



PROJEKT “HODINA”



Roman Hajabáč

„Výchova dětí je činnost, při níž musíme obětovat čas, abychom ho získali.“

- Jean Jacques Rousseau

CÍL PROJEKTU “HODINA”

- oslovit co nejširší veřejnost, a to především rodiny s dětmi, aby naučily své děti zdravému způsobu života
- pouhá hodina denně je rozhodující a postačí k celkové proměně, jak po stránce fyzické tak i psychické
- věnujme našim dětem čas a naučme je, že zdravý způsob života je základním kamenem pro vyjímečně dlouhý život

Hodina  celková fyzická a psychická proměna
 sociální dopad, upevňování vztahů v rodině

„Ty nejlepší věci mě v životě nestály žádné peníze.
To nejcennější, co v životě máme, je čas.“

– Steve Jobs

- Vzorce chování patří mezi základní a zároveň nejdůležitější výbavu každého z nás. Zásadně ovlivňují celý život člověka. Mají vliv na to, zda budete úspěšní či neúspěšní po profesní i osobní stránce.
- Největší vliv na tvorbu vzorců chování má pochopitelně především nejbližší okolí dítěte. Rodiče, rodina, vychovatelé, ... Proto se zeptejte sami sebe, jakou hodnotu má jedna hodina strávená s vašimi dětmi?
- Čas je to nejcennější, co můžeme dát, protože každou vteřinu můžeme změnit něco k lepšímu. Vzájemné budování vztahů a být naším dětem příkladem, to vše lze podpořit v průběhu jedné hodiny denně.

PATRON PROJEKTU HODINA

Roman Hajabáč

- úspěšný podnikatel v oblasti luxusního zboží a stavebnictví
- začal se intenzivně věnovat otázce zdravého stravování a dostatku pohybové aktivity, což také sám začal praktikovat ve svém vlastním životě
- zaměřil se na “physique”, kde je důraz kladen na zdravý vzhled těla, které by mělo reflektovat zdravý životní styl v oblasti cvičení a stravovacích návyků



PATRON PROJEKTU HODINA

Roman Hajabáč

- profesionální kariéra v oblasti fitness - kategorie Physique mužů masters 40 - 44 let
- 2018 nominován na Mistrovství světa ve Španělsku - umístil se mezi prvními deseti



MISTROVSTVÍ SVĚTA TARRAGONA /Španělsko 2018/

(Kategorie Physique mužů masters od 40 - 44 let) umístil se mezi **prvními deseti** !

PATRON PROJEKTU HODINA

Roman Hajabáč

- 28. dubna 2019 se na Mistrovství České republiky umístil na krásném, medailovém 2. místě a stal se tak vicemistrem České republiky



MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY 2019

umístil se na 2. místě! VICEMISTR ČESKÉ REPUBLIKY!



MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY 2019

umístil se na 2. místě! VICEMISTR ČESKÉ REPUBLIKY!

PATRON PROJEKTU HODINA

Roman Hajabáč

- 2019 nominován na Mistrovství Evropy, které se konalo v španělské Santa Susanne - umístil se na 8. místě
- český tým si domů odvezl pohár za 3. místo a všichni jeho závodníci bronzovou medaili



MISTROVSTVÍ EVROPY SANTA SUSANNA /Španělsko 2019/

(Kategorie Physique mužů masters od 40 - 44 let) umístil se na **8. místě!**

ÚSKALÍ DNEŠNÍHO KONZUMNÍHO ŽIVOTA

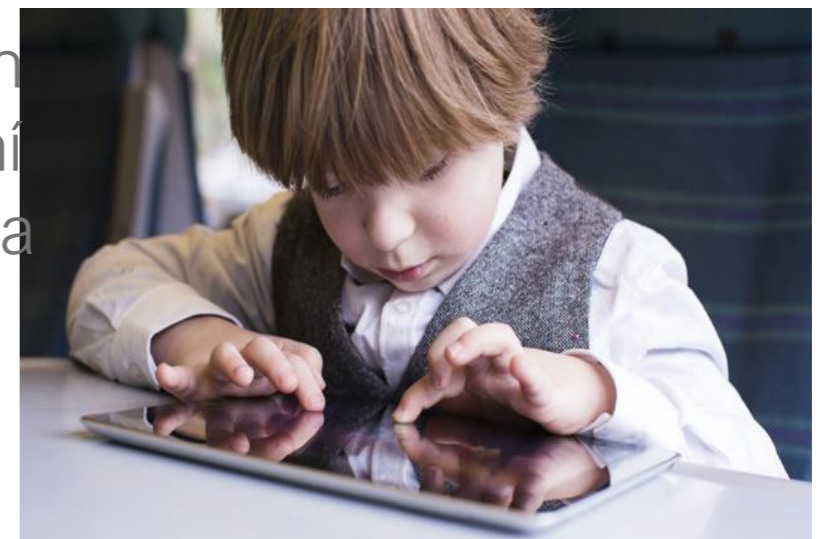
- Pozvolné přenastavení našich hodnot v životě vlivem médií.
- Zvýšení počtu dětí s nadváhou a to včetně jejich závažnějších forem. Nárůst zdravotních komplikací - ortopedických, metabolických či hormonálních, spojených s nadváhou a obezitou.
- V souvislosti shora uvedeným zvýšení psychických problémů - deprese, sociální izolace,..



- U dětí často zhoršení prospěchu ve škole, posměch spolužáků, ztráta sebedůvěry, osamělost, nervozita a potenciální rozvoj neurologických problémů v dospělosti.


- Pasivní čas u dětí - televize, tablet, mobilní telefon - výsledkem je malý rozvoj fyzický i sociální a zdravotní komplikace - obezita, zhoršení zraku a ztráta manuální zručnosti.

Je důležité s našimi dětmi trávit čas aktivně a vytrhnout je z tohoto virtuálního světa!



CESTA KE ZDRAVÉMU ZPŮSOBU ŽIVOTA

1. Stačí vyčlenit 15 min z některých činností (televize, sociální sítě, lenošení, domácí práce) a výsledkem je čistá hodina času pro rodiče a jejich děti, kterou můžou využít správným způsobem :
 - **pro aktivní rodiče** - rekreačně sportovní aktivity - kolo, lyže, běh, brusle, koloběžka
 - **pro pasivní rodiče** - chůze - procházka s dětmi, koloběžka u dětí
2. Pestrá a zdravá strava.

 Odměnou je čistá mysl, zdravé tělo, spokojený život!

PROJEKT “HODINA” DOPORUČUJE

- Chůze s hodinkami na měření tepové frekvence.
- Sestavení tréninkových plánů - cvičení pod vedením profesionála.
- Výživové poradenství a sestavování jídelníčků.
- Pro **aktivní sportovce** nabízíme seznam trenérů, kteří je připraví na **závody** a sestaví jim celosezónní plán dle předpokládaných soutěžních startů.

REKREAČNĚ SPORTOVNÍ AKTIVITY





„Děti kopírují jak stravovací, tak pohybové návyky svých rodičů. Začněme tedy u nás u rodičů a budme dětem příkladem. Pokud nejste sportovně založení, stačí alespoň chůze denně. Výsledkem je zlepšení nejen fyzické kondice, ale i zdraví a psychiky. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, jak si má dcera všimla mé změny ve stravování a pohybu a postupem času převzala tyto návyky za své.“

– Roman Hajabáč

PARTNEŘI

Podporou projektu dosahujeme

- osvěta prostřednictvím médií/nákup médií a sociálních sítí
- pomoc dětem
- poradenství
- informovanost
- propojení partnerů

