

ÚČETNICTVÍ | DANĚ

EKOFINALL S.R.O. www.uctodaneunas.cz



NABÍZÍME:

- Kompletní vedení Vašeho účetnictví
- Zpracování všech daňových přiznání
- Mzdové účetnictví, osobní agenda
- Zastupování na úřadech
- Zpětná rekonstrukce účetnictví
- Smluvní záruky a ceny
- Elektronický přístup s úřady (DIS)

KANCELÁŘE:

PRAHA - Na Veselí 273, 252 42 Jesenice
BRNO - Pouzdřanská 72, 693 01 Strachovín

Mobil: +420 608 333 326 | uctodane@raz-dva.cz

ÚČETNICTVÍ

www.ucto-femus.cz

Eva Fleková

NABÍZÍME VÁM TYTO SLUŽBY:

- komplexní vedení daňová evidence (dříve jednoduché účetnictví)
- komplexní vedení účetnictví (dříve podvojně účetnictví)
- komplexní zpracování mezd
- zpracování daňových přiznání
- účetní a daňové poradenství, daňová optimalizace
- zpracování přehledu sociálního zabezpečení
- zpracování přehledu zdravotního pojištění
- možnost odkladu podání daňového přiznání na 30.6. (spolupráce s daňovým poradcem)
- zastupování na úřadech (FÚ, ČSSZ, zdravotní pojišťovny, živnostenský úřad)
- doplňkové služby (např. svoz dokladů od zákazníka)

Lkáň 101, 411 15 Lkáň + pobočka Litoměřice, Most a Praha
Tel: 605 291 588 E-mail: flekova.e@seznam.cz

Bezhladoveni.cz

aktivních sportovců. Například kulturista může mít velmi vysoké BMI značící výraznou obezitu, a přesto nemít žádný přebytečný podkožní tuk. Důvodem je velké množství svalové hmoty, která zaujímá velkou část jeho váhy.

2. Obvod pasu

Dalším možným způsobem, jak zjistit, zda trpíte nadváhou, je změření obvodu pasu. U mužů je za nadváhu považovaný obvod nad 94 cm, u žen nad 80 cm. Obezita pak u mužů začíná s obvodem nad 102 cm a u žen nad 88 cm. Ani tento způsob výpočtu však není 100% spolehlivý, protože stavba těla každého člověka je specifická. I přesto se však jedná o rychlý a snadný způsob, jak si udělat alespoň přibližnou představu o množství tělesného tuku.

3. WHR index

WHR index ukazuje poměr obvodu pasu a boků. Stačí změřit obvod svého pasu v místě, kde je nejútlejší a obvod boků tam, kde jsou nejširší. Obvod pasu v centimetrech pak vydělíte obvodem boků v centimetrech. Pokud si chcete výpočet zjednodušit a urychlit, naměřené hodnoty zadejte do WHR kalkulačky.

Výsledné hodnoty:

- nadváhu u mužů značí hodnota 0,95 a vyšší
- nadváhu u žen značí hodnota 0,80 a vyšší

4. Měření skladby těla

Všechny výše uvedené možnosti vám nastíní obecnou představu o své váze a postavě. Dokonalou diagnostiku však získáte jedině u odborníka, který vám změří přesný poměr tuku, svalové hmoty, vody a dalších hodnot v těle.

Podle čeho ještě poznáte nadváhu?

Časté pálení žáhy

I nepatrné změny tělesné hmotnosti mohou vést k nepříjemnému pálení žáhy spojenému s hořkou pachutí v ústech, říháním, nevolností a bolestí břicha. Více než třetina lidí s nadváhou či obezitou trpí refluxní chorobou jícnu. Podle zahraničního výzkumu existuje mezi obezitou a refluxní chorobou přímá souvislost.

www.bezhladoveni.cz