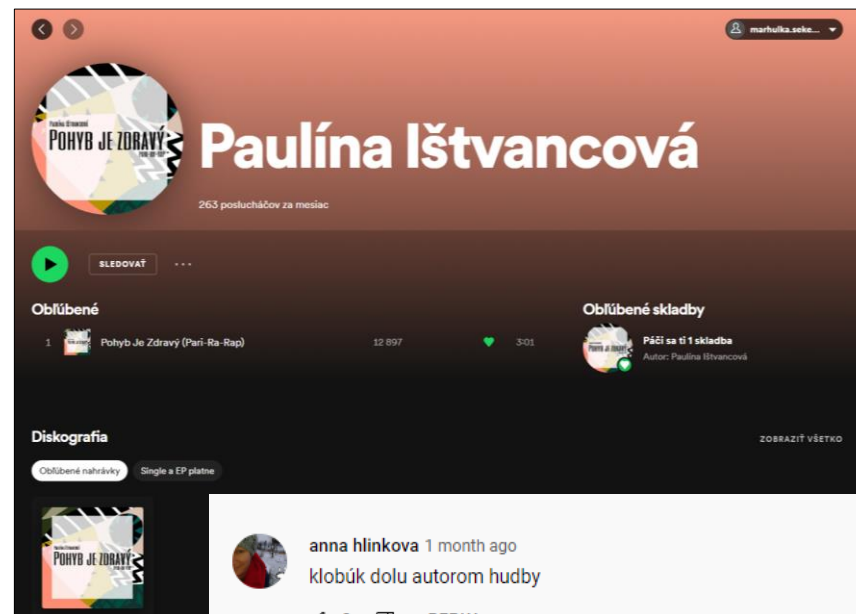
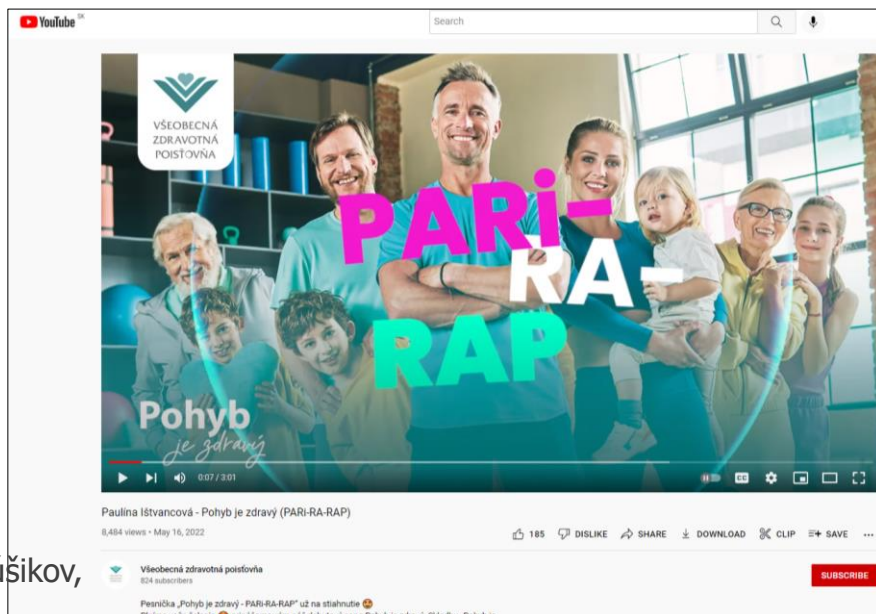
a. obsahová časť

Vlastný song „Pari-ra-rap“

Špeciálne pre túto kampaň bola zložená pesnička s názvom PARI-RA-RAP.

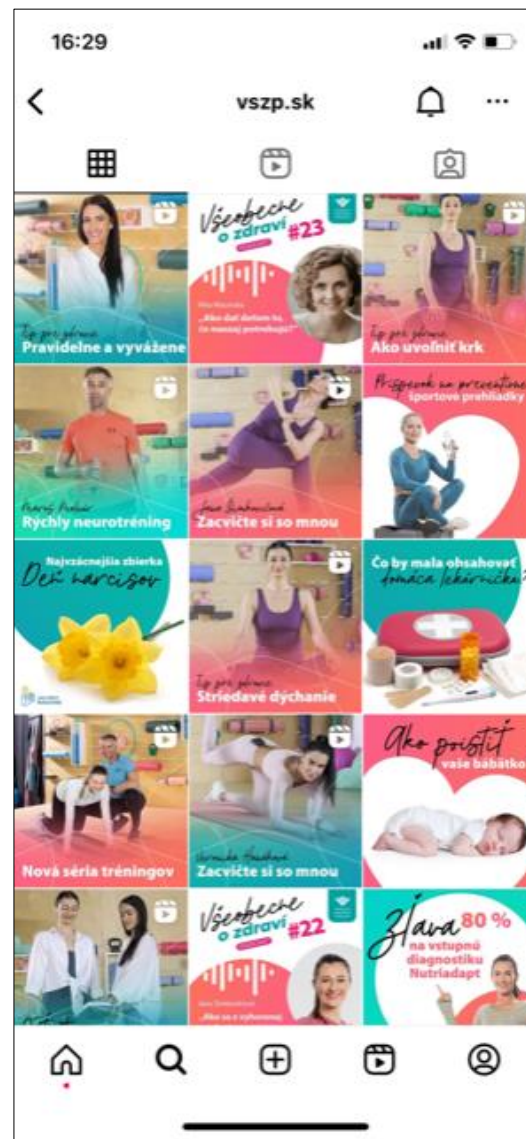
Pesnička zožala na internete veľký úspech, na **YT** má **8,5 K videí** a získala si množstvo fanúšikov, pozitívnych komentárov a **185 likov**.

