



CF V POHYBU

**KAŽDÝ PODLE SVÝCH
MOŽNOSTÍ - ALE NIKDY SÁM**

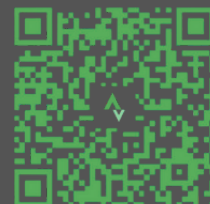
**Pravidelná fyzická aktivita je jedním
z klíčových pilířů péče o CF.
Pomáhá čistit plíce, zlepšuje dýchání,
posiluje svaly i celkovou kondici.
Nemusíš podávat výkony - stačí začít.**

CF V POHYBU



PŘIDEJ SE K NÁM *NEBUŽ NA TO SÁM*

Přidej se k nám do skupiny
“CF v pohybu” v aplikaci STRAVA.
Ve skupině sdílíme motivaci,
podporu a radost z pohybu.
Nezáleží na tom, zda jsi zkušený
sportovec nebo teprve začínáš.



STRAVA - CF v pohybu

HÝBEJ SE BEZPEČNĚ *DÝCHEJ LÉPE*

Na co si dát pozor při sportu s CF:

- zvýšené ztráty soli potem - doplňte elektrolyty
- vyšší energetický výdej - dbej na dostatečný příjem jídla
- inhalace - ideálně před sportem, pro snadnější vykašlávání
- diabetes (CFRD) - sleduj glykemii, měj u sebe rychlý cukr
- nepřetěžuj se - pravidelný pohyb v malých dávkách je účinnější než jednorázová zátěž

VŠECHNY INFORMACE *NA JEDNOM MÍSTĚ*

Nově spouštíme informační stránku o pohybu při CF

Na web průběžně přidáváme
ověřené informace, doporučení
od lékařů a nutričních terapeutů
i edukační videa. Najdeš tam také
praktické návody, jak zařadit
pohyb do každodenního života s
ohledem na zdravotní stav.



Klubcf.cz/sportovani