



Inštitút pre ľudské zdravie

[www.hhi.institute](http://www.hhi.institute)



Das Essen schmeckt so gut, der Fernseher zeigt spannende Filme: Kinder müssen zu mehr Bewegung angehalten werden

Quelle: Getty Images

**GESUNDHEIT** ADIPOSITAS

### 41 Millionen Kinder leben mit Adipositas

Veröffentlicht am 25.01.2016 | Lesedauer: 3 Minuten

41 Millionen Kinder unter fünf Jahren sind übergewichtig oder fettleibig  
In 2014



Der Anteil fettleibiger Kinder steigt. Die Karte zeigt: So viele Kinder unter fünf Jahren sind in den jeweiligen Ländern adipös

Quelle: Infografik Die Welt; AFP

Podľa najnovších informácií Svetovej zdravotníckej organizácie malo v roku 2016 nadváhu okolo 1,9 miliardy ľudí vo veku nad 18 rokov.

Z toho 650 miliónov bolo chorobne obéznych.

V roku 2016 malo približne 41 miliónov detí mladších ako päť rokov nadváhu alebo obezitu.



## Studie: Jeder vierte Jugendliche ist psychisch krank

Fast ein Viertel der Jugendlichen in Österreich hat mit psychischen Problemen zu kämpfen. Das hat eine Studie der Medizinischen Universität Wien herausgefunden. Weniger als die Hälfte der erkrankten 10- bis 18-Jährigen bekommt Hilfe eines Kinder- oder Jugendpsychiaters.

ZIB

Študia v Rakúsku:  
Lekárskej univerzity Viedeň

**Každý 4. mladistvý v Rakúsku má  
psychickú poruchu či chorobu**



Human  
Health  
Institute

Inštitút pre ľudské zdravie

## Mladá generácia



Deti sa príliš skoro stávajú hviezdami a princeznami.



[www.hhi.institute](http://www.hhi.institute)



Inštitút pre ľudské zdravie



# Maroš Kudlík

Spartan, ktorý to zvláda ľavou zadnou

---

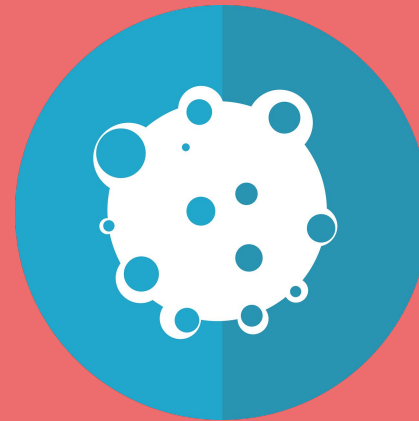
# Cesta z nemocničného lôžka na štart Spartan Race-u



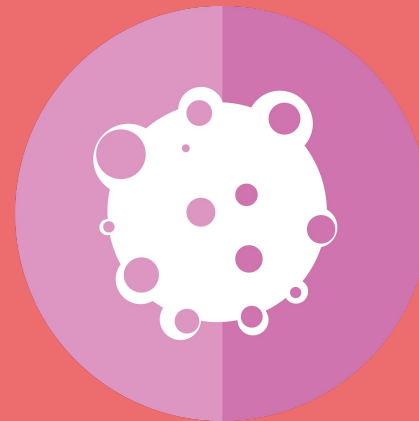
---

# ochorenie

- r. 2002 - prvá amputácia nad kolenom
  - jediná možnosť, ktorá mala zachrániť život



- r. 2005 - druhá amputácia (exartikulácia)
  - kompletné odstránenie stehennej kosti