Na Spotify má od 17.5. už **2 302 prehratí**.



a. obsahová časť

SoMe



b. aktivizačná časť (kampaň)

V rámci TV kampane sme nasadzovali 3 verzie spotu

univerzálna



<https://www.youtube.com/watch?v=DdtMAdjY0AI>

oslovujúca
ženy



<https://www.youtube.com/watch?v=oEuNcSA9VG0>

oslovujúca
mužov



<https://www.youtube.com/watch?v=ldyaXUPemmk>

b. aktivizačná časť (kampaň)

Kľúčový vizuál



pohybjezdravy.sk

Súťaž

100x športové
hodinky



Cvičte s nami, cvičte so srdcom

Inšpirujte sa cvikmi od našich trénerov a začnite cvičiť ešte dnes.
Stiahnite si mobilnú aplikáciu VŠZP a hrajte o 100 športových
hodiniek, ktoré vám pomôžu pri cvičení.



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA

b. aktivizačná časť (kampaň)

PR v TV

Tlačová konferencia VŠZP



TV noviny na RTVS – Reportáž



TA3 – Raňajky



TA3 – Zdravie



TV JOJ – Ranné noviny



TV Markíza – Teleráno



b. aktivizačná časť (kampaň)

Ukážky PR článkov

SNAŽÍTE SA SCHUDNÚŤ? S TÝMITO CVIKMI A JEDÁLNIČKAMI SA VÁM TO PODARÍ

Pandémia má za následok prírastok na váhe najmä u detí vo veku 9 až 11 rokov, ale priznáva ho aj viac ako 40 % dospelých. VŠZP v rámci podpory prevencie preto spustila celoročný edukačno-preventívny program POHYB JE ZDRAVÝ, ktorého cieľom je rozhybať celé Slovensko a pomôcť ľuďom žiť zdravšie.

Strava je aj podľa prieskumu ďalšou Achillovou päťou Slovákov. Zdravo sa stravujú iba 2 z 10 opýtaných, pričom deti sú na tom ešte o niečo horšie. Do ambulancií pediatrov sa tak po dvoch rokoch vracajú deti so zvýšenou hmotnosťou. Vrástol aj počet detí s chýbnym držaním tela, skoliózou, s poruchami zraku. Pediatri zaznamenali tiež väčší

počet detí s hraničným alebo zvýšeným tlakom krvi či zvýšenými hodnotami hladiny cholesterolu. VŠZP preto podáva deťom aj dospelým pomocnú ruku. Stránka www.pohybjezdavy.sk ponúka desiatky tréningových videí pod taktovkou profesionálnych trénerov, jedálničky s pestrou a výživnou stravou, ale aj tipy, ako pomôcť svojmu psychickému zdraviu. Práve prevencia je ten najúčinnější spôsob, ako predísť vzniku chronických ochorení. Kampaň a motivácia ľudí k pohybu je podporená aj súťažou o 100 športových smart hodínok a množstvom ďalších cien. Všetky tréningové a inštruktážne videá sú bezplatné a dostupné širokej verejnosti.



Trvanie súťaže do 31. 5. 2022.

Súťaž
100x športové
hodinky



MAROŠ MOLNÁR:

“AJ TRÉNEROVI SA OBČAS PODARÍ PRIBRAŤ”

Život osobného trénera je často spájaný s mnohými mýtmi. Aj tréner je však len človek, občas zhrší so zmrzlinou, niekedy bojuje s lenivosťou a stane sa, že aj priberie. „Osobný tréner musí byť však pre svoje povolanie zaniatený, a ak chce byť dobrý, musí mať aj neuveriteľný rozhľad,” konštatuje profesionálny tréner Maroš Molnár. Svojimi skúsenosťami v súčasnosti pomáha verejnosti prostredníctvom tréningových videí, ktoré sú bezplatne dostupné na pohybjezdavy.sk. Stránku spustila Všeobecná zdravotná poisťovňa (VŠZP) v rámci svojho celoročného edukačno-preventívneho programu POHYB JE ZDRAVÝ.

Podpísala sa pandémia na zdraví ľudí na Slovensku?

Pandémia ovplyvnila životný štýl, pohybové aktivity a prejavila sa na zdraví dospelých populácie aj detí. Tudia priznávajú, že počas uplynulých dvoch rokov pribrali. Sám vidím, že pandémia mala za následok prírastok na váhe najmä u detí. Tieto fakty sú alarmujúce. S manželkou sme sa preto rozhodli, že budeme podporovať šport

a pomáhať ľuďom. Veľmi sa preto teším, že VŠZP sa rozhodla téme zdravého životného štýlu venovať komplexne, do hĺbky a v takom časovom rozsahu, a som rád, že som sa mohol stať súčasťou tohto projektu. Na novej stránke ľudia nájdu nielen tréningové videá, ale spolu s mojimi kolegynkami – trénerkami Veronikou Hanákovou a Jankou Šimkovičovou, radíme ľuďom aj v oblasti správneho stravovania či duševného zdravia a pohody. Svoje si tam nájdu začiatníci aj pokročilí.

Je život trénerov len o cvičení a správnom stravovaní?

