POCHUTNEJ SI **SE STOBEM**

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLE

66/2018

Potřebujeme **„detox“?**

Jak se stravovat ve **veřejných stravovacích zařízeních**

Tipy na **luštěninové rychlovky**

Obsah

Kliknutí na zvolené téma vás přesune na příslušnou stránku

ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Ukliďte si svůj „virtuální“ svět 3

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Jak se stravovat ve veřejných stravovacích zařízeních 4
Ach ta hlava aneb Jak se odnaučit „automatickému jedení“ 8
Potřebujeme „detox“? 10
Jak na jarní únavu? Začněte u stravy! 12
Souvisí spánek se vznikem zdravotních komplikací? 14

POHYB A ŽIVOTNÍ STYL

Za lenivost draze platíme – nemocemi, které by nás nikdy nemusely potkat 19
Aktivní život seniorů – jak se udržet fit i ve vyšším věku a pečovat tak o svoje srdce 22

AKTIVITY STOBU

Kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství 24
Dialogem ke zdraví V 25

CESTOVÁNÍ SE STOBEM

Moře zážitků pro každého 26

TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Tipy na luštěninové rychlovky 29
Špenátové lívanečky s jogurtovým dipem a uzeným lososem 35
Pečená plněná brambora s bylinkovým „máslem“ 36

VAŠE PŘÍBĚHY

Cesty ke STOBu jsou různé 37

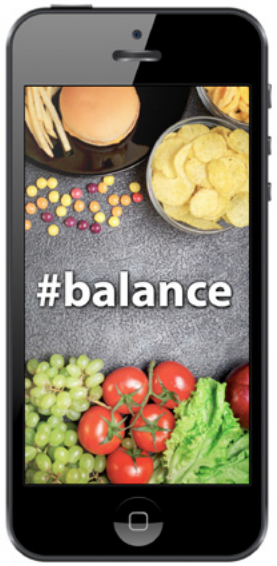
Křížovka 40

Ukliďte si svůj „virtuální“ svět

V dnešní době si málokdo dokáže představit život bez médií. Média mají sílu ovlivňovat způsob života, hodnoty a názory společnosti. S příchodem elektronických médií se ztrácí čas a prostor, dochází k jejich zhušťování a k urychlení komunikace. Spolu s neustálým vývojem médií se zvyšuje i jejich schopnost šířit informace k většímu počtu příjemců a tento vývoj otevírá nové možnosti propojení s okolním světem. Komunikační technologie dokázaly zmenšit prostorové a časové distance a rozšířily znalosti, které mají lidé sami o sobě. Prakticky není možné žít izolovaně, jelikož dnešní svět je světem simultánnosti.

Počítali jste někdy čas, který strávíte na sociálních sítích? Agentura AMI Digital se STEM/MARK zjistila, že Češi tráví na všech sociálních sítích celkem 159 minut denně. Mimochodem to je podle americké výzkumné agentury The Bureau of Labor Statitstics podstatně delší doba, než kolik jí průměrně věnujeme jiným aktivitám, například čtení (19 minut).

Je opravdu velmi smutné sledovat, jak lidé stále více hledí do monitorů svých telefonů místo toho, aby se dívali jeden na druhého. Nebo jak dítě v kočárku sleduje místo přírody kolem sebe pohádku v telefonu… Mou hlavní úvahou však je, nakolik nás sociální média ovlivňují. Pakliže svůj život upínáme do virtuálního světa, ztrácíme svou vlastní identitu, svůj vlastní názor a začínáme se zavírat do virtuální bubliny. Ať chcete, nebo ne, virtuální svět se stane vaší součástí. Však si vzpomeňte například na dobu, kdy jste dělali autoškolu. Najednou jste všude kolem sebe viděli jezdit auta s nápisem autoškola. Byly jste těhotné? Rázem jste potkávaly samé těhotné maminky. Člověk vždy podvědomě selektuje a přijímá ze svého okolí informace a objekty, které mu jsou blízké. Stejně ale funguje i svět virtuální, ačkoli to není tak patrné jako v životě „reálném“. Virtuální svět formuje vaše názory a preference, kanály/lidé, které sledujete, utvářejí váš hodnotový systém.



„Ukliďte“ si svůj virtuální svět

Jaro je tak nějak spjato s úklidem, avšak vedle běžného úklidu možná málokdo upíná svou pozornost k tomu, co a koho sleduje na sociálních sítích. A přitom právě tento „úklid“ může přinést do života více klidu, času a radosti. Zkuste se zamyslet, zda jste během zimy, kdy vás třeba nelákal pohyb venku, nezačali trávit zbytečně moc času na sociálních sítích, u televize, na počítači, hraním her apod. Nyní je venku nádherně a počasí přímo vybízí k aktivnímu trávení času v přírodě, k potkávání se s přáteli. Podívejte se také, co nejčastěji na sociálních sítích sledujete. Vaše virtuální „bublina“ více či méně ovlivňuje váš životní styl.

Snažíte-li se hubnout a žít zdravě, je potřeba minimalizovat vnější podněty, které mají negativní vliv na vaši váhu, svádí vás na méně vhodnou cestu. Totéž platí pro nevhodné podněty „virtuálního“ světa – zkuste vyřadit i je.

Otestujte se, zda podléháte vlivu vnějších či vnitřních podnětů

Budete-li sledovat na instagramu cukrářku, která vás bude zásobovat nespočtem sladkých dobrot, šlehačkových dortů a dalších očím lahodících laskomin, pravděpodobně ovlivní vaše následné chování – budete chtít vyzkoušet upéct stejně dobře vypadající dorty, nejspíš dostanete chuť na něco sladkého. Na straně druhé budete-li sledovat například stránku STOBu, můžete získat inspiraci a informace, které vám v hubnoucím snažení pomohou.

Berte virtuální svět s rezervou a bude vám líp

Vše má své světlé i stinné stránky. Pozor také na nadmíru dokonalosti. Čím větší „dokonalost“, tím více sledovatelů získám. Podíváme-li se ale na tuto skutečnost pohledem naprosté většiny žen/mužů, dejme tomu středního věku, s dětmi, starostmi až nad hlavu, frustrace by na sebe asi nemusela nechat dlouho čekat. Stůjte nohama na zemi a uvědomte si, kdo jste, kde jste a co je pro vás v životě důležité. A podle toho rozprostřete svůj čas a energii. Mám kolem sebe stále více žen, které denně sjíždějí prstem po monitoru svého telefonu, hodnotí fotky svých instagramových „guru“ a chtějí docílit téhož statusu.

Máte ale stejné podmínky, věk, dispozice, zázemí jako ten, koho sledujete? Je opravdu reálné vypadat stejně? Je vůbec potřeba vypadat stejně dokonale? A v neposlední řadě, je potřeba sledovat svůj virtuální svět? Venku je krásně, sluníčko svítí, příroda čeká, pojďme vypnout své monitory a nadechnout se trošku čerstvého vzduchu.

Přeji vám nádherné dny plné radosti z běžných aktivit. Povídejte si s přáteli a zkuste místo liků na facebooku či srdíček na instagramu načerpat mnoho zážitků z našeho krásného, reálného světa.

Nikola Hanyšová, šéfrefaktorka

Vydavatel: **STOB CZ, s. r. o.,** ve spolupráci s **Hravě žij zdravě, z. s., www.stob.cz**, e-mail: **info@stob.cz,** šédredaktorka: Mgr. Nikola Hanyšová, redakce: PhDr. Iva Málková, Ing. Hana Málková, Bc. Zuzana Málková, jazyková redakce: PhDr. Olga Suchánková, grafická úprava: Eva Hradiláková, sazba: Max Funda.

Zasláním materiálu do redakce souhlasíte s tím, že bude v tomto časopise publikován bez nároku na honorář, a to i opakovaně. Může být jakkoli redakčně upraven, nebude vám vrácen a lze ho použít k tištěné i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem vydavatele.

Jak se stravovat ve veřejných stravovacích zařízeních

Mgr. Nikola Hanyšová, Ing. Hana Málková

ZDROJ: PIXABAY.COM

Musím si připravovat vlastní obědy, nebo se mohu stravovat v zaměstnanecké jídelně? Mohu někdy zajít do restaurace? Očekává se ode mne účast na pracovním obědě a já nevím, co s tím. To jsou příklady velmi častých dotazů hubnoucích. Má tedy hubnoucí šanci najíst se v restauraci v souladu s pravidly redukčního jídelníčku?

Důležitým předpokladem zvládnutí náročného denního režimu a vysokého pracovního nasazení, a především udržení si vitality a zdraví je pravidelná a vyvážená strava. Oběd tvoří energeticky největší část z celého dne, a není proto vhodné jej vynechávat. Předejdete tak večernímu „luxování“ ledničky. Nejčastěji se během dne stravujeme mimo domov čili v restauracích, jídelnách, v horším případě v rychlých občerstveních, což spolu s nedostatkem pohybové aktivity přispívá ke zvyšujícímu se výskytu obezity.

Pokud chceme zůstat fit a v plném zdraví, je zapotřebí o výběru stravy přemýšlet a v ideálním případě jej i předem plánovat, tím se vyhneme vyhledávání příliš kalorických jídel v momentálním zamlžení mysli způsobeném „vlčím“ hladem. Udělejme si čas na jídlo, zdraví nevyhráváme v loterii, proto ani při výběru jídla nesázejme na náhodu…

Plánování

Nejjistější cestou k úspěšnému začlenění zdravého jídla obecně je plánovat jej předem. Zkuste si připravit jídlo již den dopředu, případně zjistěte nabídku restauračního zařízení, kam se chystáte.

Mapujte své okolí a vyhněte se lákavým místům s nezdravou nabídkou jídel. Pokud nemáte dostatečně silnou vůli ubránit se vůním linoucím se z nezdravých klobásek, pizz a hamburgerů z rychlých občerstvení, přidejte

→

nějaké kroky navíc a choďte daleko od těchto míst. Vyvarujete se tak nezdravého pokušení a současně zvýšíte svůj energetický výdej.

Výběr jídla v restauraci

Pokud nastane situace, kdy se při výběru restaurace podřizujete svému okolí, kolegům ze zaměstnání, rodině či nenarazíte na zrovna nejvhodnější restauraci, pokuste se co nejlépe vybrat z nabízených pokrmů z jídelního lístku. Dodržujte tři základní pravidla: Vybírejte libové druhy masa, ryby nebo vegetariánské pokrmy s tofu, sójou, luštěninami apod. Vyhýbejte se smaženým pokrmům a tučným smetanovým nebo sýrovým omáčkám. Nezapomínejte na zeleninu.

> „Nebojte se poprosit obsluhu o případnou obměnu pokrmu.“

Nebojte se poprosit obsluhu o případnou obměnu pokrmu, místo hranolků poproste o brambory, místo knedlíků si objednejte rýži, u vepřa-knedla-zela si dejte jen poloviční porci knedlíků apod. Nabídka restauračních zařízení je tak velká, že pokud vám někde s přípravou jídel nevyjdou vstříc, máte mnoho dalších možností, kam jít příště.

Jak tedy vybírat „vhodné“ jídlo v restauračních zařízeních?

Orientační pomůckou pro vás může být pravidlo „zdravého talíře“ na obrázku vpravo. **Váš „zdravý talíř“ by měl být tvořen z 50 % zeleninou, z 25 % přílohou a 25 % bílkovinou.**

Pokud není vaším cílem hubnout nebo máte fyzicky náročné zaměstnání, můžete trochu přidat na množství přílohy. Ke každému jídlu tedy poproste o více zeleniny, případně si přiobjednejte malý zeleninový salát a uberte na množství přílohy.

