

„Kdyby se lidé o sebe více starali, tak bychom ušetřili neuvěřitelné peníze v našem rozpočtu na zdravotnictví,“ říká Jana Havrdová

21.1.2025 - | Hospodářská komora ČR

Viceprezidentka Hospodářské komory Jana Havrdová byla hostkou Českého rozhlasu v Hradci Králové, kde hovořila o důležitosti zdraví a pohybu pro kvalitní život. V rozhovoru hovořila nejen o své vášni pro fitness, ale také o tom, jak souvisí zdraví jednotlivců s národním hospodářstvím.

„Pohyb je životní nutnost, stejně jako dýchání, jídlo, pití a spánek. Na těle závisí kvalita fungování naší hlavy a opačně,“ uvedla Jana Havrdová. Podle ní je pohyb základem pro udržení kondice, zlepšení psychického zdraví a pro vytváření kvalitních vztahů s rodinou a přáteli. *„Pohyb je elixír života,“* řekla s apelem na širokou veřejnost – aby vnímala aktivní životní styl jako součást každodenního života.

Propojit zdraví a podnikání

Ve své roli viceprezidentky Hospodářské komory Jana Havrdová prosazuje propojení zdraví a podnikání, a to nejen v oblasti fitness. V rozhovoru zmínila, že Hospodářská komora se chce stát partnerem pro zdravotní pojišťovny, lékaře a celou společnost. *„Pokud by se lidé více starali o své zdraví, mohli bychom ušetřit obrovské částky ve veřejném zdravotnictví,“* zdůraznila.

Viceprezidentka HK ČR také upozornila na stárnoucí populaci a její dopad na důchodový systém. *„Potřebujeme být co nejvíce v pořádku, abychom nejen žili kvalitní život, ale také upřímně řečeno, abychom stáli ideálně co nejméně peněz. Tedy je to problematika, která má hluboký dopad do národního hospodářství,“* vysvětlila.

Téma zdraví a pohybu je pro Havrdovou nejen osobní vášní, ale také klíčovým bodem její práce v Hospodářské komoře. Je přesvědčena o tom, že aktivní životní styl není jen o cvičení v posilovně, ale o celkovém přístupu k životu, který zahrnuje každodenní pohyb, vyváženou stravu a čas strávený s blízkými. Tento přístup by mohl přispět k větší spokojenosti lidí a lepší ekonomické stabilitě.

<https://www.komora.cz/blog/aktuality/kdyby-se-lide-o-sebe-vice-starali-tak-bychom-usetrili-neuveritelne-penize-v-nasem-rozpoctu-na-zdravotnictvi-rika-jana-havrdova>