To určite nie. Musíš byť ale pre svoje povolanie srdcom zaniatený. Osobne si myslím, že tréner, ak má byť dobrý, musí mať neuveriteľný rozhľad. Hovorím napríklad o psychológii, umení či bežaní. To všetko zväčšuje trénerovi slovnú zásobu, rozhľad, ale aj možnosti, ako reagovať v rôznych situáciách. Takýto rozhľad pomáha aj pri tvorbe rád pre daného klienta.

Slápnu aj tréneri občas mimo v stravovaní a podarí sa im pribrať?

Ano, pribrať sa podarí každému trénerovi, hlavne, keď si to človek neustriehne. Ja mám napríklad slabosť na zmrzlinu. Ale každý normálny tréner si vie sledovať to, čo chce dosiahnuť.

Ľudia tiež túžia po krajšom a zdravšom tele. Častým problémom však býva nedostatok času na pravidelný pohyb.

To je len výhovorka – kto sa chce hybať, čas si nájde. Stavím sa, že keby si každý človek započítal svoj hluchý čas, tak zistí, že za ten deň nazbiera minimálne hodinu, ak nie viac času, ktorý strávil zbytočnosťami. Každý pohyb sa počíta. Nemusí ísť pritom o nič náročné. Rata sa aj chádza do obchodu, pomôže aj to, keď vystúpite o dve zastávky skôr a prejdete sa do práce pešo.

Ako postupovať, aby sa športovanie stalo bežnou súčasťou života?

Nevyhnutné je vedieť si dávať krátkodobé ciele. Aj ja to tak robím. Raz za rok si napríklad stanovím, že chcem zvládnuť určité preteky. To je presne to, čo ma núti tréňovať pravidelne, aby som si potom preteky užil. Každý by si mal stanoviť svoj cieľ podľa svojich možností a schopností. Dôležité je, aby tieto ciele boli realizovateľné a dosiahnuteľné. V opačnom prípade bude človek frustrovaný a cestu za zdravším JA opusti. Ďalšou najčastejšou chýbou býva to, že ľudia si na začatok dávajú neuveriteľne ťažké tréningy. Najdôležitejšie je preto začať a intenzitu cvičenia zvyšovať postupne. Presne to ukazujem aj vo svojich videách práve na www.pohybjezdavy.sk.



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA

b. aktivizačná časť (kampaň)

Ukážky ONLINE/SOME

Cvičte s nami, cvičte so srdcom

Pohyb je zdravý

Inšpirujte sa cvikmi od našich trénerov a začnite cvičiť ešte dnes.

Slováci, nenakupujte jódové tablety. Je to nebezpečné a zbytočné

Ludia počas sviatkov volajú na tiesňovú linku najmä pre akútne bolesti brucha či alkohol

Ako správne narábať s mäsom?

HPV pozitívna? A čo teraz?

Tréneri

- Maroš Molnár
- Jana Šimkovičová
- Veronika Hlaváčková

Súťaž

10x športové hodinky

GARMIN

Cvičte s nami, cvičte so srdcom

Chcem súťažiť!

Cvičte s nami, cvičte so srdcom

Stiahnite si mobilnú aplikáciu VŠZP a hrajte o 100 športových hodínok, ktoré vám pomôžu pri cvičení.

Chcem súťažiť!

Cvičte s nami, cvičte so srdcom

Inšpirujte sa cvikmi od našich trénerov a začnite cvičiť ešte dnes.

Chcem cvičiť!

NAUČTANEJŠIE 24h / 3d / Zd

1. To najhoršie príde, keď odstartujú dovolenky: Desivá predpoved pre

Všeobecná zdravotná poisťovňa

Cvičte s nami, cvičte so srdcom

Objavte desiatky inšpiratívnych videí, z ktorých si určite vyberiete to svoje

pohybezdravy.sk

Pohyb je zdravý

Viac informácií

11:06

NOVÝ CAS

Cvičte s nami, cvičte so srdcom

Inšpirujte sa cvikmi od našich trénerov a začnite cvičiť ešte dnes.

Chcem cvičiť!

Predstavujeme projekt Pohyb je zdravý

Zobrazíť štatistiky

Propagovať príspevok

Páči sa to používateľovi veronika_nutriexpert a 211 ďalším

vszp.sk Spúšťame projekt POHYB JE ZDRAVÝ!

Posledné dva roky sa nepriaznivo podpísali na životnom štýle mnohých Slovákov. Z prieskumu vychádza, že ľudia sa síce chcú zdravia stravovať a viac hýbať, ale majú problém svoje plány uskutočniť. Prítom dostatok pohybu je dôležitým

Reels

4x 4x 3x 5x 4x 4x 1x

vszp.sk

Zaskočte si spolu s nami, pretože Pohyb je zdravý ...

Paulína Istvančová • Pohyb Je Zdravý (Paň-Ra-Rap)

Cvičte s nami, cvičte so srdcom

Inšpirujte sa cvikmi od našich trénerov a začnite cvičiť ešte dnes.

Viac informácií

Cvičte s nami, cvičte so srdcom

Inšpirujte sa cvikmi od našich trénerov a začnite cvičiť ešte dnes.

Viac informácií

Tip pre zdravie

Pravidelne a vyvážene

s Jankou Šimkovičovou a jej sériou cvičení zdravo a hravo

Chcem cvičiť!

Zacvičte si s Marošom Molnárom jeho sériou cvičení šport je život

Chcem cvičiť!