Jak odhadnout správnou velikost porce?

Pro úspěšné a trvalé hubnutí potřebujete získat správný odhad množství jídla, které konzumujete. Obvykle máte porce příliš velké a vaše tělo musí nadbytek energie ukládat do tukových zásob. Jednou z hlavních nevýhod stravování v restauračních zařízeních je, že ve většině případů nenajdete na jídelním lístku nutriční složení výsledného pokrmu, nemáte přehled o množství všech použitých surovin, a tak je složitější odhadnout správné množství.

Rychlým pomocníkem by vám mohl být program Sebekoučink, kde naleznete samostatnou kategorii restauračních jídel (Recepty – veřejné stravování), v níž jsme vycházeli z knihy tradičních receptur Jaroslava Runštuka: Receptury teplých pokrmů. Ale co kuchař, to jiný postup, takže se jedná jen o orientační hodnoty. Nově je Sebekoučink k dispozici i jako mobilní aplikace, a tak se můžete na hodnoty orientačně podívat třeba rovnou v restauraci dřív, než si jídlo objednáte.

Bílkoviny ve svém redukčním jídelníčku potřebujete, tedy si je můžete vychutnat – samozřejmě tím ale nemáme na mysli půlkilová žebra či třistagramový hovězí steak. Konkrétní doporučené druhy surovin ještě uvedeme v textu níže. Přílohy však přizpůsobte svým potřebám, zkuste nejprve doma několikrát

▲ Opravdu potřebujete stejnou porci jídla jako váš kolega?

ZDROJ: ARCHIV 1X + PIXABAY.COM 1X

▲ „Zdravý talíř“ by měl být tvořen z 50 % zeleninou, z 25 % přílohou a 25 % bílkovinou.

odvážit své běžné porce příloh, čímž získáte odhad, jaké množství si můžete v restauraci dopřát.

Metoda JJP – jez jen polovinu

Jednoduchá pomůcka a zlaté pravidlo STOBu, které naše klienty provází, je pravidlo JJP. Využijete ho zejména v případech, kdy vám na stůl „přistál“ talíř s energeticky vydatnějším jídlem. Ať už z důvodu, že jste opravdu neměli na výběr (na návštěvě, dovolené, nabídka jednotného menu), nebo se vámi vybrané jídlo na jídelním lístku tvářilo zdravěji, než je ve skutečnosti, anebo jste zkrátka neodolali a objednali si své oblíbené, ne zcela vhodné jídlo.

Jak splnit pravidlo JJP – jez jen polovinu? Prvním krůčkem k úspěchu bude, že se pokusíte na jídlo soustředit. Jezte pomaleji, než jste zvyklí, první sousta vychutnáte, další jíte už stejně jenom ze setrvačnosti. Občas se zastavte, přestaňte jíst a uvědomte si, jestli už nejste syti.

Jak na správný výběr v restauraci

Jak vybírat přílohy?
Přílohy jsou bohatým zdrojem sacharidů, a je proto potřeba si u nich hlídat velikost porce, určitě je ale ani při hubnutí úplně nevylučujte.

Vhodné přílohy:
- vařené brambory či batáty – dejte pozor na vydatné omaštění máslem
- šťouchané brambory a kaše – dají se připravit zdravě, avšak pozor na často přidávané suroviny, jako je máslo, sádlo, smažená cibule, slanina aj.
- vařená rýže – nejlepší volbou je rýže celozrnná, natural, rýže indická a basmati, které mají nižší glykemický index
- pohanka
- bulgur
- quinoa
- kuskus – ideálně celozrnný
- vařené těstoviny – nejlépe celozrnné, pozor na smažené nudle
- gnocchi – bohužel gnocchi a těstoviny se často připravují v kombinaci s tučnými smetanovými omáčkami, což není ideální volba, proto vždy zjišťujte, v jaké podobě se servírují
- knedlíky – při hubnutí a nižším energetickém výdeji maximálně 2–3 ks
- celozrnné pečivo
- tortilla – celozrnná

Nevhodné přílohy:
Pozor zejména na smažené přílohy, které mohou ve 100 g obsahovat až 1500 kJ!
- smažené hranolky
- smažené krokety
- americké brambory
- bramboráčky
- topinky
- smaženky
- bramborový salát s majonézou

Jak vybírat vhodný zdroj bílkovin?

Bílkoviny jsou důležité z mnoha důvodů, mimo jiné i proto, aby vás jídlo dostatečně zasytilo, proto na ně při obědě určitě nezapomeňte. Nemusí to být každý den jen maso, vyzkoušejte i různé rostlinné zdroje. Nabídka vegetariánských restaurací je poměrně pestrá a i v běžných restauracích snad už nebývá jediným bezmasým jídlem smažený sýr.

→

V článku Jaká pozitiva přináší konzumace ryb jsme si ukázali, o jaké důležité živiny a zdraví prospěšné látky obohacují ryby náš jídelníček. Ryb nicméně existuje mnoho druhů, a je tak výhodou se trochu zorientovat v tom, jak se od sebe navzájem liší, a to především co se týče obsahu tuku a potažmo energetické hodnoty. Ale u ryb určitě neplatí, čím méně tuku, tím lépe! Přehlednou tabulku s jednotlivými hodnotami si můžete vytisknout a nalepit třeba na lednici. Možná vás inspiruje i k vyzkoušení nových druhů ryb. :-)

Ryby s nízkým obsahem tuku (do 2 % tuku)	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
candát	350	19	1	0
lín	330	19	0	0
platýs	340	18	1	0
štika	360	19	1	1
tilapie	490	20	1	0
treska aljašská	310	17	1	0

Ryby středně tučné (2–10 % tuku)	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
pstruh	500	18	5	0
kapr	530	18	6	0
sumec	500	16	6	0
tuňák	500	22	4	0
žralok	550	21	5	0

Ryby tučné (více než 10 % tuku)	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
losos	850	22	12	0
makrela	750	18	12	0
sleď	700	18	10	0
úhoř	1000	19	17	0

Hodnoty jsou uvedeny na 100 g suroviny v syrovém stavu.

ZDROJ: PIXABAY.COM

V restauracích typu *All you can eat* si lze vybrat vhodné jídlo, pozor si však dejte na velikost porce (a počet přídavků).

Vhodné zdroje bílkovin:

- libové drůbeží maso – krůtí či kuřecí prsa (maximální množství do 150 g), v případě kuřecího či krůtího stehna jezte maso ideálně bez kůže.Vhodnou volbou může být kuřecí steak grilovaný na přírodno, kuřecí nudličky se zeleninou, přírodní kuřecí řízek, salát s grilovaným kuřecím masem (nezapomeňte přidat i kousek celozrnného pečiva), krůtí či kuřecí roláda plněná špenátem či jinou zeleninou apod.
- libové hovězí maso – hovězí zadní, roštěná, svíčková, dušené, vařené hovězí, steak – pozor na gramáž, i zde na hlavní chod postačí množství do 150 g
- libové vepřové maso – vepřová panenka, pečeně, kýta (opět v množství do 150 g), grilovaná panenka, kotleta, medailonky z vepřové panenky, vepřové medailonky se zeleninou, přírodní vepřový plátek (z vepř. panenky), nudličky z vepřové panenky, kýty
- ryby – nebojte se vybrat i tučnější druhy (např. losos), dbejte ale na kvalitu a vyvarujte se smažených úprav (prsty, filé)
- další druhy libového masa – zvěřina, jehněčí, skopové, králík
- vejce – bílek je výborným zdrojem bílkovin bez obsahu tuku, žloutek obsahuje poměrně dost tuku, tedy je potřeba hlídat množství.
- rostlinné bílkovinné zdroje – tofu, tempeh, robi, šmakoun, luštěniny (cizrna, fazole, čočka, hrách)

Nevhodné zdroje bílkovin:

- všechna masa připravovaná smažením, maso připravené v těstíčku, trojobalu, listovém těstíčku…
- tučné vepřové maso – vepřový smažený řízek, vepřová krkovice, vepřový bůček, žebra, koleno, ovary, jitrnice
- tučné hovězí maso
- tučná drůbež – kachna, husa s kůží
- tučné uzeniny – slanina, klobásy, párky, špek, špekáčky, paštiky
- mletá masa – sekaná, karbanátky, čevapčiči, hamburgery (ačkoli byste si doma mohli udělat i mleté maso v lehce stravitelné verzi, v restauraci se setkáte spíše s variantou obsahující vysoké množství tuků)
- tučné sýry – plísňové sýry – hermelín, camembert, roquefort, romadúr, niva, čedar, ementál, eidam 45%, mascarpone

Nebojte se cizích kuchyní

Populární jsou různé indické, thajské, vietnamské a další cizí kuchyně. I zde se dá vybrat kvalitní jídlo a zpestřit si jídelníček. Je však potřeba správně vybrat, a hlavně si ohlídat velikost porce.

Vhodné pokrmy:

- nesmažené nudle, rýže s libovým masem/tofu/rybou/vejcem a zeleninou – pozor ale na velikost porce (běžná porce hlavního jídla v čínské nebo vietnamské restauraci může mít až 5000 kJ!)
- vietnamské a další asijské polévky s libovým masem/vejcem/tofu (např. pho, ramen) – pozor na množství nudlí (běžná porce polévky pho může mít vzhledem k velkému množství nudlí okolo 3500 kJ)
- nesmažené závitky, knedlíčky s libovým masem a zeleninou
- sushi
- indická kuchyně – libové maso s omáčkou a zeleninou, luštěninové směsi + rýže – pozor na tučné druhy mas a tučné omáčky

Nevhodné pokrmy:

- smažené nudle, rýže
- nudle, rýže s tučným/smaženým masem, s tučnými omáčkami (se smetanou, kokosovým mlékem)
- smažené závitky

Samozřejmě, že si občas můžete dopřát i méně vhodné jídlo, pokud patří k vašim oblíbeným. Nicméně pokud chodíte do restaurací pravidelně, je vhodné vybírat vhodnější pokrmy.

Doufáme, že jsme vám tímto článkem nabídli další cestu, jak zvládnout snažení o zhubnutí či udržení si váhy, a že si vyberete vhodnou kombinaci jídla, ať už budete kdekoliv.

Ve výběru správné restaurace, ve které vám nabídnou zdravý a vyvážený oběd, vám může pomoci program FOOD. Díky tomuto programu jednoduše najdete nebo doporučíte restauraci, která splňuje požadavky na zdravé stravování.

Ach ta hlava aneb Jak se odnaučit „automatickému jedení“

PhDr. Iva Málková, Ing. Hana Málková

Snažíte se, jak jen můžete, ale přesto neodoláte a dáte si po obědě kávu s dortem? Víte, že už jste jídla snědli víc, než vaše tělo potřebujete, a přesto si nedokážete odepřít sousta „navíc“?

Konzumaci jídla často vyvolává velké množství podnětů. U mnoha lidí, především u těch s kily navíc, bohužel vymizely vrozené lidské instinkty – hlad již přestal regulovat množství přijaté potravy. Centrum sytosti je překryto podněty, jako je snadná dosažitelnost potravin, jejich chuť, vzhled, vůně apod. A navíc funguje jedna z teorií učení – takzvané klasické podmiňování. Vzpomeňte si na přírodopis, kdy jste se učili o I. P. Pavlovovi a jeho pokusech se psy. Pokud pejskek (a nejenom pejsek) cítí pod nosem špekáček, začne slinit – jde o tzv. nepodmíněný reflex. Nemusíte se psem nic nacvičovat, vytáhnete špekáček a pes sliní. Když předtím, než vytáhnete lahůdku, zablikáte světlem a budete to několikrát opakovat, docílíte toho, že pes začne slinit na pouhé zablikání. Vytvořili jste mu tzv. podmíněný reflex. Je to naučená reakce, kdy se na daný vnější podnět (zablikání) spustí reakce (slinění).

