

# NOS

## OPOMÍJENÝ ZÁKLAD ZDRAVÍ I VÝKONU

Loko  
Moce

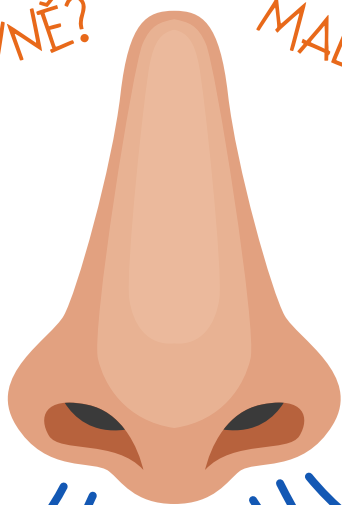
Nos je nenápadný, ale mimořádně důležitý orgán. Jeho role zdaleka nekončí u čichu, je především klíčovou vstupní branou pro dýchání. Přesto mnoho dětí i dospělých **v dnešní době dýchá převážně ústy**, což může mít řadu negativních dopadů na zdraví.

### JAK DÝCHAT SPRÁVNĚ?

- **Nádech i výdech nosem**
- volně, mělce, vědomě

### MALÝ NÁVYK, VELKÝ DOPAD

- více kyslíku v krvi
- lepší okysličení tkání
- vyšší fyzický výkon
- lepší soustředění a paměť



### Podpora správného dýchání

- aktivuje bránici (hlavní dýchací sval)
- zlepšuje kvalitu dýchání

### Pomáhá

- při rýmě, alergiích, astmatu
- správnému vývoji obličeje u dětí

### DALŠÍ BENEFITY DÝCHÁNÍ NOSEM

### Přirozená ochrana těla

- produkuje oxid dusnatý - ochrana proti infekcím
- filtruje vzduch (prach, bakterie, viry)
- zvlhčuje a ohřívá vzduch - chrání dýchací cesty i plíce

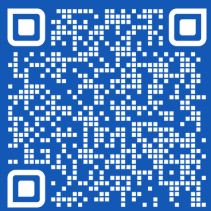
### Lepší spánek

- efektivnější okysličení těla
- kvalitnější odpočinek

### Výdech nosem = klid

- napomáhá uvolnění a relaxaci
- zklidňuje organismus

30 FUNKCÍ NOSU...



...aneb Není jedno, kterou dírou dýcháš

**RNDr. Mgr. Rostislav Václavěk**  
instruktor metod Buteyko a Oxygen advantage,  
podporovatel Lokomoce

Zkus se teď na chvíli zastavit:

**DÝCHÁŠ NOSEM,  
NEBO ÚSTY?**