OSTATNÉ

Zomrel legendárny švédsky tréner Benjt Johansson

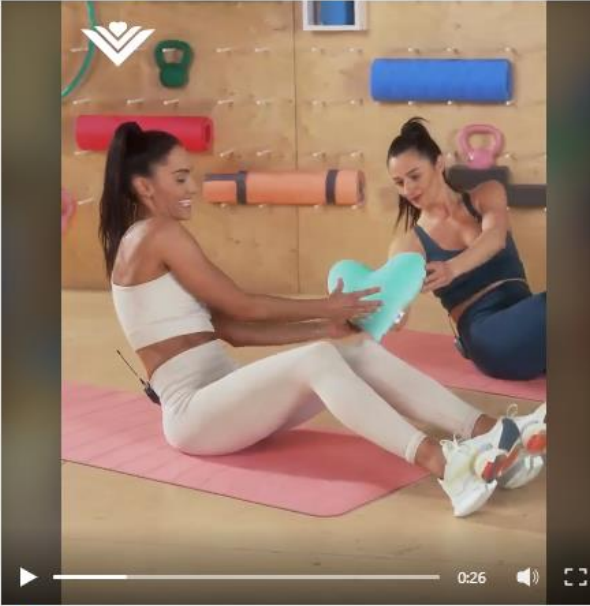
TRÁVIŤ ČAS VONKU sa teraz online!

b. aktivizačná časť (kampaň) Ukážky LinkedIn komunikácie

Všeobecná zdravotná poisťovňa
1,663 followers
10mo • Edited •

ĎALŠIA VÁRKA VIDEO TRÉNINGOV NA NAŠEJ STRÁNKE UŽ ČAKÁ NA VÁS.
♥ Objavte nové videá, vďaka ktorým získate množstvo cvičebných tipov pre svoje zdravie. ...see more

See translation




0:26

18

Všeobecná zdravotná poisťovňa
1,663 followers
11mo • Edited •

VŠZP IDE ROZHÝBAŤ SLOVENSKO. Záleží nám na tom, aby sa nielen naši poistenci, ale aj široká verejnosť cítila dobre. Vyhrnuli sme si preto rukávy a všetkým vám darujeme edukačno-zdravotný program POHYB JE ZDRAVÝ. A prečo? Leť ...see more

See translation



0:01

61

12 reposts

Like Comment Repost Send

Všeobecná zdravotná poisťovňa
1,663 followers
10mo • Edited •

NOVÉ TRÉNINGY NA NAŠEJ STRÁNKE SÚ ONLINE
♥ Prevencia je aifou a omegou našej poisťovne, a preto sme všetkým na Slovensku darovali nástroj, ako žiť zdravšie – webovú stránku www.pohybjezdavy.com. ...see more

See translation

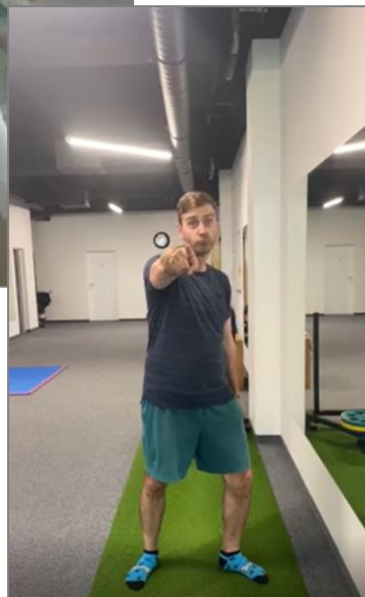
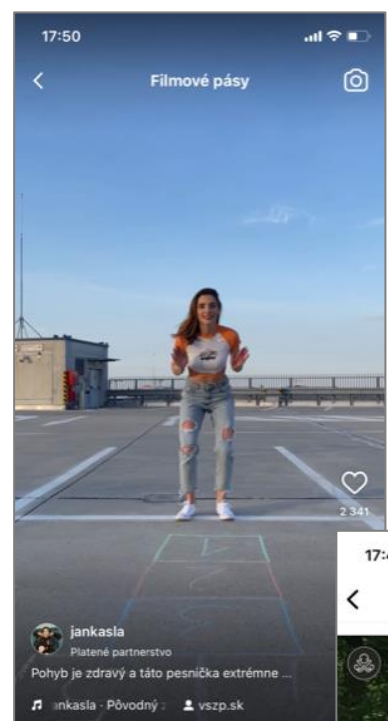
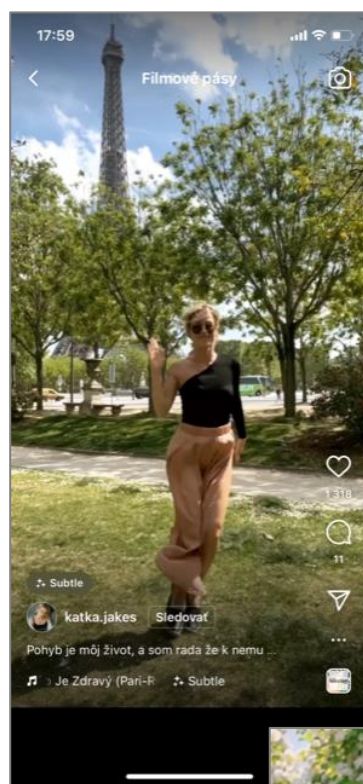


0:29

b. aktivizačná časť (kampaň)

