

Chcete vědět, co ovlivňuje vaši vnitřní pohodu? Nový online nástroj od Danone vám to prozradí a poradí, co s tím

25.6.2025 - | PROTEXT

Stačí pár kliknutí na webu www.analyzazivotnihostylu.cz, odpovědět na několik otázek a výsledkem je nejen skóre vaší aktuální životosprávy, ale také konkrétní tipy a doporučení, jak se cítit lépe. Srozumitelně, jednoduše a bez moralizování.

„Porozumět svému tělu a životnímu stylu je základním stavebním kamenem zdravého a plnohodnotného života. Právě proto vznikl projekt Analýza životního stylu - nástroj, který může pomoci s nastavením správného trávení,“ vysvětluje **Barbora Hanuš**, brand manažerka značky Activia.

Mikrobióm: malý velký hrdina

Střevní mikrobiom - tedy společenství miliard mikroorganismů v našem trávicím traktu - má zásadní vliv na naše prožívání. Ovlivňuje nejen trávení a imunitu, ale také naši náladu a schopnost odolávat stresu. A právě proto si zaslouží naši pozornost.

„Analýza životního stylu je skvělý nástroj k sebepoznání. Pomáhá lidem zorientovat se v tom, jak jejich každodenní rozhodnutí ovlivňují jejich vnitřní ekosystém. Vzdělávání v této oblasti může být prvním krokem ke změně životního stylu k lepšímu,“ říká **prof. Viktor Bielik**, vědec a odborník na výživu.

Profesor Bielik se tématu mikrobiomu a jeho vlivu na tělo i mysl věnoval v epizodě podcastu Snídaně šampionů, kterou si můžete poslechnout na oblíbených streamovacích platformách.

Vláknina? Vaše střeva vám poděkují!

Zdravý mikrobiom potřebuje především vyváženou stravu s dostatkem vlákniny. I proto značka Activia přináší jogurty a nápoje s cereáliemi, které jsou nejen chutné, ale i funkční. Vláknina je palivem pro „dobré“ bakterie ve střevech, vápník přispívá ke správné činnosti trávicích enzymů a probiotické kultury dělají z Activie spolehlivého parťáka vašeho každodenního jídelníčku - například při zdravé snídani nebo rychlé svačině.

„Zdraví střev není jen o trávení. Jde o komplexní systém, který ovlivňuje celé naše tělo i mysl. Drobné změny v životním stylu mohou výrazně přispět k naší pohodě,“ dodává **Barbora Hanuš**.

Nový nástroj, nový pohled

Projekt **Analýza životního stylu** je dalším krokem společnosti Danone na cestě ke sdílení odborných i praktických informací o zdraví a výživě. Online dotazník propojuje aktuální vědecké poznatky s každodenními situacemi, které známe všichni - občas málo spíme, málo se hýbeme, jíme na poslední chvíli. Právě na tyto aspekty života dotazník reaguje a na základě odpovědí nabízí doporučení, která mohou být prvním krokem ke změně. Nemusíme všechno zvládnout najednou - někdy stačí začít malými krůčky. Tímto nástrojem Danone posiluje své poslání: podporovat zdravý životní styl, prevenci a vědomá rozhodnutí - jednoduše, lidsky a s nadhledem.

O společnosti

Danone je přední světová potravinářská společnost působící ve třech oblastech zaměřených na zdraví: čerstvé mléčné a rostlinné výrobky, balené vody a speciální výživa pro děti a dospělé. V současnosti vlastní nejrozsáhlejší sbírku fermentačních bakterií na světě a jejím dlouholetým posláním je přinášet zdraví co největšímu počtu lidí prostřednictvím potravin.

Cílem Danone je inspirovat lidi ke zdravějšímu a udržitelnějšímu stravování a k dodržování pitného režimu. Zároveň se zavázala dosahovat měřitelných nutričních, sociálních a společenských dopadů a pozitivně ovlivňovat životní prostředí. Společnost Danone postavila svou strategii na obnovení růstu, konkurenceschopnosti a vytváření hodnot z dlouhodobého hlediska. Do roku 2025 se chce stát jednou z prvních nadnárodních společností, které získají globální certifikaci B Corp™.

S více než 100.000 zaměstnanci po celém světě a prodanými produkty na více než 120 trzích společnost v roce 2021 vygenerovala tržby ve výši 24,2 miliardy eur. Portfolio Danone aktuálně zahrnuje přední mezinárodní značky jako Actimel, Activia, Alpro, Aptamil, Danette, Danio, Danonino, evian, Nutricia, Nutrilon, Volvic aj. Na českém a slovenském trhu nabízí značky mléčných a rostlinných produktů jako například Activia, Actimel, Danette, Kostíci, Fantasia, Alpro, ale také výrobky dětské výživy Nutrilon a Hami a přípravky klinické výživy značky Nutricia - Nutridrink, Forticare, Cubitan, Nutrison, Neocate a další.

Danone je součástí evropské akciové burzy Euronext Paris a zároveň působí na americkém finančním trhu OTCQX prostřednictvím programu ADR (American Depositary Receipt). Je zahrnuta v akciových indexech předních udržitelných investic, včetně indexů spravovaných společnostmi Vigeo Eiris a Sustainalytics, stejně jako v Ethibel Sustainability Index, indexu MSCI ESG, sérii indexů FTSE4Good, indexu genderové rovnosti Bloomberg a indexu přístupu k výživě.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/chcete-vedet-co-ovlivnuje-vasi-vnitri-pohodu-novy-online-nastroj-od-danone-vam-to-prozradi-a-poradi-co-s-tim/2691022>