

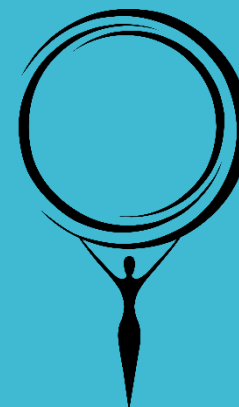
Týden bez diet s Anabell

2. – 8. května 2016

ve spolupráci se soutěží Hosteska roku

...protože pohyb ve zdravé míře má blahodárny vliv na psychiku

 **Anabell**



Hosteska roku



Týden bez diet s Anabell

www.pomahejtenadruhou.cz



Hosteska roku



- V návaznosti na mezinárodní Den bez diet, který se připomíná 6. května a vznikl v roce 1992 ve Velké Británii, proběhne **v týdnu od 2. do 8 května 2016 druhý ročník akce s názvem Týden bez diet s Anabell**
- Centrum Anabell, které pomáhá osobám s poruchami příjmu potravy a jejich blízkým, chce tradici tohoto dne zavést a udržovat také v České republice
 - Jelikož je jedním z nových směrů organizace krédo
„Jíme proto, abychom mohli sportovat“
 - Jelikož jsme si vědomi toho, že **pohyb ve zdravé míře má blahodárny vliv na lidskou psychiku**
 - Jelikož si myslíme, že **než se týrat dietami, je lepší přiměřeně sportovat**
- → Z toho důvodu přivádíme Týden bez diet s Anabell právě do fitness center, sportovišť a tělocvičen
- V týdnu od 2. do 8. května 2016 proběhnou **ve vybraných fitness centrech a sportovištích různé sportovní akce, jejichž výtěžek půjde na podporu činnosti Centra Anabell**
- Pokud sdělíte naši filozofii a chcete nám pomoci v boji s poruchami příjmu potravy a k větší informovanosti, budeme rádi, když se k nám přidáte a jakkoliv nás podpoříte!



Hosteska roku



Jak se zapojit?

www.pomahejtenadruhou.cz

- Věnujte lekci/den/cokoliv jiného ve vašem centru a během „Týdne bez diet s Anabell“ v termínu 2. – 8. května 2016 Anabell ukažte, že cvičení je důležitější než dietaření a zároveň nám pomozte pomáhat klientům s poruchou příjmu potravy
 - Pro představu: 1 terapeutické sezení pro klienty s poruchami příjmu potravy stojí 500 korun
- **Vaše pomoc tedy spočívá v tom, že podpoříte naši myšlenku a výtěžek ze „vstupného“ na vámi vybranou akci věnujete Anabell**
- Využijte kontaktu v závěru této prezentace
- Informace najdete také na www.pomahejtenadruhou.cz

Co to přinese vám?

www.pomahejtenadruhou.cz



Hosteska roku



- **Budete součástí** smysluplného projektu s potenciálem do budoucna
- **Pomůžete nám** v boji s poruchami příjmu potravy a osvětou
 - Snad každé fitness se setkalo s tím, že ho navštěvoval „nezdravě a nadměrně“ cvičící
- **Svezete se na pozitivní emoci** pomáhat druhým
- Projektu zajistíme **promo na sociálních sítích** a webu anabell.cz a pomahejtenadruhou.cz a oslovíme s ním **média** (*budeme rádi, když nám po akci zašlete foto a informaci, jak se akce podařila*)
- **Poskytneme vám logo projektu a inspiraci pro tvorbu letáčku,** který můžete vyvěsit ve vašem fitness centru
- **Vybraných akcí v rámci Týdne bez diet s Anabell se z řad dívek ze soutěže Hosteska roku zúčastní tzv. „ambasadorky Anabell“, které budou mít pro účastníky sladkou pozornost**



Filozofie projektu

www.pomahejenadruhou.cz

- Naším cílem rozhodně **není podpora civilizační choroby obezity** či (emočního) přejídání, které rovněž patří mezi poruchy příjmu potravy.
- Chceme ukázat na to, že **diety by neměly být běžnou součástí našich životů** a omezovat nás ve spokojeném životě.
- Diety jsou fenoménem. Prodávají časopisy, existuje jich celá řada, navíc si často vzájemně protiřečí, a co víc, **jsou nebezpečné!**
- Toto nebezpečí nespočívá pouze v tom, že omezíme určitou část potravin a přijdeme tedy o část důležitých živin, ale také v tom, že existuje velmi tenká hranice mezi dietou a problematikou poruch příjmu potravy.
- Byť se poruchy příjmu potravy týkají nejčastěji **mladých dívek ve věku 13 až 25 let**, neřídka mohou propuknout i v pozdějším věku. Statistiky jsou navíc velmi zkreslené, protože poruchy příjmu potravy jsou **společensky tabuizované**, dotyčný se za svůj problém stydí, odkládá řešení a mnohdy si ani neuvědomuje, že nějaký problém má.
- **Diety jsou (zdraví) nebezpečné!**
- **Málokterá žena se nikdy ve svém životě nesnažila držet dietu.** Fakt je ten, že jakkoliv omezený přísun potravy s důrazem na zakazování a malé množství jídla má negativní vliv na naši psychiku. Dietu nelze zatracovat zcela, a to v případě, že je dotyčný skutečně nemocný a obézní. Pak musí ovšem dietu nařídít lékař a dohlížet také na její průběh.
- Mnohem spíš než na diety, měl by se člověk zaměřit na zdravý životní styl (nepřejídat se, nekonzumovat velké množství jednoduchých cukrů tzn. sladkostí) a hýbat se, sportovat. Ale pozor, ve zdravé míře! Stejně jako diety je nebezpečná závislost na pohybu a nadmíra cvičení.
- Nicméně novou filozofií a směrem Centra Anabell je krédo „Jíme proto, abychom mohli sportovat“.

Týden bez diet s Anabell 2015

- V roce 2015 šlo o jakýsi pilotní a testovací ročník projektu
- Týdne bez diet s Anabell se zúčastnila 3 fitness centra v Praze a Brně

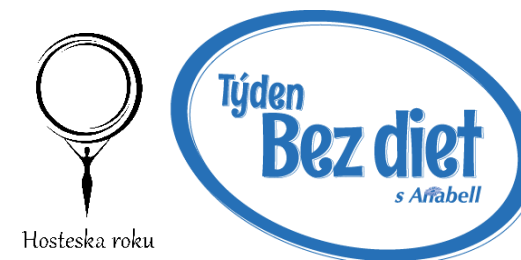


Média

- Heslo Týdne bez diet: Lepší než se trápit hlady, je zdravě sportovat (muniMedia)
- Týden bez diet chce povzbudit Češky, aby se netrápily hlady (Novinky)
- Anabell přichází s Týdnem bez diet, chce povzbudit Češky, aby se netrápily hlady (BuduPomahat.cz)

Kontakt

www.pomahejtenadruhou.cz



- **Eva Fryšarová**
- eva.frysarova@anabell.cz
- mobil: 723 783 759

- **Centrum Anabell, z. s.**
- www.centrum-anabell.cz
- Masarykova 506/37, 602 00 Brno
- IČ: 266 06 518
- DIČ: CZ 266 06 518