Dance challenge

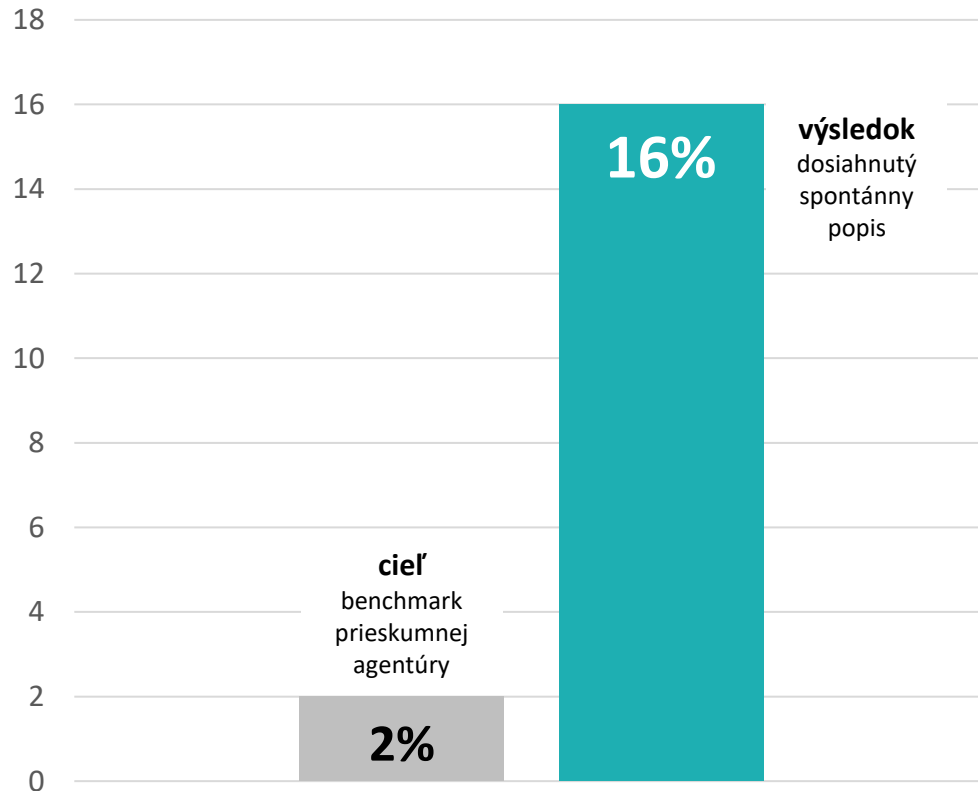
Zapojili sa interní zamestnanci, fanúšikovia na SoMe aj známe tváre



Dokumentácia výsledkov

1. Komunikačné ciele: dosiahnuť **spontánny popis kampane** aspoň na úrovni benchmarku prieskumnej agentúry

Splnenie cieľa: cieľ bol splnený na **800%**



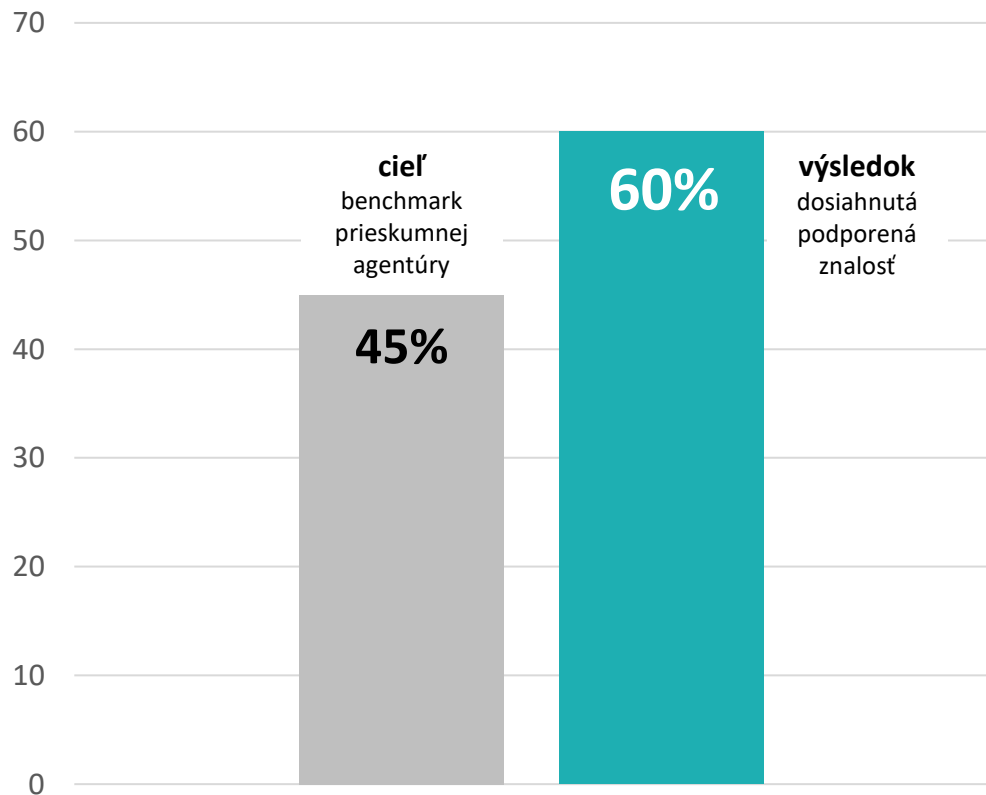
Otázka: Skúste si spomenúť na reklamy na zdravotné poisťovne, ktoré ste videli v poslednej dobe.