Obrázek notoricky známého Pavlovova pejska učícího se podmiňováním (za pomoci světla) novému reflexu.

ZDROJ: ARCHIV 1X + PIXABAY.COM 1X

Tak to však nefunguje jen u pejsků. Jestliže se pravidelně při zapnutí televize pustíte do chipsů či oříšků, ke knize vytáhnete čokoládu, ke kávě si automaticky dáte zákusek, při spuštění počítače si přinášíte na stůl talířek s jídlem, vypěstujete si týž podmíněný reflex jako pes. Zabliká obrazovka a vy začnete slinit. Po zapnutí televize se potom zcela automaticky pustíte do jídla. Původně neutrální podnět vyvolá touhu po jídle, které sníte, i když jste nasycení a vůbec hlad nemáte.

Dobrou zprávou je, že tak, jako jste se návyk postupně naučili, se ho můžete i odnaučit. Jedním z efektivních přístupů při trvalé změně návyků je kognitivně-behaviorální terapie, jejímž hlavním principem je, že se nebudete snažit změnit své nevhodné chování najednou, ale postupně. Dílčí úspěchy při změně chování vás potom motivují k dalším změnám a k vytváření nových návyků.

Při trénování nového chování postupujte podle následujícího návodu

1. krok

Uvědomte si nevhodný návyk, pomoci vám v tom mohou záznamy jídelníčků, zkuste si alespoň týden zapisovat, co jíte. Kromě snědeného jídla si zapište vždy i místo a situaci, ve které jste jedli (připravte si kolonky kde jsem jedl/a, s kým a co jsem při tom dělal/a). Můžete využít papírových záznamů – tabulky si můžete stáhnout zde. Anebo využijte program Sebekoučink, kde si můžete tyto informace napsat do poznámky dne.

Zpětně (například po týdnu zapisování) zhodnoťte své chování a odhalte, jaký nevhodný jídelní návyk se u vás objevuje. Tento návyk jasně definujte (např. konzumace chipsů u televize, zákusek k odpolední kávě apod.).

Vypátrejte též spouštěč, který vás k jídlu navíc provokuje (např. televize, odpolední káva).

→

2. krok
Stanovte si cílovou změnu chování, při stanovení cíle je hlavní zásadou reálnost jeho splnění.

- **Příklad nesprávně stanoveného cíle:** Už nikdy nebudu jíst sladké ke kávě.
- **Příklad správně stanoveného cíle:** Dám si malý koláček ke kávě jen jednou týdně v neděli.

3. krok
Hlavní cíl si rozložte na řadu dílčích cílů a potom se snažte plnit vždy jen jeden, případně menší počet dílčích cílů najednou. Určete si i časové období, jak dlouho budete své předsevzetí dodržovat – konečným cílem bude, abyste je dodržovali téměř stále.

Jste-li např. zvyklí dát si denně ke kávě čokoládový dortík, napřed si zvolíte za cíl, že ho budete jíst jen obden. Konečným cílem bude, že si dopřejete malý zákusek například jen v neděli, tedy jednou za týden. Vhodným řešením je také zaměnit navyklou méně vhodnou potravinu za nutričně výhodnější, v námi uvedeném případě to může být například místo čokoládového dortu malý tvarohový koláček, ovocný košíček nebo třeba čtvereček kvalitní hořké čokolády.

4. krok
Použijte techniku k zvládání nevhodného působení vnějších podnětů. Přeorganizujte si prostředí tak, aby pracovalo pro vás. Nejlepším řešením je spouštěcí podnět vyloučit (nebudu pít odpoledne kávu, nebudu si kupovat po cestě do práce zákusek na odpoledne) nebo omezit (nebudu na kávu chodit do kavárny, kde mají můj oblíbený dortík, ale dám si ji jinde).

Pokud nelze spouštěcí podnět vyloučit nebo omezit, je nutné se naučit na tento podnět reagovat jinak – budu při pití kávy dělat jinou činnost, například si přečtu zajímavý článek v časopise nebo na internetu, popovídám si s kolegyní, zavolám kamarádce apod.

Start: čokoládový dortík ke kávě prakticky denně

Cíl: malý a zdravější zákusek ke kávě jen jednou týdně

ZDROJ: ARCHIV 3X.COM

Shrnutí postupu při změně návyků v podobě jednotlivých schodů ke změně z knihy ***Já zhubnu zdravě a natrvalo***.

5. krok
Za jakýkoliv malý úspěch se odměňte, pozitivní posílení je daleko účinnější než trestání. Pokud tedy zvládnete většinu dnů nejíst u odpolední kávy oblíbený dortík, odměňte se. Pokud se vám to jeden den nepodaří, neobviňujte se, že jste si ho tentokrát dali, a tedy ve svých očích selhali. Naopak se pochvalte, že jste zákusky během týdne celkově omezili, a odměňte se např. tím, že půjdete na masáž. Odměna by neměla být spojena s odnaučovanou potravinou nebo návykem.

6. krok
Posledním krokem je zvládnutí nevhodného návyku a zabudování správného chování do celkového životního stylu. Po určité době se spojení káva – dort oslabí a vy už nebudete mít nutkání si při odpolední kávě dát i zákusek. Proto se za toto „nejedení“ už nemusíte odměňovat a můžete pracovat na budování nového návyku.

Shrnutí postupu při změně návyků

1. Uvědomte si problém – nevhodný návyk a jeho spouštěč.
2. Stanovte si celkový cíl.
3. Plňte dílčí cíle.
4. Používejte specifické techniky přispívající k dosažení cíle (změna prostředí, činnosti neslučitelné s jídlem).
5. Odměňte se.
6. Zabudujte nový návyk do svého života.

Podrobný návod najdete také v knize Já zhubnu zdravě a natrvalo, kterou můžete objednat na e-shopu STOBu.

Představa o obrovském přívalu energie...

Potřebujeme „detox“?

Bc. Petra Lörinczová

Symbolem jara se stále častěji stává „detox“, který má tělo očistit od nahromaděných toxinů, dodat mu ztracenou energii a silného ducha. Je ale opravdu potřeba se detoxikovat?

Tělo si poradí samo

Detoxikace organismu sice existuje, ale v úplně jiné rovině, než používají mastičkáři, bylinkářky nebo jiní podnikatelé a výživoví guru.

V pravém slova smyslu souvisí detoxikace spíše s oborem toxikologie. Jedná se o aktivní odstraňování toxických látek z organismu, např. v případě těžkých otrav houbami, intoxikací alkoholem apod. A to není úplně každodenní záležitost, že?

S odstraňováním běžných toxických sloučenin si ale vaše tělo poradí samo. Zdravá játra i ledviny dokážou pomocí série několika biochemických reakcí odstranit toxickou látku z těla. Ani čistění střev proplachy není na místě. I střeva jsou v tomto ohledu samostatná. Díky peristaltice nedochází k usazování trávené potravy na stěně střev tak, jak se píše v mnoha lifestylových magazínech pro ženy. Buňky střevní sliznice se navíc obměňují každých 72 hodin za nové, takže se žádné hromadění toxinů nekoná. Klystýry a proplachy si spíše uškodíte, můžete poškodit střevní stěnu a narušíte střevní mikrobiotu, kterou budete muset zase pracně obnovovat. Nehledě na domácí neodborně provedené klystýry, u nichž jsou rizika ještě větší...

> „V mnoha případech se jedná o pouhé hladovění.“

(Ne)bude vám lépe

Existuje mnoho návodů, metod a knih slibujících „detoxikaci“ těla. Některé vás nutí zakoupit si zázračný výrobek za x stovek (někdy možná i tisícovek) korun, který ve většině případů nemá prokázané zdravotní účinky. Jiné detoxikační kúry omezují příjem stravy a nutí vás pít více vody a šťáv. Po těchto detoxikačních kúrách byste měli mít pocit, že se cítíte lépe, jste krásnější a zdravější. Ve skutečnosti si však těmito neodbornými pokusy můžete ublížit. V mnoha případech se jedná o pouhé hladovění, většina rádoby detoxikačních diet je totiž ochuzena o bílkoviny, tuky a celkovou energii. To, že máte možná jakýsi pocit většího množství vnitřní energie, je způsobeno především tím, že největší množství energie v tomto momentě využívá mozek na hledání potravy, takže

ZDROJ: PIXABAY.COM 2X

... a krušná realita detoxu.

Lepší než džem!

Vychutnejte si Relax 100% z ovoce!

K výrobě Relax 100% bylo použito 100 g ovoce na 100 g výrobku.
Relax 100% z ovoce neobsahuje žádný přidaný cukr,
je totiž slazený pouze ovocnou šťávou.

Relax 100% z ovoce… lepší než džem!

@relaxdzemy www.relaxdzemy.cz

ZDROJ: PIXABAY.COM

Očistná kapsle z „čarovných" chaluh. Nebo snad sušených okurkových slupek? Za pouhých pár tisícovek.

vaše mozkové buňky budou více ve střehu. Jde však jen o dočasný stav. Věřte, že po pár dnech nebo týdnech půstu ve snaze se „detoxikovat" se budete cítit akorát tak malátní, unavení a podráždění. S držením půstu se pojí také úbytek svalové hmoty, zpomalení metabolismu a možné poškození střevní mikrobioty ve smyslu redukce prospěšných a pomnožení škodlivějších kmenů bakterií. Zhorší se i vaše imunita, kvalita spánku a celkové zdraví. Jak již bylo řečeno, dlouhodobější hladovky a půsty způsobují deficit důležitých živin, které jsou pro správné fungování těla nezbytné. Bez dostatečného množství všech potřebných živin naše orgány nemohou správně vykonávat svou funkci a hrozí řada zdravotních komplikací.

Po přečtení článku je asi všem jasné, jak bychom odpověděli na úvodní otázku, zda opravdu potřebujeme jarní „detox". Ale pro shrnutí...

Pamatujte, že dlouhodobé poškozování těla cigaretami, alkoholem, špatnou stravou nebo sedavým způsobem života „detoxem" během pár jarních dnů nezměníte. Pokud chcete zapracovat na zlepšení svého životního stylu, musíte změnit celkový přístup a to nepůjde ze dne na den a nezachrání vás ani pár sklenic smoothie nebo zázračné zelené potraviny. Chcete žít zdravěji nebo zhubnout přebytečná kila?

Konzumujte pestrou, vyváženou a pravidelnou stravu, hlídejte si velikost porcí, omezujte smažená a přislazovaná jídla a sladké nápoje, hýbejte se, dostatečně odpočívejte a snažte se myslet pozitivně.

Bc. Petra Lörinczíová

Nutriční terapeutka a redaktorka mnoha odborných publikací. Ve své praxi se často střetává s mýty o výživě a potravinách, které řeší nejen přímo se svými klienty, ale boří je i prostřednictvím článků na svém blogu s názvem Boj za dobré jedlo.

Jak na jarní únavu? Začněte u stravy!

