



# UNIVERZITA KARLOVA

## Lékařská fakulta v Hradci Králové

Univerzita Karlova  
Lékařská fakulta v Hradci Králové  
TISKOVÁ ZPRÁVA

### Hradecká lékařská fakulta poradí, jak zdravě žít

**Hradec Králové, 30. 9. 2024** – Prvním dílem „Sportem nejen ke zdraví“ odstartuje v pondělí 30. září série 12 videopodcastů „Zdravě žít“ Lékařské fakulty v Hradci Králové Univerzity Karlovy. A to v rámci kampaně Aktivní září, za podpory hlavních partnerů projektu Nadačního fondu Aktivní Česko a Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR a pod odbornou garancí přednostky Ústavu preventivního lékařství prof. MUDr. Lenky Borské, Ph.D.

*„Každý z nás chce žít v osobní pohodě, trávit méně času nemocí a prodloužit si život v jeho kvalitě! A co víc? Jsme součástí rodin, komunit blízkých a téma zdravotních problémů se nás vždy v nějaké podobě dotýká,“* říká autorka formátu doc. PaedDr. Klaudia Zusková, Ph.D., expertka na zdravý životní styl a prevenci, která je zároveň i moderátorkou videopodcastů spolu s mediálním odborníkem a moderátorem Jakubem Železným.

Oba povedou rozhovory v 12 dílech, které se zaměří na témata vztahu sportu a zdraví, stárnutí a dlouhověkosti, problémů s chrápáním či obezitou, na problematiku konzumace jídla ve stresu, nedoslýchavosti, rakoviny, mikroorganismů v lidském těle, ale také třeba na vliv nároků dnešní společnosti na sebevraždy či na to, jak vypadá práce záchranáře a správné poskytnutí první pomoci.

Hosty podcastů budou špičkoví odborníci z oboru medicíny, kteří nejenže divákům předají své profesní znalosti, ale také se s nimi podělí o osobní zkušenosti a hodnoty, které je ovlivňují v pracovním i soukromém životě. V každém dílu se objeví osobnosti, které řeší aktuální společenské problémy daného tématu s dopadem na zdraví. Rozhovory obohatí autentické výpovědi lidí, kterých se téma osobně dotýká.

Videopodcasty „Zdravě žít“ Lékařské fakulty v Hradci Králové nabídnou originální pohled na zdraví a prevenci, založený na nejnovějších vědeckých poznatcích a odborných doporučeních. Diváci i posluchači tak získají inspiraci, jak žít zdravěji a zlepšit svůj životní styl.

#### Kontakt:

doc. PaedDr. Klaudia Zusková, Ph.D., [zuskovak@lfhk.cuni.cz](mailto:zuskovak@lfhk.cuni.cz)

Mgr. Radka Tobolková, [tobolkora@lfhk.cuni.cz](mailto:tobolkora@lfhk.cuni.cz)