Zdroj: 2muse; Marcom® post-test jarnej kampane 2022 ; 21. 6. 2022

Dokumentácia výsledkov

1. Komunikačné ciele: dosiahnuť **podporenú znalosť kampane** aspoň na úrovni benchmarku prieskumnej agentúry

Splnenie cieľa: cieľ bol splnený na **133%**

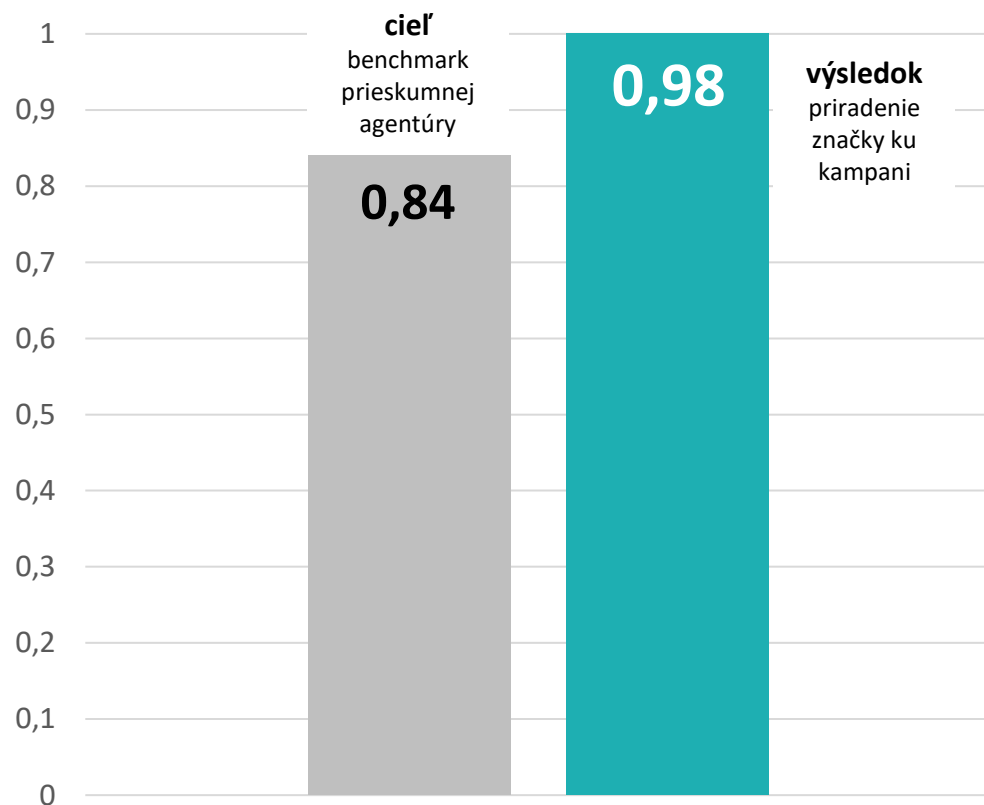


Otázka: Teraz sa Vám postupne prehrá niekoľko reklám. Videli ste v uplynulej dobe túto reklamu?

Dokumentácia výsledkov

1. Komunikačné ciele: dosiahnuť priradenie značky ku kampani aspoň na úrovni benchmarku

Splnenie cieľa: cieľ bol splnený na **117%**



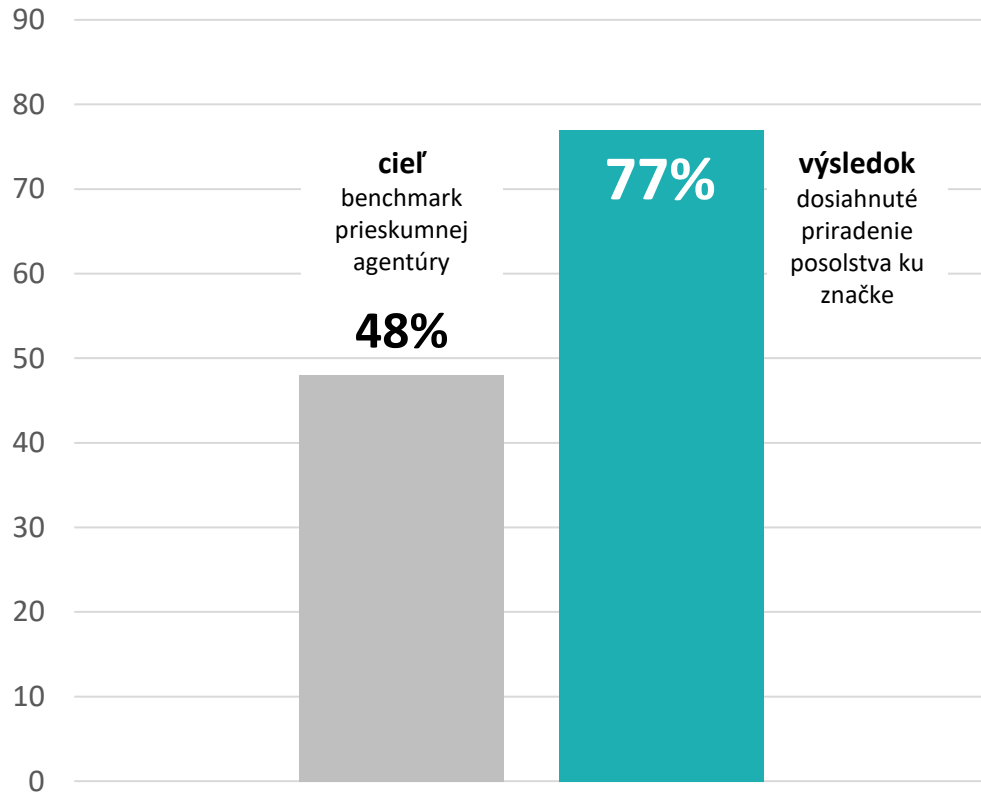
Priradenie značky ku kampani bolo na úrovni nad benchmarkom.