---

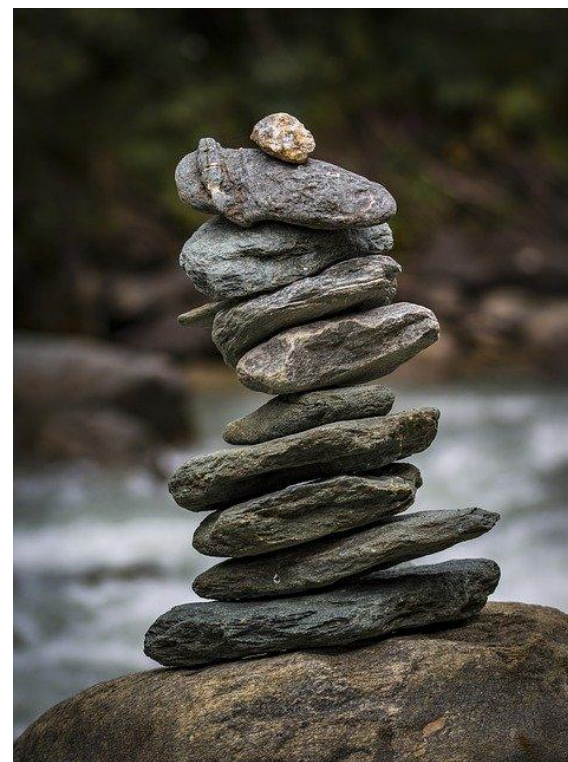
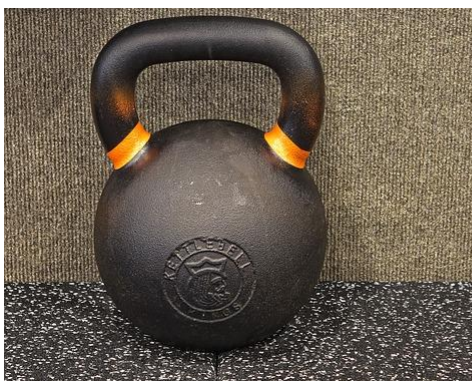
# rekonvalescencia

- pomoc najbližších
- socializácia
- začlenenie sa do spoločnosti
- miznutie prekážok
- začína život

# Nová éra života

---

Prvé športové aktivity v komunite



# explózia

---

Hneď po prvej hodine cvičenia nastala explózia endorfínov, ktorá spôsobila pocity, aké nikdy nezažil. Začal cvičiť pravidelne..





NITRA 4.6.2016

# Nová éra života

---

Z Maroška sa stáva borec a zrodila sa značka @Maroshthespartan  
Jediný cieľ: Zdolať všetky prekážky v živote ľavou zadnou!



# Tréning

---

- gym
- prechádzky/behý
- domáce cvičenie
- oddych a regenerácia

# Stravovanie

- všetko čo mi chutí a vtedy keď mi to chutí

Čo nepreferujem a môžem povedať vôbec nekonzumujem:



# Úspechy

## SPRINT

- vhodné pre začiatočníkov
- test odvahy
- teambuildingy





# Úspechy

---

## SUPER

- zlatý stred
- vhodné pre všetkých

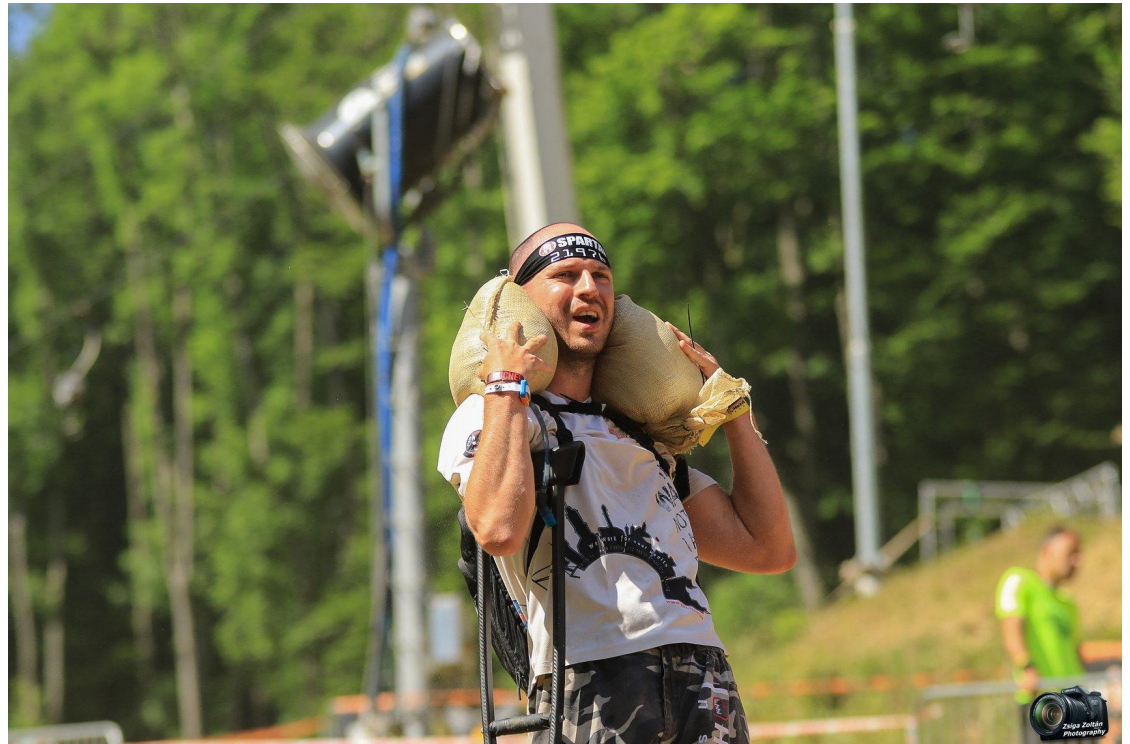


# Úspechy

---

## BEAST

- pre skúsených
- test nielen fyzickej, ale aj psychickej odolnosti
- väčšie riziká
- v cieľi pocit dobre vykonanej práce



# Úspechy

## ULTRA

- ultramaratón
- pre nesmrteľných



# Táto éra života nekončí

Píšeme rok 2021 a Maroš prekonal k dnešnému dňu 33 pretekov Spartan Race

- stále nové výzvy



[www.hhi.institute](http://www.hhi.institute)

I want to inspire and motivate everyone, it is necessary to move, to never give up, even when we can't go on. Together we can overcome every obstacle, even yours!

## MAROSH THE SPARTAN



# Prínos



- upevnenie zdravia
- podpora okolia
- získanie známostí
- viac plusov ako mínusov



# Mimošportové aktivity

- motivačné prednášky
- ochrana ŽP
- hudba a iné hobby



## Marosh The Spartan

A handicap no longer has to be an obstacle or an excuse.

My belief is that

I win in every circumstances and never lose.