PR článek

Přichází námi dlouho očekávané jaro, na které jsme se všichni těšili. S nástupem jara však také přichází spousta činitelů z prostředí, které mohou oslabit náš imunitní systém. Věděli jste, že právě správnou stravou můžete efektivně bojovat s nežádoucími volnými radikály, a posílit tak svou obranyschopnost?

Zdravý jídelníček jako základ

Vyvážená a pestrá strava by měla zajistit dostatek vitaminů, minerálních látek a stopových prvků. Naše současné stravovací návyky jsou však od ideálního stavu velmi vzdálené a mohou vést k nedostatku jedné či více klíčových živin. O to větší riziko představují jarní měsíce, kdy na náš organismus působí mnoho negativních činitelů z okolního prostředí. Důsledkem je pak jarní únava, pokles imunity, náchylnost k chřipkovým onemocněním a mnohdy i poruchy nálad.

Oxidační stres

Při přechodu ročních období bývá náš organismus oslaben a je zde vyšší riziko, že podlehneme oxidačnímu stresu. Oxidační stres značí nerovnováhu mezi tvorbou volných radikálů a odbouráváním (detoxikací) reaktivních meziproduktů. Volné radikály vznikají jako vedlejší produkt okysličování a látkové výměny (metabolismu). Jde o chemické sloučeniny obsahující jeden nebo více nepárových elektronů, díky čemuž jsou velmi reaktivní. Volné radikály jsou nestabilní sloučeniny, které v nadbytku přímo poškozují buňky, urychlují proces stárnutí organismu a jsou příčinou mnoha závažných chorob (urychlení aterosklerózy, srdečních chorob a únavového syndromu).

Antioxidanty

Proti oxidačnímu stresu se můžeme bránit látkami zvanými antioxidanty. Mezi nejznámější antioxidanty patří flavonoidy, vitamin C, vitamin E, karotenoidy a selen. Tyto látky nalezneme převážně v potravinách rostlinného původu.

Vitamin E patří mezi vitaminy rozpustné v tucích. Jde o nejsilnější antioxidant, který chrání membrány buněk před poškozením volnými radikály. Zdrojem vitaminu E jsou obilné klíčky, ovesné vločky, rostlinné tuky, oříšky a semínka. Doporučený denní příjem vitaminu E je 10–15 mg. Nedostatek vitaminu E je běžný při dietách s omezením tuku, neboť se vitamin nemá v čem rozpouštět a dále vstřebávat.

Selen je u nás jeden z nejvíce nedostatkových mikroprvků. Jde o velmi silný

ZDROJ: FOTOLIA.COM

Připravíte-li si jídlo den předem, hlad ani únava vás nepřekvapí.

→

antioxidant, byl prokázán i jeho protirakovinný účinek. Půda v našem prostředí je na selen chudá, proto jej musíme získávat jinak. Vysoký obsah selenu je v para ořeších, vnitřnostech a mořských rybách. Nedostatek selenu totiž vede k závažným poruchám – nemocem srdce, otokům kloubů, poruchám plodnosti či ke vzniku šedého zákalu. Doporučený denní příjem selenu je pro ženy 35 µg a pro muže 50 µg.

Flavonoidy neboli vitamin P patří mezi sekundární metabolity rostlin. Do této široké skupiny patří více než 60 bioaktivních látek s antioxidačním, protizánětlivým a protinádorovým působením. Nejrozšířenějším flavonoidem je resveratrol, hojně se vyskytující ve slupce hroznů.

Karotenoidy jsou ve své podstatě fotosyntetická barviva, která umožňují barevnost ovoce a zeleniny. Nejznámějším karotenoidem je beta-karoten, jehož cenným zdrojem je mrkev a dýně. Významný je však i lykopen obsažený v grapefruitu, vodním melounu a rajčatech. Karotenoidy se v organismu přeměňují na aktivní vitamin A, zapojující se do řady fyziologických funkcí. Pro lepší vstřebatelnost je nutné potraviny bohaté na karotenoidy konzumovat společně s malým množstvím tuku. Pozor však na vysoké dávky karotenoidů, které mohou způsobit oranžové zbarvení kůže (dlaní a chodidel). Jde sice o neškodný dočasný projev nadbytku, přesto je v takovém případě vhodné snížit dávky.

Vitamin C – nejznámější vitamin, jehož přísun automaticky zvyšujeme při nachlazení a chřipce. Účinky vitaminu C jsou široké. Účastní se imunitních reakcí, metabolismu aminokyselin, ovlivňuje pružnost cév, tvorbu kolagenu, tkáňové dýchání, tvorbu bílých krvinek a podílí se na vstřebávání železa. Nejlepšími zdroji vitaminu C jsou šípky, rakytník, citrusové plody, červený rybíz, růžičková kapusta a kiwi. Doporučená denní dávka vitaminu C je 80 mg, ale při období nemocí je vhodné příjem dočasně navýšit.

Probiotika

Jednu z nejdůležitějších rolí v imunitním systému člověka hrají probiotika. Probiotika jsou živé kultury, které podporují tvorbu prospěšných bakterií v tlustém střevě. Právě tlusté střevo se významně podílí na tvorbě protilátek zapojujících se do obranných reakcí těla. Probiotika brání ulpívání patogenů z potravy na střevní sliznici a tím posilují imunitní systém. Probiotika v potravinách nalezneme v kysaných výrobcích – zakysaných jogurtech, kefíru, kyselém zelí, nakládané zelenině (pickles), miso polévce a tempehu. Jako bakterie mléčného kvašení se nejčastěji používají vybrané kmeny laktobacilů a bifidobakterií.

Jak to převést do praxe?

Není nutné sledovat obsah vitaminů a stopových látek v každé potravině. Stačí, když do jídelníčku zařadíte více barevné zeleniny a ovoce a budete dbát na rozmanitost stravy. Každá potravina je totiž něčím unikátní a obsahuje jiné spektrum nutrientů. Čím více barev budete mít na talíři a čím širší bude váš výběr potravin, tím snadněji dodáte tělu vše potřebné. Své o tom ví i Zdravé stravování, krabičková dieta, která dbá na pestrost vaší stravy. V krabičkách se setkáte s mnoha novými, zdravými a zároveň chutnými pokrmy. Krabičky se vám nikdy nezprotiví, neboť se jídelníčky zásadně neopakují.

A nezapomeňte, že ve zdravém těle zdravý duch. Proto se kromě „ozdravení“ jídelníčku věnujte také pravidelné pohybové aktivitě na čerstvém vzduchu.

INZERCE

Souvisí spánek se vznikem zdravotních komplikací?

Mgr. Ing. Eva Fárková

Spánek je aktivní proces, ovlivňuje tedy mnoho dalších biologických i sociokulturních procesů a zároveň je jimi sám ovlivňován.

ZDROJ: PIXABAY.COM

Vhodnou spánkovou polohu opravdu řešit nemusíte – dokud jste zcela zdraví. Se III. stupněm obezity se vám už v některých polohách bude pravděpodobně špatně dýchat.

Dle evolučních antropologů je vznik spánku adaptačního charakteru, stejně jako vznik cirkadiánních rytmů. Důvodů pro tuto teorii je hned několik. Spánek je biologickou adaptací na šetření energií a je také považován za výchozí stav pro vývoj složitějších regulačních mechanismů, obnovu metabolických, nervových a kognitivních procesů a celkově pro udržování homeostázy. Dalším neméně důležitým argumentem je schopnost mozku během spánku konsolidovat paměť, remodelovat synapse a také ochraňovat před predátory vynuceným obdobím klidu. Z toho je patrné, že spánek má vliv na mnoho jiných funkčních mechanismů v organismu člověka.

Výzkumy spánku poukazují na fakt, že spolu se změnami ve spánkových návycích evidujeme zvýšenou morbiditu (nemocnost) a mortalitu (úmrtnost), a to jak u výrazně zkráceného (méně než šest hodin), tak u delšího (více než devět hodin) spánku. Za kritickou hranici délky spánku je považováno šest hodin – tedy spánek kratší než šest hodin se pokládá za patogenní. Dlouhodobě zkrácený či nekvalitní spánek často může vést k tzv. spánkové deprivaci, jejíž důsledky zasahují mnoho funkčních systémů organismu a zdaleka přesahují obor spánkové medicíny.

Poruchy spánku nebo jeho nedostatek mají dalekosáhlé vlivy na endokrinní, imunitní a metabolické funkce organismu, což se může projevit na několika úrovních: dochází k aktivaci zánětlivých procesů, zvýšení krevního tlaku (rizikový marker pro kardiovaskulární onemocnění), snížení glukózové tolerance a k inzulinové rezistenci (rizikový marker pro metabolická onemocnění – obezitu, diabetes mellitus druhého typu, metabolický syndrom aj.). Snížené množství spánku se dává do souvislosti především s vyšším rizikem kardiovaskulárních onemocnění a obezitou.

→

> „Zkrácená doba spánku zvyšuje chuť k jídlu a zároveň vede k omezení hormonálních a imunologických procesů.“

ZDROJ: DEPOSITPHOTOS.COM

Obezita

Dle WHO celosvětově trpí obezitou až 15 % mužů a 22 % žen z celkového množství dospělé populace. Výskyt obezity stoupá a křivka jejího nárůstu za posledních několik desítek let prakticky kopíruje křivku nárůstu poruch spánku, který je propojen s cirkadiánním systémem. Není zcela jasné, zda poruchy spánku vedou ke vzniku obezity, nebo naopak. Mnoho autorů se přiklání k tvrzení, že patogeneze funguje obousměrně, čímž dochází k vzájemnému prohlubování obou skupin onemocnění a snižuje se tím možnost jedince zcela se vyléčit. Důležitým argumentem pro obousměrnou hypotézu je častá komorbidita obou onemocnění. Obecně platí, že čím je BMI vyšší, tím je spánek kratší a méně kvalitní. Vyšší BMI pozitivně koreluje s vyšší spánkovou latencí, což vlastně znamená, že čím vyšší BMI člověk má, tím déle mu může trvat usnout. Pokud spánek nepřichází delší dobu, může tím dojít ke zkrácení spánku. Zkrácená doba spánku zvyšuje chuť k jídlu a zároveň vede k omezení hormonálních a imunologických procesů. Mezi další projevy neadekvátní kvality či délky spánku patří taktéž časté pociťování únavy a vzhledem k prodloužené době bdění i větší množství přijaté potravy. Obezita je mimo jiné také asociována s častým výskytem obstrukční spánkové apnoe a s ní spojenou častou fragmentací spánku, přičemž se jedná o velmi závažnou spánkovou poruchu, kterou je nutné okamžitě po odhalení léčit.

Kardiovaskulární onemocnění

Snížené množství spánku je asociováno s vyšším rizikem kardiovaskulárních onemocnění. S obezitou a kardiovaskulárním systémem je úzce spojený zvýšený krevní tlak. Zvýšený krevní tlak dle WHO je celosvětově evidován u alarmujícího počtu mužů (35 %) i žen (28 %). Mechanismus udržování krevního tlaku odpovídá individuálním cirkadiánním rytmům, které ovlivňují farmakokinetiku a farmakodynamiku léků indikovaných pro léčbu kardiovaskulárních onemocnění. Respektování cirkadiánních rytmů při léčbě a prevenci kardiovaskulárních potíží může mít z tohoto důvodu velký vliv na efektivitu léčby. Zvýšený krevní tlak může být předstupněm závažnějších zdravotních komplikací, jako je například ischemická choroba srdeční, jež je podle WHO nejčastější příčinou úmrtí a její incidence vzrostla od roku 2000 o 16 %.