Otázka: Ku ktorej poisťovni by ste priradili túto reklamu?

Dokumentácia výsledkov

1. Komunikačné ciele: dosiahnuť priradenie primárneho posolstva ku značke na úrovni benchmarku

Splnenie cieľa: cieľ bol splnený na **160%**



Primárne posolstvo kampane bolo „Pohyb je zdravý“.
Posolstvo o zdravom pohybe bolo **jednoznačne priradené značke VŠZP**.

Otázka: Viete, že jedna poisťovňa ponúkala/hovorila... Ku ktorej poisťovni by ste toto tvrdenie priradili?

Parametre komunikácie v období apríl – máj 2022 v porovnaní s konkurenciou

Hoci v sledovanom období kampaň VŠZP **nebola najsilnejšia**, dosiahla **najlepšie komunikačné parametre**.

	VŠZP	Dôvera	Union	benchmark prieskumnej agentúry
podiel na monitorovaných výdavkoch (apríl – máj 2022)	36,21%	43,97%	19,81%	
zaujatie (spontánny popis reklamy v %)	16%	2%	0,1%	2%
zásah (podporená znalosť reklamy v %)	60%	47%	26%	45%
priradenie značky (index 1, 0 = tí , ktorí spontánne poznajú kampaň a správne určili značku)	0,98	0,90	1	0,84
páčivosť reklamy (ktorým sa veľmi páči + páči, v %)	62%	60%	43%	56%

Dokumentácia výsledkov

2. Zvýšiť hodnoty každého zo sledovaných kľúčových parametrov aspoň o 3 p.b.

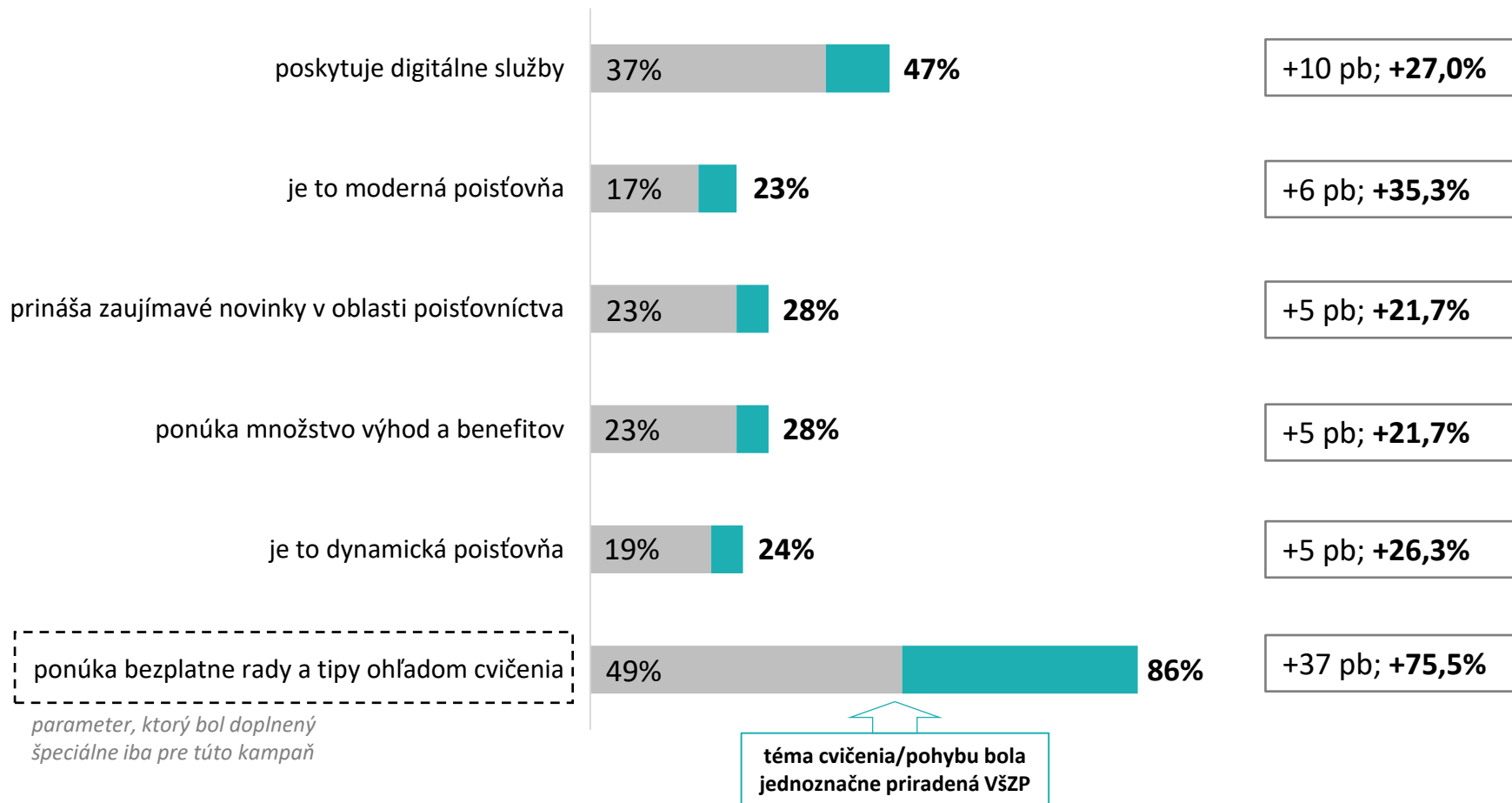
Splnenie cieľa: **každý z parametrov bol zvýšený**, čo jednoznačne potvrdením efektu kampane

VŠZP pravidelne sleduje dôležité parametre, v ktorých má od začiatku deficit voči dravej súkromnej konkurencii.

