

# Nový web Pohyb a zdraví - informace a inspirace pro zdravý životní styl na jednom místě

21.5.2025 - | Spolek pro zdravý pohyb a výživu

Spolek pro zdravý pohyb a výživu, z.s. připravil nový informační portál [pohybazdravi.eu](https://pohybazdravi.eu), který přináší široké veřejnosti komplexní informace o významu aktivního a zdravého životního stylu a praktické rady, jak jej ve svém životě docílit. Zaměřuje se na pravidelný pohyb, zdravé stravování a přináší také články a další zajímavosti ze studií z celého světa, které se zaměřují na zdraví člověka.



Návštěvníci na webových stránkách najdou např.:

- aktuální články a odborné informace o vlivu pohybu na fyzické i duševní zdraví,
- praktické tipy pro všechny věkové skupiny, jak zařadit pohyb do každodenního života,
- recepty vhodné do zdravého a vyváženého jídelníčku,
- kalendář akcí, kurzů a workshopů zaměřených na pohybovou aktivitu,
- další informace a rady pro aktivní životní styl.

Cílem nových webových stránek je podpora a udržení zdravého životního stylu, poskytovat nástroje pro lepší plánování stravy a fyzické aktivity a pomoci lidem pochopit, jak malé změny v každodenních návycích mohou mít významný vliv na jejich zdraví a kvalitu života.

Tento webový portál může sloužit jako spolehlivý průvodce pro každého, kdo chce pečovat o své

zdraví nejen pohybem. Ať už jde o jednotlivce, rodiče nebo např. učitele.

Web vznikl ve spolupráci s odborníky z oblasti lékařství, fyzioterapie, tělesné výchovy a veřejného zdraví. Obsah webu je pravidelně aktualizován a rozšiřován o nové informace, rady, tipy a doporučení.

Inspirací pro vznik tohoto portálu byly webové stránky [Manger Bouger](#). Tato platforma je součástí francouzské vládní strategie na podporu zdravého životního stylu a prevenci onemocnění spojených s nezdravými stravovacími návyky či sedavým způsobem života. České stránky jsou oproti francouzskému vzoru zaměřené o něco více směrem k všeobecným pohybovým aktivitám.

Spolek pro zdravý pohyb a výživu, z.s. byl založen 26. května 2003 a jeho členy jsou dvě největší a nejpočetnější střešní sportovní organizace v České republice: [Česká unie sportu](#) a [Sdružení sportovních svazů České republiky](#).

Více informací naleznete na [www.pohybazdravi.eu](http://www.pohybazdravi.eu).