V souvislosti s obezitou a onemocněním kardiovaskulárního systému se ruku v ruce může vyskytovat i diabetes mellitus druhého typu či metabolický syndrom, který zahrnuje i další onemocnění.

→

Fyzický a psychický stres

Mezi civilizační onemocnění se zahrnuje také kategorie zdravotních komplikací, které vznikají v důsledku dlouhodobého působení nadměrné zátěže a stresu. Psychický stres, obzvláště chronický, silně ovlivňuje spánek a subjektivní pocit potřeby spánku. Jistě jste to již někdy zažili, když jste z něčeho nervózní nebo máte nějaké starosti, tak se vám nedaří usnout, často se ze spánku budíte nebo nemůžete dospat. Na druhou stranu je obvyklé, že když takový stres opadne a vám se konečně mysl uklidní, tak byste prospali každou volnou chvilku. Za jeden z fyzických druhů stresu, jež spánek také ovlivňuje, se považuje nepravidelné a kvalitativně i kvantitativně neodpovídající stravování – zkrácená doba spánku přímo mění stravovací návyky. Kromě toho, že prodloužením doby bdění se může zvyšovat množství přijaté stravy, dochází zároveň k dysregulaci hladin leptinu a ghrelinu, tedy ke změnám fungování orexigenní a anorexigenní osy, která je zodpovědná za pocity hladu a sytosti. Dalším typem fyzického stresu jsou neadekvátní světelné podmínky – světlo z tabletů, mobilů, počítačů a televizí obsahuje spektrum barev, z nichž speciálně modré světlo odsouvá vylučování melatoninu, prodlužuje tím latenci usnutí a může zkracovat spánek.

Imunita

Jiné výzkumy naznačující spojení kvality spánku a funkcí imunitního systému popisují zvýšené hladiny zánětlivých markerů pozorovaných u skupin s dobou spánku kratší než šest hodin a fragmentace spánku zvyšujících hladiny stresových hormonů, a tím snižujících obranyschopnost organismu. Kvalitní a optimálně dlouhý spánek může podpořit prevenci infekčních chorob, protože podporuje specifickou imunitní obranu a zajišťuje tvorbu imunitní paměti. Jedna noc kvalitního spánku je ovšem pro obnovení imunitní reakce nedostačující. Zmíněná fragmentace spánku startuje zvýšení hladin stresových hormonů v těle a snižuje obranyschopnost organismu.

Reprodukce

Poruchy spánku a cirkadiánních rytmů a dysregulace hladin hormonů s nimi souvisejících mají blízký vztah i k reprodukčnímu systému. O potenciálních vlivech se posledních několik let čile diskutuje. Cirkadiánní rytmy jsou ovlivněny u obou pohlaví hladinami testosteronu. V případě nedostatku spánku dochází u mužů ke snížení hladiny testosteronu, která může vést k sexuálním dysfunkcím.

Nezdravý životní styl

Závěrem ještě pár slov o zdraví škodlivém chování, které jsem již zmiňovala v předchozích článcích. Mezi zdraví škodlivé chování řadíme takové strategie, které mohou vést ke vzniku zdravotních komplikací nebo mohou již existující zdravotní problémy člověka komplikovat či prohlubovat. Mezi tyto návyky bývá obvykle řazeno nezdravé stravování, kouření, užívání kávy, alkoholu a jiných podpůrných prostředků. Zásadní je fakt, že to vše má vliv i na spánek. Právě pravidelní kuřáci mají delší latenci usnutí, zkrácenou délku spánku, vyšší hustotu pohybu očí i nohou během spánku a je u nich častěji diagnostikován syndrom spánkové apnoe. Prakticky stejné výsledky byly zjištěny u jedinců, kteří užívali nikotinové náplasti. Poruchy spánku jsou považovány za jeden z hlavních rizikových faktorů pro relaps během odvykání kouření. Kouří dle WHO přibližně 39 % dospělé populace a 36 % adolescentů. Užívání alkoholu mění architekturu spánku, a to zejména při dlouhodobém užívání.

Spánek je přirozená fyziologická potřeba všech savců všech věkových kategorií – včetně hudrujících ranních ptáčat.

Je zřejmé, že spánek není pouhá třetina života za zavřenými víčky bez propojení s tím zbytkem a že když člověk spí, tak se toho děje v těle spousta dalšího, mnohdy velmi zásadního. Stejně tak když člověk nespí, tak silně ovlivňuje to, jaký bude jeho spánek. Ovlivněním kvality a délky spánku máme možnost regulovat náš zdravotní stav. Zároveň náš zdravotní stav může ovlivnit náš spánek. Proto je potřeba na to myslet a pěstovat si zdravé návyky, na to není pozdě nikdy! Pokud bych tedy měla odpovědět na otázku zpočátku položenou, zda spánek souvisí se vznikem zdravotních komplikací, jednoznačně musím říci ANO. Jak se říká: všechno souvisí se vším – a pro lidský spánek a zdraví to platí dvojnásobně!

Zdravé prožití celého jara vám za Spánkové oddělení Národního ústavu duševního zdraví přeje Eva Fárková, antropoložka.

Proč používat fritovací oleje a jaké jsou nové trendy

PR článek

U fritovacích olejů hlídejte oxidační (tepelnou) stabilitu! Oleje, které obsahují vysoký obsah polynenasycených mastných kyselin omega 3 a 6, jsou sice zdraví velmi prospěšné, ale nejsou oxidačně stabilní a rychle se přepalují. Pro oxidační stabilitu oleje a trvanlivost je důležitý i další proces zpracování, tzv. rafinace.

ZDROJ: PIXABAY.COM 1X + ARCHIV 1X

Rafinace – někdy zbytečně zatracovaná?

Vylisovaný olej může obsahovat látky, které jsou nežádoucí pro chuť a stabilitu (části semen, fosfatidy, bílkoviny, vosky, přírodní barviva, polycyklické aromatické uhlovodíky, rezidua pesticidů). Účelem rafinace jedlých olejů je odstranění i nežádoucích volných mastných kyselin (VMK) a dalších látek při zachování nutriční hodnoty, zajištění kvality a stability výsledného produktu. U takto zpracovaného oleje dosáhneme vyšší stability a trvanlivosti. Existují dva způsoby rafinace:

- **Šetrná fyzikální rafinace**, během které dochází k bělení za pomoci bělicí hlinky (což je přírodní nerost – aktivní jíl a křemen), při němž se odstraňují zbytky fosfatidů, mýdel, stopová množství mýdel a bílkoviny, a posléze deodorizace, kdy se během vakuové destilace vodní parou odstraňují volné mastné kyseliny, těkavé látky, nežádoucí příchutě, zbarvení a zápach. **Celý tento proces probíhá pouze na fyzikálních principech.**
- **Chemická (alkalická) rafinace** upřednostňovaná pro lepší výtěžnost, při níž se olej promývá louhem sodným, díky němuž se VMK přeměňují na mýdlo a soli.

I přesto pouhý proces rafinace nestačí a musí jít ruku v ruce se složením mastných kyselin jednotlivých druhů olejů. Tedy například i v rafinovaném slunečnicovém oleji (běžně dostupném v obchodech) převládají omega 6 nenasycené mastné kyseliny, které způsobují, že se i takto upravený rafinovaný olej rychle přepaluje a na smažení je nevhodný.

Výjimku tvoří slunečnicový olej z vyšlechtěné odrůdy semínek slunečnice High Oleic, v němž je zastoupená převážně omega 9 – kyselina olejová, která tvoří 83–85 % z celkového podílu mastných kyselin (MK).

V zahraničí je označovaný HIGH OLEIC SUNFLOWER OIL, tzv. HOSO. Jedná se o olej s mimořádnou tepelnou stabilitou při zachování „zdravých“ esenciálních mastných kyselin.

OLEJE VHODNÉ NA SMAŽENÍ A FRITOVÁNÍ

Oleje s vysokou oxidační stabilitou: Jedná se o tropické oleje palmové a jejich frakce, olej olivový (pro fritování ale pouze olivový olej rafinovaný), oleje ze speciálních odrůd řepkového a slunečnicového semínka s vysokým obsahem kyseliny olejové – omega 9 – HIGH OLEIC.

OLEJE NEVHODNÉ NA SMAŽENÍ A FRITOVÁNÍ

Oleje se sníženou oxidační stabilitou: zejména oleje klasické slunečnicové a sójové. Jejich použití pro smažení/fritování je v zásadě nevhodné a problematické i při použití antioxidantů. Jedná se tedy o typické salátové oleje pro studenou kuchyni, pro výrobu margarínů, majonéz, dresinků apod. Mezi další oleje se sníženou oxidační stabilitou patří obecně všechny oleje za studena lisované, panenské, nerafinované, jako např. olivový extra virgin, lněný, makový, chia, konopný apod.

→

Mastná kyselina olejová, která spadá do kategorie omega 9, je mononenasycená (MUFA), extrémně oxidačně stabilní, **nepřepaluje se**, a navíc je i pro naše **zdraví velmi prospěšná**, neboť zrychluje odbourávání lipoproteinů a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Složením MK a použitím se HOSO olej s běžným slunečnicovým olejem nedá porovnávat. **Tento olej se stal novým trendem ve fritovacích olejích a slouží jako skvělá alternativa k palmovému oleji.**

Novinkou je také **řepkový olej HIGH OLEIC**, který má stejné využití. Obsahuje cca 73 % kyseliny olejové, tedy asi o 10 % méně než u speciální odrůdy HIGH OLEIC slunečnicového oleje, ale vyniká také skvělými vlastnostmi.

V Čechách se lisováním těchto speciálních odrůd zabývá společnost FABIO PRODUKT a dlouhodobě je na trh dodává v různém balení pod značkou FRITO SLUNKA, FRITO PREMIUM, FRITO VITAL PLUS, HORO.

Rodinná firma FABIO PRODUKT oslavila vloni 25. výročí od svého založení a dlouhodobě patří mezi spolehlivé dodavatele kvalitních olejů na českém trhu. Jako jediná v ČR lisuje oleje za studena a rafinuje je pouze fyzikálně, bez chemie.

Zabývá se výrobou nejenom tradičních olejů, jako je řepkový značky MANKA či slunečnicový SLUNKA, ale i speciálních odrůd vhodných na fritování – HIGH OLEIC slunečnicový FRITO SLUNKA a řepkový – a také sójových olejů *non g.m.o.** z českých bobů, olejů lněných, konopných nebo chia a lisuje i oleje kokosové. Vyrábí také speciální ochucené oleje s bylinkami a s máslovou příchutí Máslová MANKA.

* *alias GMO free – bez genetických modifikací*

ZDROJ: PIXABAY.COM 1X + ARCHIV 3X

Dováží tropické oleje, palmové oleje a jejich frakce nabízí i v certifikaci RSPO SG, která zaručuje, že tyto oleje pochází z palmových plantáží, na kterých se palma olejná historicky pěstovala, a zároveň dbá na udržitelnost v dané oblasti.

FABIO nabízí i sortiment s vlastním balením semínek, suchých plodů a ořechů. Má velkoobchod pro pekaře, cukráře a gastronomii.

Vloni otevřelo svoji první prodejnu v Jičíně s názvem FABIO OCHUTNEJTE REGION, kde mimo své výrobky nabízí i regionální potraviny od farmářů, drobných pěstitelů a sortiment zdravé výživy. Naleznete zde i bezobalový prodej. V příjemném prostředí prodejny jsou pravidelné ochutnávky, zajímavé workshopy i projektové dny pro školy, které se těší velkému zájmu. V letošním roce by chtěla firma rozšířit prodejny i do dalších měst.