Úlohou kampane bolo zlepšiť **imidžový podiel** na vybraných atribútoch a prispieť ku kontinuálnemu zlepšovaniu vnímania značky VŠZP.

Čísla ukazujú rozdiel medzi „všetkými“ a „tými, ktorí poznali kampaň“. **Rozdiel medzi nimi jednoznačne pripisujeme kampani.**

■ všetci
■ tí, ktorí poznali kampaň

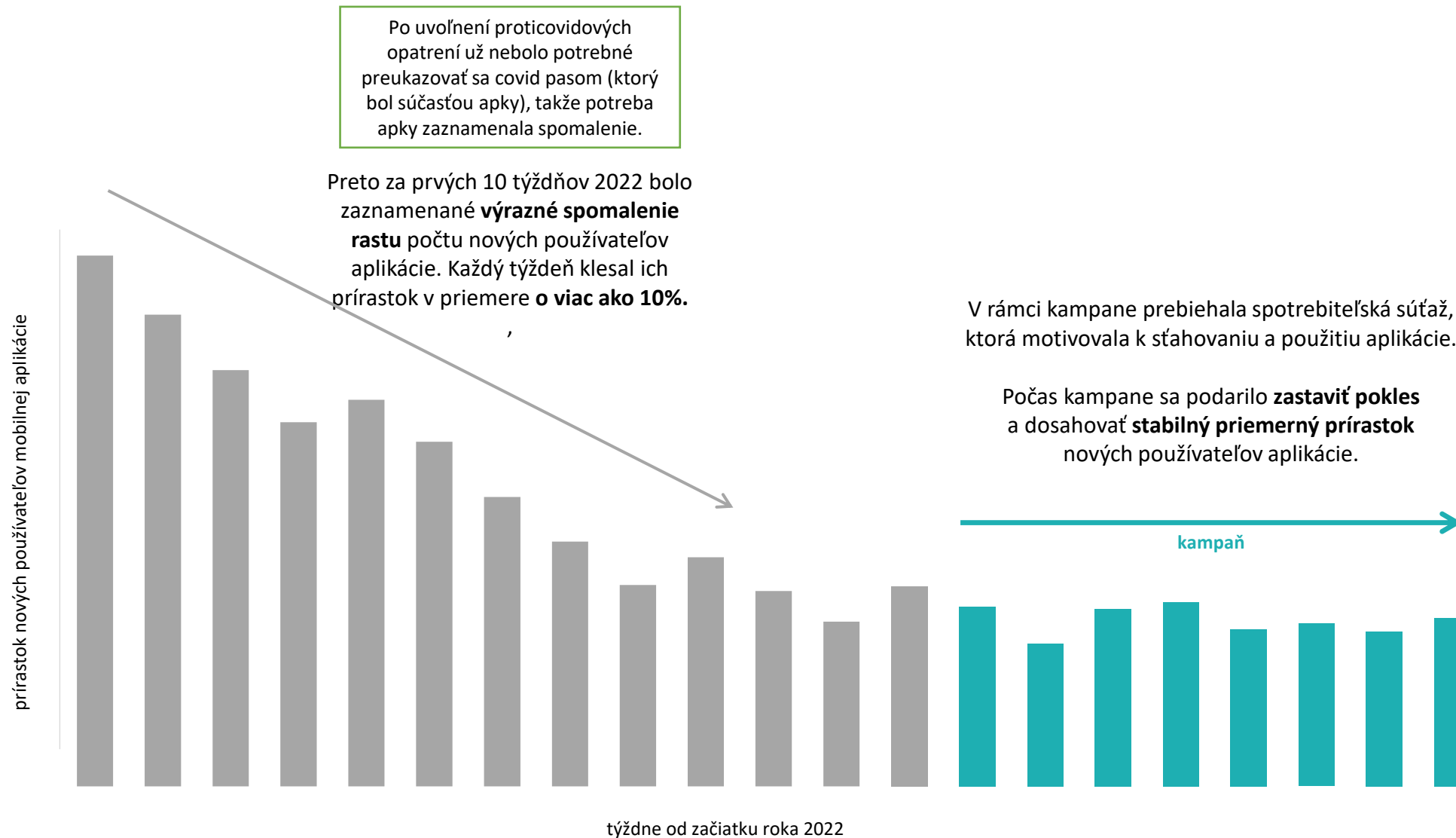


Otázka: Teraz si prečítajte jednotlivé výroky alebo vlastnosti týkajúce sa zdravotných poisťovní. Pre každú charakteristiku alebo vlastnosť vypíšte tie zdravotné poisťovne, ktoré by ste si vybrali, pokiaľ by ste hľadali poisťovňu práve s touto charakteristikou.

Dokumentácia výsledkov

3. Marketingový cieľ: počas trvania kampane zastaviť klesajúci prírastok nových používateľov aplikácie

Splnenie cieľa: výrazný pokles sa podarilo **zastaviť a stabilizovať**



3. ZOZNAM ZDROJOV

Výsledky použité v prihláške pochádzajú z nasledovných zdrojov:

- 2muse; Marcom[®] post-test jarnej kampane 2022 ; 21. 6. 2022
- 2muse; Pohyb v živote Slovákov - záverečná správa; apríl 2022
 - interné dáta VŠZP