[www.hhi.institute](http://www.hhi.institute)  
#MaroshTheSpartan



# Mimošportové aktivity





# Mimošportové aktivity



#ZdravýPredškolák a jeho rodina  
#ŽitVedomo  
#SrdcomPreZdravie

# Mimošportové aktivity



# Mimošportové aktivity



# Mimošportové aktivity



# Mimošportové aktivity



# Mimošportové aktivity



#ŠportomPreZdravie  
#ŽitVedomo  
#BezbarierovéMyslenie



# Mimošportové aktivity



#ZažiČistéRieky  
#Srdcompreživotnéprostredie  
#ŽitVedomo

# Táto éra života pokračuje



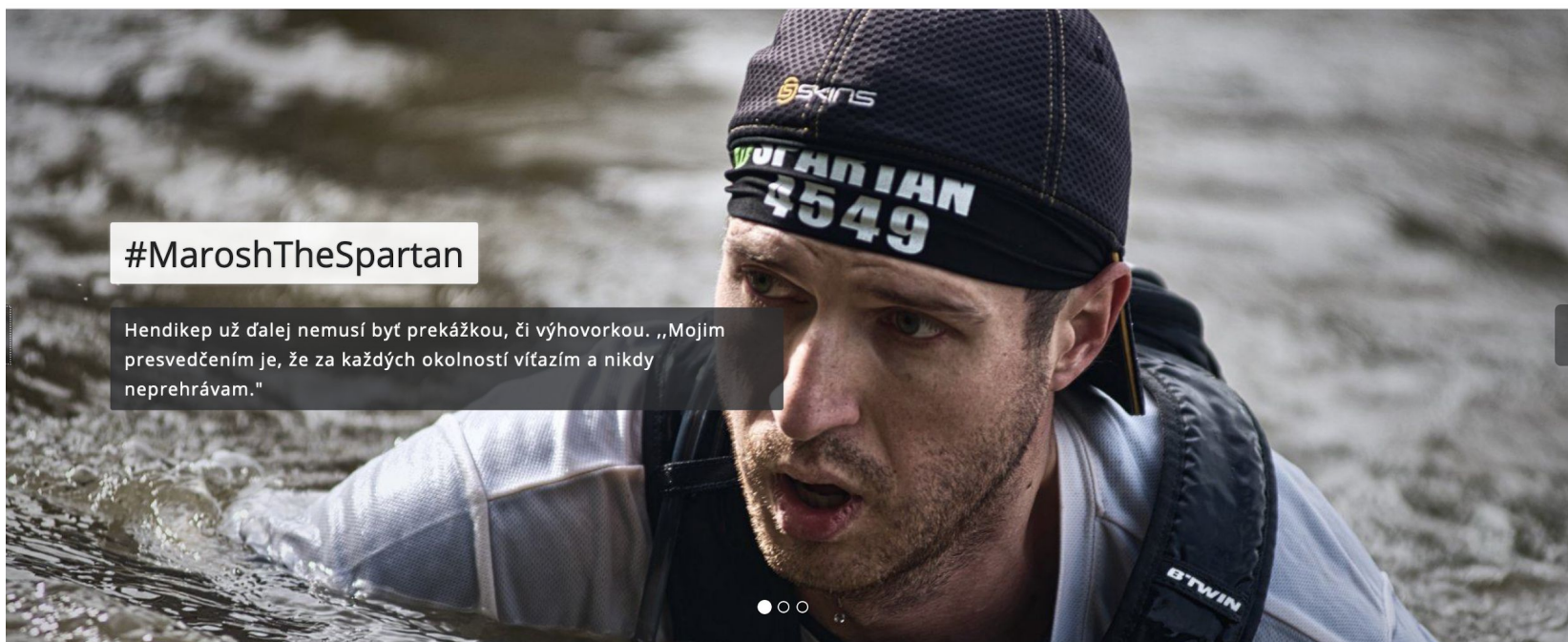
Domov

Marosh the Spartan

Športom Pre Zdravie

Srdcom Pre Zdravie

Blog



#MaroshTheSpartan

Hendikep už ďalej nemusí byť prekážkou, či výhovorkou. „Mojím presvedčením je, že za každých okolností víťazím a nikdy neprehrávam.“

## Marosh The Spartan

Spartan s jednou nohou, stálym úsmevom a večným pozitívnym myslením. Motivátor pre všetkých, zvládajúci život ľavou zadnou.




# Srdcom & športom pre zdravie

Instagram

Suchen


Anmelden Registrieren




marosh\_the\_spartan **Abonnieren**

580 Beiträge 3.504 Abonnenten 225 abonniert

**Maroš Kudlík**  
Spartan racer | CrossFitter | motivator | 32 | Slovakia | Lng: SVK, ENG, HUN |  
♥ Ultra: <https://www.facebook.com/MaroshTheSpartan/posts/363363098389319>



Upravit



**Marosh The Spartan**  
@MaroshTheSpartan · Šport

Upravit „Poslat správu“

---

# cieľ bezbarierového myslenia

Hendikep už ďalej nemusí byť prekážkou, či výhovorkou. Marošovím presvedčením je, že za každých okolností víťazí a nikdy neprehráva



dokázať, že všetky bariery sú v našich hlavách, a motivovať on to dokázal dokážeš to tiež, prekonať seba a aj prekážku v živote



*Naše zdravie  
je v našich  
rukách a  
bezbarierové  
myslenie  
nám pomáha  
prekonať  
všetky  
prekážky  
v živote.*

cit. Erika Jung





Inštitút pre ľudské zdravie

# Ďakujeme za pozornosť!

Erika & Maroš

[www.hhi.institute](http://www.hhi.institute)

<https://www.facebook.com/humanhealthinstitute>



Human  
Health  
Institute

Inštitút pre ľudské zdravie

[www.hhi.institute](http://www.hhi.institute)



Zdravie je budúcnosť a budúcnosť je zdravie.