Nový trend – oleje ve spreji

Nový trend olejů ve spreji se těší velkému zájmu v USA, ve Velké Británii i v dalších zemích. A proč tomu tak je?

Olejem ve spreji docílíte kontrolovaného dávkování oleje, které je nezbytné pro přípravu pokrmů. Spreje ocení jak lidé, kteří si příjem oleje hlídají ze zdravotních důvodů, tak i sportovci a zákazníci, kteří preferují zdravý životní styl. **Snadnou aplikaci s perfektními výsledky** vítají i kuchaři a cukráři. Své místo si tyto oleje nachází i u běžných spotřebitelů v domácnostech.

Firma FABIO PRODUKT se snaží sledovat světové trendy a inovovat. Vloni zaznamenala velký úspěch na světové výstavě ANUGA v Kolíně nad Rýnem, kde představila svoji novinku a **získala ocenění TOP NOVINKA ANUGA INNOVATION SHOW 2017**, velmi cenné ocenění.

Výrobky tohoto typu FABIO už dodává na český trh několik let. Například olejový sprej FABIOL – separační sprej, který **nahrazuje a urychluje tradiční vymazávání pečicích forem a plechů**. Aplikace je velmi snadná, sprejem docílíte ideálního pokrytí rovných i velmi členitých ploch (forem) za použití minima oleje. Použitím tohoto výrobku zabráníte připečení i na pánvi, grilu, v konvektomatu či hrnci. Ideální je pro přípravu palačinek nebo lívanců.

Do studené kuchyně na zeleninové saláty anebo k jemnému dochucení poslouží FABIO OLIVIE EXTRA VIRGIN – olivový olej extra virgin ve spreji.

Výrobky naleznete ve vybraných obchodech, ve firemních prodejnách a na firemním e-shopu: www.fabioshop.cz, www.fabioprodukt.cz

1992–2017 25 let Fabio® PRODUKT

Za lenivost draze platíme – nemocemi, které by nás nikdy nemusely potkat

Mgr. Zuzana Rybářová

Pravidelný a dostatečný pohyb představuje spolu se správnou výživou základní pilíř, který ovlivňuje vše, co se děje v našem těle. Jenže my jsme za posledních dvacet let hodně zleniveli. A následky si teď vybíráme v podobě nemocí, které by se nám mohly snadno vyhnout, kdybychom se více hýbali. Přinášíme rady odborníků pro ty, kteří chtějí žít zdravě, v pohodě a zůstat co nejdéle soběstační.

Aby naše tělo mohlo správně fungovat a všechny metabolické procesy probíhaly tak, jak mají, potřebujeme se aktivně hýbat minimálně 30 minut denně. Tenhle na první pohled jednoduchý požadavek ale splňuje jen malé procento z nás. Přitom právě pohybová aktivita je jedním z nejefektivnějších (ovšem zároveň i nejvíce podceňovaných) způsobů, jak předcházet civilizačním chorobám.

Vyrobte si myokiny

„Celkem se hovoří asi o 26 základních onemocněních, na jejichž prevenci či léčbu má pohyb prokazatelně pozitivní vliv. Kromě hypertenze (vysoký krevní tlak) a diabetu 2. typu sem patří především obezita, osteoporóza, nádorová onemocnění, poruchy imunitního systému, ale například i poruchy sexuálních funkcí, artróza a mnohé další nemoci. Při pohybu se totiž tvoří ve svalech tzv. myokiny, což jsou substance, které podporují růst a regeneraci svalů a které také dovedou regulovat metabolismus, takže člověk například rychleji hubne. Tyto látky, které tvoří proteiny a peptidy, dokážou – jsou-li vylučovány do krevního oběhu – významným způsobem ovlivňovat metabolismus vzdálených orgánů, například tukovou tkáň, mozek, gastrointestinální trakt, srdeční sval, cévy, kosterní systém, a zkoumá se i jejich role v prevenci některých nádorových onemocnění. Zároveň dokážou působit i protizánětlivě a mají ještě další příznivé účinky na naše zdraví. Proto je jen na nás, abychom schopností myokinů využívali a tyhle nejpřirozenější „léky“ si sami vyráběli tím, že se budeme pravidelně hýbat,“ doporučuje MUDr. Martin Matoulek z 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy.

Doba, kdy velká většina lidí pracovala fyzicky, už je dávno pryč. I tento muž na fotce je model, nikoliv dřevorubec.

→

Dejme se do pohybu

Dostatek pohybové aktivity (a tím i myokinů) si ale zatím podle průzkumů dopřává jen necelá čtvrtina z nás. Ještě méně optimistická je situace u věkové skupiny nad 60 let – v tomto věku se věnuje pravidelnému pohybu a cvičení jen pouhých 10 % lidí.

Na nedávné akci Be active aneb Pohyb jako elixír života, která se uskutečnila v rámci Evropského týdne sportu v Senátu Parlamentu ČR, zazněly zajímavé informace profesora Petera Řehoře, Ph.D., z Centra pro sport Pacifického institutu ve Vancouveru. Týkaly se americké studie, jejíž výsledky by pro nás mohly být důrazným varováním. Tato studie totiž zkoumala předčasná úmrtí Američanů mladších 65 let a potvrdila, že více než polovina z nich (konkrétně 56 %) zemřela v důsledku špatného životního stylu, který si sama zvolila…

I my žijeme posledních dvacet let v dostatku až přebytku všeho. Dopřáváme si velké množství často nezdravého jídla, většinu dne trávíme v sedě u počítačů, u televizí, v autech… a přirozený pohyb se z našich životů postupně vytrácí. Pokud tedy nechceme dopadnout jako lidé ve studii profesora Řehoře, je nejvyšší čas něco s tím udělat.

„Dnes žijeme v průměru o osm let déle než před 20 lety a všichni bychom chtěli zůstat co nejdéle fyzicky zdatní a soběstační. Právě proto je třeba změnit myšlení a přístup lidí k pohybové aktivitě. Nejde totiž o otázku, zda se hýbat, ale kdy, kde a jak. Zlepšovat si kondici má vždycky smysl, protože prokazatelně zlepšuje kvalitu našeho života," upozorňuje Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz.

ZDROJ: POND5.COM

Pár minut na protažení si lze najít i při kancelářské práci. Minimální limit 30 minut denně tím nesplníte, ale váš pohybový aparát bude alespoň lépe připraven na další pohyb.

Síla motivace

Mnoho lidí ví, že nežijí zdravě, a chtěli by s tím něco udělat. Problém je v tom, že i když se rozhodnou změnit svůj životní styl, začnou se lépe stravovat a najdou si čas na pravidelnou pohybovou aktivitu, často svá předsevzetí nedodrží a po krátké době se zase vrátí „do starých kolejí". Proto je tak důležitá motivace. Pokud má člověk chuť něco se sebou udělat, zlepšit svoji fyzickou i psychickou kondici, zdraví i vzhled, potřebuje mít pocit, že ho nejbližší okolí – tedy partner, rodina nebo přátelé – podporují. Tento projev sounáležitosti představuje podle průzkumů přes 50 % úspěchu. Jestliže se naopak partner dívá na naše rozhodnutí žít zdravěji „skrz prsty" (třeba i proto, že sám má kvůli svému nezdravému způsobu života špatné svědomí a naše rozhodnutí nám tak trochu závidí), podtrhává nám sebevědomí, bere motivaci a je pak o mnoho těžší v našem přesvědčení vytrvat.

Podle aktuálních průzkumů, které se uskutečnily v USA, bývá u mladých lidí největší motivací touha po lepším vzhledu, starší lidé začínají sportovat především kvůli zdraví, větší síle, otužilosti, ale i radosti a pocitu uspokojení. Podle pyramidy motivace se ale u starších lidí nachází na nejvyšším bodě touha dokázat i v pozdním věku svobodně a samostatně fungovat bez závislosti na okolí.

Pohyb musí být radost

„Člověk dělá dlouhodobě jen to, co ho baví, a to platí i pro výběr dlouhodobé pohybové aktivity. Proto je zbytečné nutit se do něčeho, co nás netěší. Zároveň je třeba zohlednit výběr sportovní aktivity úměrně svému věku, zdravotnímu stavu a kondici. Vybrat si vhodný druh pohybu je mnohem náročnější pro člověka, který se nikdy aktivně nehýbal. Snazší to mají lidé, kteří jen na pár let nebo desítek let pohybu zanechali a mohou se k němu vrátit. Každé tělo je navíc vysoce individuální, proto je třeba při výběru respektovat i osobní pohybové dispozice. Například pro lidi s nadváhou je nutné volit takové aktivity, které

→

ZDROJ: FOTOLIA.COM

> „Naplánujte si i možnosti sportování v místě dovolenkového pobytu.“

nadměrně nezatěžují pohybový aparát – zejména nosné klouby, oběhovou a dýchací soustavu. Nejsme-li na pohyb příliš zvyklí a chceme jej do svého života zařadit právě proto, že se snažíme redukovat svoji hmotnost, měli bychom tak činit postupně, a to jak z hlediska frekvence, tak i její intenzity – tedy náročnosti pro pohybový i kardiovaskulární systém,“ doporučuje PhDr. Iva Málková, zakladatelka společnosti STOB (Stop Obezitě), která se už více než 25 let zaměřuje na hubnutí, a to cestou bez diet a striktních omezení.

Tenisky stále u sebe

Tak, a máme plán, jak odteď žít jinak, zdravěji, a samozřejmě v něm nechybí spousta pohybových aktivit. Chce to jen vydržet…

Abyste dokázali dostát svým předsevzetím, je třeba dodržet několik zásad. Především je nutné stanovit si reálně dosažitelné cíle. „Pokud si řeknete, že odteď budete každý den v šest ráno chodit běhat, když musíte být v osm hodin v práci a ještě předtím vypravit děti do školy, asi vám kuráž moc dlouho nevydrží. Proto je lepší začít s méně náročnými úkoly a laťku si postupně zvyšovat. Zároveň nezapomeňte ve svém dlouhodobějším cvičebním plánu zohlednit i čas plánované dovolené. Právě ta (kromě onemocnění) by mohla způsobit, že byste vypadli z pravidelného rytmu. Proto si předem zjistěte a naplánujte i možnosti sportování v místě dovolenkového pobytu,“ radí Jana Havrdová.

Nejen ženám jsou pak určena její další doporučení: „Při sportování nepodceňte vhodné oblečení a kvalitní sportovní výbavu. Když se rozhodnete začít pravidelně sportovat, pořiďte si hezké a funkční oblečení – i to je dobrá motivace. Ve vytahaných teplákách a starém tričku sice můžete běhat taky, ale určitě vás to nebude tak bavit a určitě se nebudete cítit tak dobře, jako když si pořídíte nějaký šmrncovní kousek sportovní garderoby. A buďte na sebe hodní – když vytrváte a bude se vám dařit dosahovat vytčených cílů, odměňte se – třeba krokoměrem nebo novými cyklorukavicemi.“ Na závěr pak přidává ještě jednu osobní radu, která se jí už mnohokrát osvědčila. „Věci na sport nosím prakticky pořád u sebe – často se přes den najde příležitost zacvičit si nebo si jít zaplavat, třeba když odpadne plánovaná pracovní schůzka nebo vyplyne volná chvilka, kdy je dítě na kroužku. Když ji využiju pro půlhodinku sportování, mám splněné denní pohybové minimum…

Pro zajímavost: Starosti vytancujte

S úbytkem pohybové aktivity se podle odborníků zvyšuje počet výskytu depresí a úzkostí v populaci. Účinným řešením, jak ulehčit „hlavě“ přetížené množstvím úkolů, starostí a informací, je zaměstnat a „překrvit“ jiný orgán – sval nebo žaludek. Bohužel naše populace často volí právě druhou variantu a výsledkem je trvalý nárůst nadváhy a obezity. Mnohem vhodnější je naučit se „čistit si“ hlavu tím, že si půjdeme zaběhat, zacvičit nebo třeba zatancovat.

