

Syndrom vyhoření. Slyšíme o něm ze všech stran. Vidíme ho kolem sebe. Někteří s ním mají i osobní zkušenost. Stav naprostého vyčerpání, ztráta nadšení pro práci, snížená výkonnost. Syndrom vyhoření může mít různé podoby. Může se objevit v různých etapách našeho života. Jak mu předcházet? Nezapomínejte sami na sebe. Jak se říká, abychom se mohli postarat o ostatní, musíme se umět postarat nejprve sami o sebe. Náš projekt chce připomenout medikům, aby nezapomínali na cestě za vysněným lékařským titulem na své koníčky a zkrátka na to, co jim dělá v životě radost. Cílem projektu je podpořit mediky ve zdravém životním stylu i při studiu, motivovat je k tomu, aby byli v budoucnu jako lékaři správným vzorem svým pacientům.



Na našem projektu se podílí studenti lékařských fakult z různých ročníků, mladí lékaři a studenti fyzioterapie. Rádi do našeho týmu přivítáme další členy z řad mediků, fyzioterapeutů i studenty dalších oborů. Projekt zahájíme v tomto akademickém roce. Naši koordinátoři si pro vás připraví zábavné sportovní i nespportovní akce a na naší facebookové stránce najdete různé zajímavé články, videa a rady – např. co dělat s nespavostí a s nadměrnou únavou, tipy na zdravé, rychlé a chutné recepty, cvičení na zlepšení koncentrace při učení, apod.

V rámci projektu se můžete také těšit na pravidelné přednášky a workshopy.

Naši koordinátoři:



David Maldonado

Jsem student 3. ročníku všeobecného lékařství. Myslím si, že nejlepší způsob, jak si po náročném studiu vyčistit hlavu a zrelaxovat, je sport. Běhám a cvičím crossfit. Budu pro vás pořádat pravidelné běhy v Šárce + kruháč, občas se k nám připojí i můj pejsek, takže se můžete těšit i na něj. :)



Jan Hlaveš

Vyrůstal jsem v Německu, kde jsem se převážně začal věnovat posilování, bojovým sportům, běhání a plavání. V současné době pracuji jako osobní trenér a učím kurzy nutričního poradenství, trenerské kurzy a pořádám workshopy o sportovní psychologii, sportovní výživě a další. Motivuje mě neustále propojovat medicínu, sport, výživu a mentální špičkový výkon k dosažení celostního přístupu. V rámci projektu bych rád předal nějaké vědomosti a vlastní zkušenosti, které jsou založeny hlavně na tom, že i s menší změnou na správném místě můžeme získat velké výsledky ve všech oblastech života.



Jana Slesarenko

Ahoj, jmenuji se Jana, od října budu v šestém ročníku a můj způsob, jak nevyhořet při studiu medicíny je tanec. Tančím závodně už 5 let jak standardní, tak latinskoamerické tance a svůj život si bez pravidelných tréninků a víkendových soutěží už nedokážu představit. Pohyb a hudba po celém dni učení mi vždy spolehlivě vyčistí hlavu a zaručí dobrou náladu. Ráda bych vám taky předala trochu svého nadšení z tance a ukázala způsob, jak se odreagovat za veselých latinských rytmů 😊 Naučíme se pár sólo variací a trochu se zapotíme! Budu se na vás těšit 😊



Aleš Kolář

Jsem student 3. ročníku medicíny, letos jsem dokončil současně bakalářské studium fyzioterapie na 2.LF UK, od dětství se věnuji fotbalu, kickboxu, posilování. V rámci projektu Fitmedik vás rád naučím základy sebeobranu. Budu se na vás těšit!

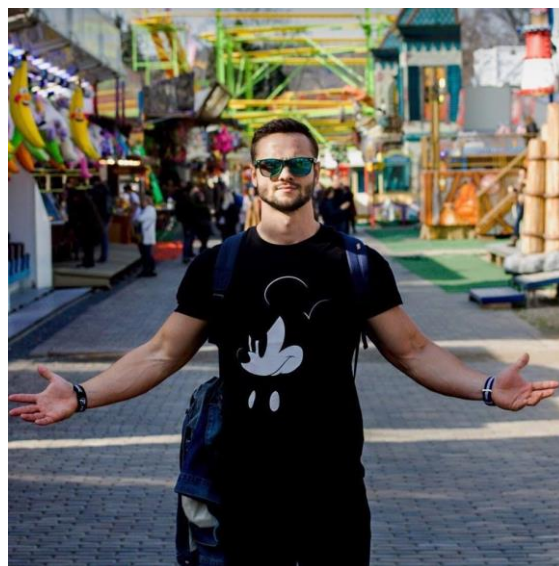
MUDr. Roman Štícha

Absolvent 2. LF UK a lékař v oboru ortopedie a traumatologie ve Fakultní nemocnici Motol. Spojuje nadšení pro pohybový aparát, cvičení, výživu a zdravý životní styl. Aktivně se věnuje sportu od r. 2007, má zkušenosti v silových soutěžích, běžeckých závodech a překážkových závodech typu Spartan Race. Od roku 2014 působí jako akreditovaný fitness trenér a také jako výživový poradce. S dalšími kolegy pořádá přednášky a kurzy v oblasti výživy založené na vědeckých důkazech. Snaží se v ČR prosadit relativně nový obor, kterým je medicína životního stylu. Mimo jiné můžete Romana znát jako spoluautora studijních materiálů MediciBoni. 😊