V nabídce cvičení STOBu najdete hned několik druhů tanečních lekcí, vyberte si svému srdci nejbližší. Hledáte-li dovolenou plnou radostného pohybu nahlédněte do nabídky pobytů STOB pro tento rok.

Velkou osvětu přínosu pohybu u nás dělá Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz, který patří mezi nejaktivnější sportovní svazy v ČR. Sdružuje na 80 sportovních klubů, 2500 aktivních členů a každoročně pořádá přibližně 40 sportovních soutěží. Je nejstarší vzdělávací organizací v oblasti fitness vzdělávání a zaštiťuje celorepublikové osvětové projekty Děti na startu, Česko se hýbe a mnohé další.

Více na http://fisaf.cz/.

Aktivní život seniorů – jak se udržet fit i ve vyšším věku a pečovat tak o svoje srdce

PR článek

ZDROJ: POND5.COM

V České republice se počet seniorů stále zvyšuje. Loni počet osob ve věku 65 let a více činil bezmála 2 miliony (necelých 19 %), ve věku 85 a více let je u nás nyní téměř 200 tisíc osob. Navíc, střední délka života se zvyšuje, v současnosti se u nás dožívají průměrně muži 76,2 let a ženy 82,1 let. Problematika výživy a celkového režimu těchto osob je (a bude) tedy stále aktuálnější.

Pokud sami nespadáte do této věkové skupiny, určitě máte kolem sebe příbuzné či známé, pro které je toto téma aktuální. Často můžete od svých rodičů a prarodičů slýchat: „Co se budu starat o jídelníček, když mi je tolik, kolik mi je, jím takhle celý život, jinak už to nebude, na nějaké změny jsem starý/stará.“ Senioři mají často velmi svérázné názory na svou životosprávu, i když samozřejmě ne všichni. Jak je to tedy s výživou a životosprávou těch dříve narozených?

Být seniorem neznamená (a v dnešní době už vůbec ne), že život končí

Někdy je tomu právě naopak. Odpadá každodenní hon za prací, vychovávání dětí vystřídá rozmazlování vnoučat, je více času na koníčky. Samozřejmě organismus nemusí být již v takové kondici a s vyšším věkem přichází častěji některé nemoci. Těmi nejčastějšími jsou stále **nemoci srdce a cév**. Jak se jich a dalších civilizačních onemocnění nejlépe vyvarovat, i když už svůj věk počítáte po desítkách na druhé ruce?

Bez pohybu to nepůjde. Svalů přirozeně s věkem ubývá, a tak je velmi důležité si je co nejvíce udržovat. Není třeba lámat rekordy, každý pohyb se počítá – práce na zahrádce, turistika s přáteli, svižnější procházky se psem a samozřejmě řada dalších aktivit. Hýbat se znamená posilovat i sval nejdůležitější – srdce. Ideální je mít nějaký pohyb alespoň 30 minut denně a ještě lépe, bude-li to na čerstvém vzduchu.

→

Velký důraz je třeba věnovat **pitnému režimu**. S přibývajícím věkem se snižuje pocit žízně, na pití se častěji zapomíná. Vypijte každou hodinu sklenku či šálek nápoje a nemusíte na pití myslet. Ideální je voda, minerálky a čaje. Pití mějte neustále na očích.

Jídelníček by měl být sestavený z **pravidelných dávek jídla**. Na každém jídle záleží, i když nemáte hlad, dejte si v pravidelný čas alespoň něco malého. Starším osobám někdy stačí energie, kterou přijímají v podobě jídla a nápojů, méně než mladším. Neplatí to ale vždy. Aktivní senior může mít potřebu příjmu energie vyšší než leckterý člověk nižšího věku, který prosedí celý den v kanceláři. Vždy záleží na denním režimu. Dobrým vodítkem, jestli je energie tak akorát, je tělesná hmotnost. Pokud se udržuje v optimálních hodnotách, je energie v jídelníčku akorát.

V rámci složení jídelníčku je třeba co největší pestrost

S přihlédnutím k vyššímu věku a prevenci nejčastějších onemocnění je dobré řídit se následujícími zásadami:

- **Ovoce a zelenina v každém jídle.** V syrovém stavu, ale i dušené a vařené varianty. Kysané zelí, špenát… i kompoty. Cokoli. Výborné jsou zeleninové polévky (pomohou i s tekutinami).
- **Mléko a mléčné výrobky** potřebují naše kosti, zuby a svaly i ve vyšším věku. Každý den. S ohledem na živočišné tuky volte výrobky s nižším obsahem tuku. Vhodnou volbou mohou být kefírová mléka, podmáslí, tvaroh či cottage na mnoho způsobů (díky vyššímu podílu bílkovin).
- I **maso** do jídelníčku patří, a to pravidelně, různé druhy, jen lépe libové a přírodně upravené.
- Zkuste jíst pravidelně **ryby** (i tučnější druhy), ideálně 2x týdně. I zavináč či uzená makrela se počítá.
- Uzeniny a masné výrobky (salámy, paštiky, párky apod.) k životu nepotřebujeme. Když už si je dáte, vybírejte ty kvalitnější, kde je obsah masa co nejvyšší.
- **Pečivo a přílohy** do jídelníčku také patří, ale neměly by být jedinou součástí jídla. Zkuste i **celozrnné varianty.** Alespoň občas.
- Nezapomínejte na **luštěniny** – čočku, fazole, hrách, cizrnu.
- Se sladkostmi opatrně. Sušenky raději bez polevy a náplně, když už dortíky, tak ovocné, koláčky s ovocem nebo tvarohem. Nejméně vhodné jsou výrobky z listového nebo plundrového těsta.
- **Tuky** jsou výhodnější ty tekuté (**oleje**, např. řepkový nebo olivový) nebo jejich zdroje, jako jsou **kvalitní margaríny**. Pokud jimi nahradíte máslo či sádlo, významně tak prospějete srdci i celkovému zdraví.
- Při vyšší hladině cholesterolu může pomoci i **margarín s přidanými rostlinnými steroly**, které ho pomohou snížit.

Vyvážený jídelníček je důležitý opravdu v každém věku. Při dodržování zásad správného životního stylu prožijete spokojenější a aktivnější život.

Čím dříve začnete, tím lépe, ale nikdy není pozdě na změnu!

ZDROJ: PIXABAY.COM

Máte-li zdravá kolena, můžete se cyklistice věnovat do poměrně vysokého věku.

Hubněte zdravě ... STOP STOB OBEZITĚ ... a natrvalo

Změna? Proč ne!

Společně najdeme cestu, a to nejen ke zdravému životnímu stylu

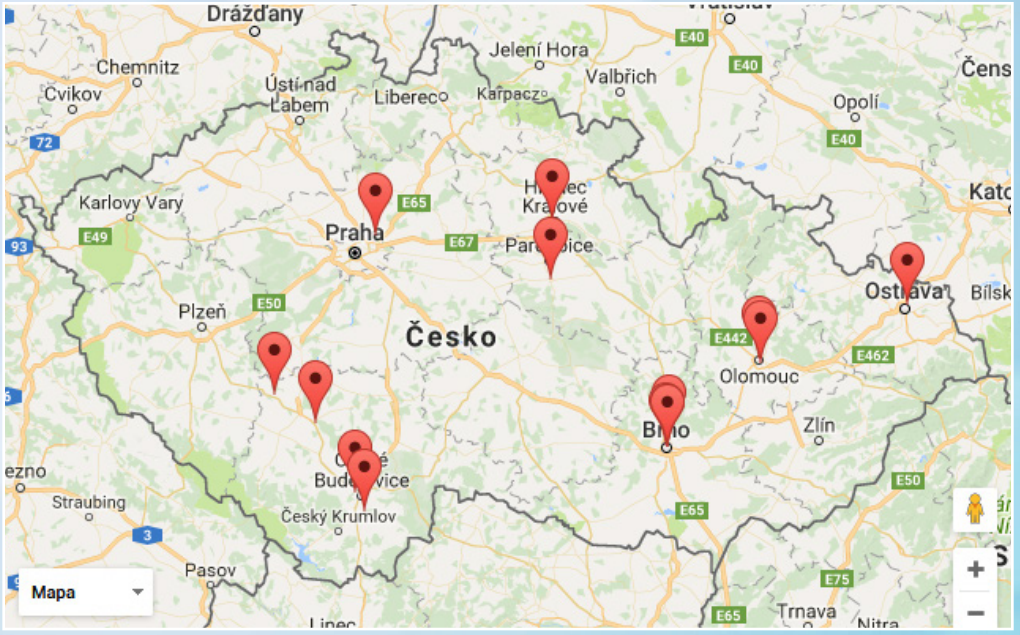
STOB je tu s vámi již 25 let a stále bude

Nehledejte zázraky, vše zvládnete bez nich

Co nabízíme?

- Kurzy zdravého hubnutí
- Tištěné a interaktivní pomůcky
- Komunitní web a praktické aplikace
- Zajímavé pohybové aktivity
- Aktivní dovolenou

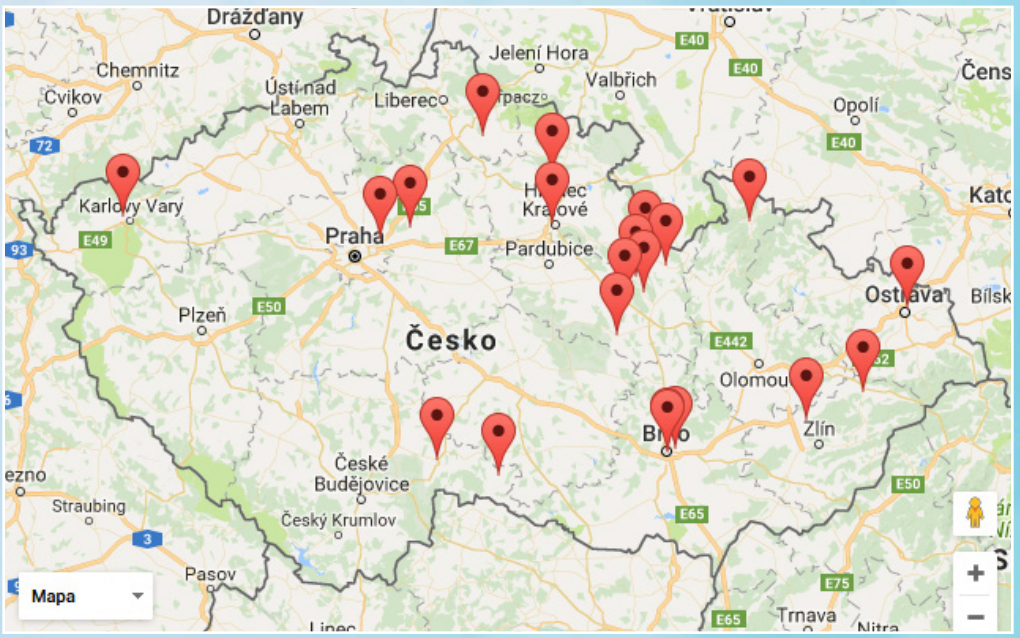
www.stob.cz **www.stobklub.cz**



STOB nabízí kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství i mimo Prahu

Kurzy zdravého hubnutí ▲

Individuální poradenství ▼



Dialogem ke zdraví V

Redakce

O workshopy, přednášky, nebo webináře na téma výživy a zdravého životního stylu nejspíš na současném přehlceném trhu nemáte nouzi. Avšak hledáte-li místo, kam mají uspávači hadů vstup zakázán, a naopak si žádáte ty nejpovolanější odborníky k živým diskusím, nenechte si ujít konferenci Dialogem ke zdraví, která bude sklízet úspěch letos již **popáté**.