David Šebrle

Jsem student 3. ročníku, od dětství se věnuji atletice. V současnosti pracuji jako osobní trenér fitness a trenér kruhových tréninků zaměřených na celé tělo a hlavně funkčnost a techniku 😊 něco o mně - 7 let jsem dělal desetiboj a teď se věnuji kulturistice, kde jsem momentálně Mistr Čech a Absolutní mistr České republiky, do toho se teď budu připravovat na Mistrovství světa juniorů v listopadu. Těším se na vás na akcích projektu Fitmedik 😊





Hoai Anh

Jmenuji se Hoai Anh, česky Linda. Ve Vietnamu jsem strávila část svého dětství, tam mě také babička naučila základy vaření, práce s ingrediencemi a filozofie dobrého jídla a zdraví. To s tím zdravím mi došlo samozřejmě až později. Můžete se těšit na skvělé rady a recepty na stránkách projektu Fitmedik! 😊

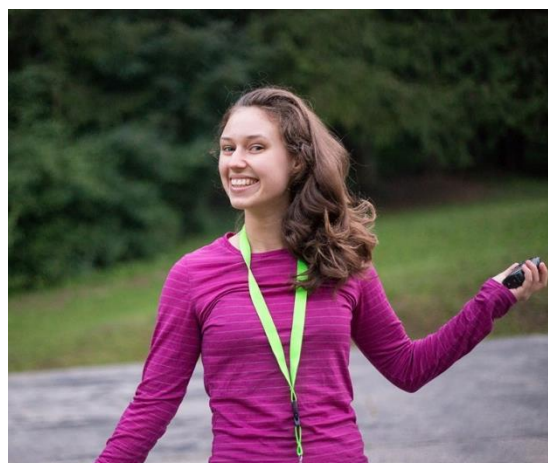
Dalibor Veselý

Ahoj, jmenuji se Dalibor a jsem spokojený mladý doktor. Že to vypadá jako oxymóron? Ale vůbec ne. Jde jen o to, jak se k životu. (a medicíně) postavíte. Říká se, že medicína je studium na plný úvazek a nic dalšího se při škole stíhat nedá. Nesmysl. I při medicíně se toho dá dělat spousta, je ale potřeba naučit se dobře pracovat s časem. Při studiu na 1f jsem stihl absolvovat masérský kurz, kurz kinesiotaingu, a odchodit téměř všechny předměty bakalářského studia fyzioterapie. K tomu se dlouhodobě věnuji taekwondu ITF, nyní působím jako trenér. Time management jsem se učil z knih, seminářů, z konzultací s úspěšnými manažery a v neposlední řadě z vlastních zkušeností. Na téma time managementu jsem v minulosti opakovaně školil. V rámci projektu Fitmedik rád předám tipy a triky medikům, kteří chtějí v životě stíhat víc věcí než jen studium.



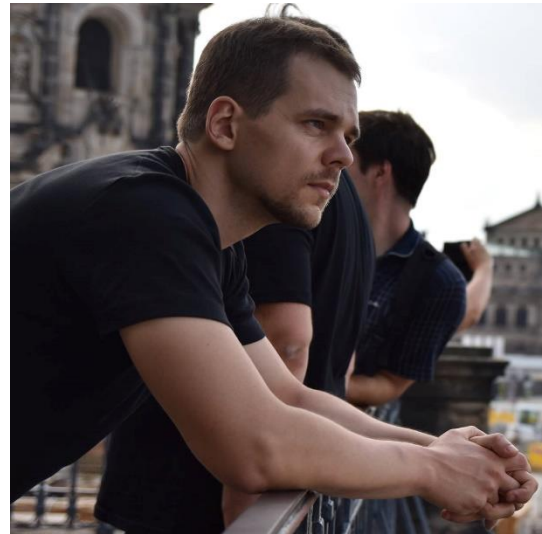
Soňa Feciskaninová

Soňa je studentka 4. ročníku a asi jako jediná z týmu FitMedik neběhá. (jen ráno na autobus, jestli se to počítá :)) Během prvého získala certifikát jako instruktorka Pilates, kterému se v té době věnovala 2 roky. Baví ji propojovat Pilates s rehabilitačními prvky z fyzioterapie pro docílení co nejlepší funkčnosti těla. Pilates rovnoměrně zpevní celé tělo, je vhodným kompenzačním cvičením při jiných sportech (nebo po dlouhém sezení ve studovně). 😊



Ondřej Fabián

Jsem absolventem 2. LF UK a nyní pracuji jako lékař v oboru patologie ve FN Motol. V předchozích letech jsem působil i jako lektor anatomie. Ve volném čase se věnuji fitness, kde se snažím využívat znalosti o anatomii pohybového systému. V následujícím akademickém roce plánuji absolvovat certifikovaný kurz instruktora fitness. V rámci projektu Fitmedik se můžete těšit na přednášky a praktické workshopy s tematikou posilování, ve kterých se budeme soustředit na správné provedení cviků a skladbu tréninku s ohledem na základní anatomii našeho těla. V zimě se pak spolu uvidíme na cestovatelských večerech s exotickou tematikou. A kdo ví, možná spolu v létě vyjedeme na sportovní víkend.:-)



Michal "Míka" Chlapec

Michal je externí člen projektu Fitmedik. Věnuje se kondiční a vrcholové přípravě jako trenér fitness II. třídy a je také závodník fitness kategorie physique a bývalý vzpěrač a zápasník ve volném stylu. Těšit se můžete na jeho do detailu propracované workshopy zaměřené na cvičení a funkční anatomii lidského těla.