Konference je oblíbená díky svému originálnímu konceptu, který je založen nikoli na monologu, ale diskusích. Tedy i vy osobně, budete-li chtít, můžete být aktivní součástí konference a zapojit se svými názory, dotazy i podněty, které nezůstanou bez odezvy. Na koho se letos můžete těšit?

Pozvání přijali:

- MUDr. Kateřina Cajthamlová
- MUDr. Petra Šrámková
- Mgr. Eva Hájková, MBA
- MUDr. Alexandra Moravcová
- Prof. Jana Dostálová, CSc.
- PharmDr. Margit Slimáková
- Prof. Jana Hajšlová, Ph.D.
- Mgr. Pavla Sakařová
- Prof. MUDr. Jiří Beneš, CSc.
- MUDr. Jan Piťha, CSc.

Předpokladem úspěchu plánované konference jsou kromě jiného vhodně zvolená témata, proto jsme si i letos dali na výběru záležet a zabrousíme do oblastí, ve kterých se i samotní výživoví odborníci ve svých názorech neshodují a mnohdy i přou.

Těšit se můžete například na následující témata

- Diety pod hodnotou bazálního metabolismu – jsou efektivní, nebo naopak nebezpečné?
- Alternativní výživové směry u dětí
- V čem jsou biopotraviny lepší? Jaké je jejich nutriční složení ve srovnání s konvenčními potravinami? Jaké jsou nejčastější argumenty proti biopotravinám a lze je vůbec vyvrátit?
- Čokoláda – nečokoláda – umíte si vybrat tu pravou? A může mít čokoláda i pozitivní účinky, nebo jsou to jen prázdné kalorie?
- Může být tradiční čínská medicína přínosem v terapii obézních, nebo se jedná jen o další módní výstřelek?

Pokud vás témata zaujala, máte dotazy, nebo naopak chcete sdílet své názory, pak neváhejte a přihlaste se na konferenci Dialogem ke zdraví V.

Počet míst v sále je omezen a pro velký zájem prosím rezervujte svá místa včas. Více informací a přihlášky najdete zde.

Moře zážitků pro každého

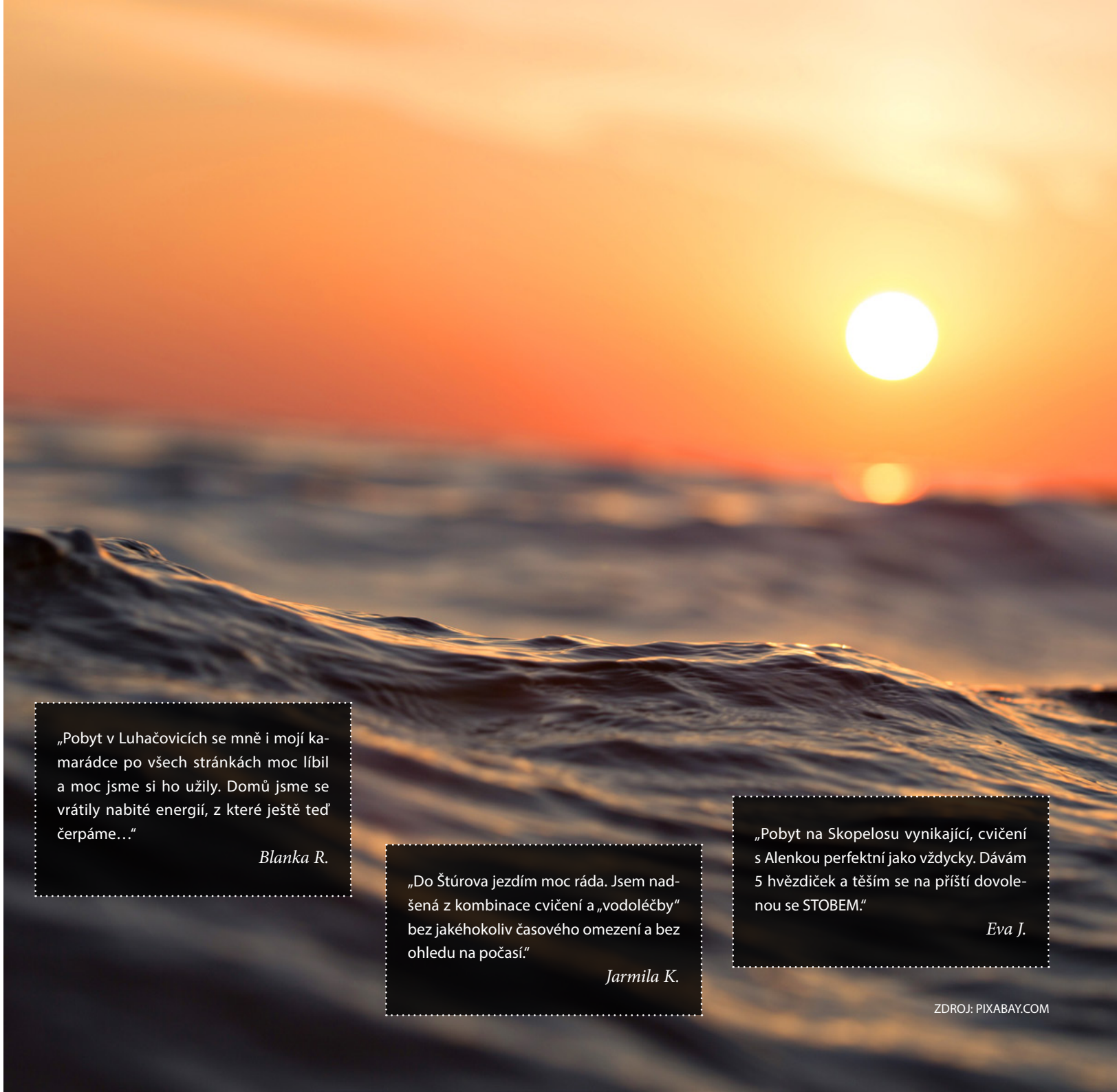
Redakce

Dovoleným, kde bylo nejoblíbenější aktivitou hraní žolíků a při větším snažení badminton, už dávno odzvonilo (nic proti žolíkům a badmintonu).

Se STOBem máte možnost prožít dovolenou tak, aby byl každý den mimořádný a byste si vyzkoušeli mnoho pohybových aktivit a navštívili překrásná místa, která vás nabijí zážitky a potěší nejen vaše oko, ale i vaši kondici a zdraví.

Pohybová aktivita vám bude dávkována tak, abyste se nezničili po prvním dni, ale aby podpořila vaše snažení o zhubnutí s ohledem na dostatek regenerace během dovolené. Výběru lokalit našich zájezdů, cvičitelek i stravy věnujeme velkou péči a věříme, že se po odjezdu budete cítit více fit a spokojeně než kdykoli předtím. Reference našich klientů vás určitě přesvědčí o jejich spokojenosti.

V nabídce pobytů STOB můžete zabrousit jak do českých luhů a hájů, tak do těch nejexotičtějších míst světa.



„Pobyt v Luhačovicích se mně i mojí kamarádce po všech stránkách moc líbil a moc jsme si ho užily. Domů jsme se vrátily nabité energií, z které ještě teď čerpáme…“

Blanka R.

„Do Štúrova jezdím moc ráda. Jsem nadšená z kombinace cvičení a „vodoléčby“ bez jakéhokoliv časového omezení a bez ohledu na počasí.“

Jarmila K.

„Pobyt na Skopelosu vynikající, cvičení s Alenkou perfektní jako vždycky. Dávám 5 hvězdiček a těším se na příští dovolenou se STOBEM.“

Eva J.

ZDROJ: PIXABAY.COM

Dovolená v ČR

Mezi tuzemskými zájezdy na vás čeká pestrá nabídka, máte určitě z čeho vybírat.

Luhačovice

Oblíbené lázeňské město Luhačovice se nachází na Moravě poblíž přehrady, 10 minut od kolonády, kde se můžete kochat krásami okolí s množstvím turisticky zajímavých tras, minerálních pramenů a přírodních zajímavostí.

Dolní Lipová

Lázeňské město leží v samotném centru Hrubého Jeseníku, přibližně 5 km od Jeseníku. Tento zájezd patří mezi nejvyhledávanější. Nádherné okolí nabízí široké možnosti turistiky, pohádková Villa Grohmann vám poskytne příjemné ubytování s pestrou škálou služeb. Každé dopoledne se bude cvičit buď na venkovních plochách, nebo ve dvou skupinách v tělocvičnách. Vyzkoušíte si cvičení s gumami, s overbally, powerjógu, jógu nebo pilates. Zajímavostí bude cvičení bamboopilates (cvičení s bambusovou tyčí). Odpoledne bude vyhrazeno turistice nebo dalším sportovním aktivitám. Za poplatek je možné využít vířivku a saunu, popř. léčebné procedury.

Bystřice nad Pernštejnem

Ve městě na Českomoravské vrchovině, obklopeném nádhernou přírodou s možností turistiky, objevíte kouzlo dávného středověku. Těšit se můžete na aerobní i zdravotní cvičení, cvičení s overbally, terabandy, gumičkami a na fitballech, aqua-aerobik, turistické výlety do zajímavého okolí, nordic walking či přednášky.

Klíny

Zbývá-li vám letos už minimum dní určených k dovolené, pak byste mohli využít našeho čtyřdenního pobytu v Klínech v období červencových státních svátků a užít si prodloužený víkendový pobyt v prostředí Krušných hor s výborným sportovním zázemím za výbornou cenu a s atraktivním programem

Sportovní areál Klíny je znám především jako sportovní středisko s výborným zázemím pro aktivní dovolenou. V areálu je k dispozici sportovní hala, tenisové kurty, sauna, minigolf, bobová dráha nebo koloběžky. Přímo z místa pobytu vedou překrásné turistické trasy.

Františkovy Lázně

Hledáte-li pobyt, kde načerpáte nadprůměrnou dávku optimismu, dobré nálady a plnou náruč smíchu, pak si nesmíte nechat ujít tento pobyt s úžasnou lektorkou. Františkovy Lázně jsou světoznámé lázeňské město, nachází se v západních Čechách. Čeká vás ubytování v hotelu Melodie, umístěném v městském parku nedaleko kolonády, cvičení v tělocvičně hotelu Monti Spa, plavání v městském aquacentru, turistika, nordic walking. Nechybí ani krásné okolí jako stvořené pro aktivní výšlapy.

Gotický hrad Pernštejn pochází z poloviny 13. století.

ZDROJ: PIXABAY.COM

Srí Lanka je ostrov palmových hájů obklopených oceánem s dlouhými plážemi, kde můžete zvyšovat svoji kondici např. dlouhými procházkami. Počasí je zde po celý rok letní, proto se prý jedná o zapomenutý kousek ráje na zemi.

Zahraničí

Štúrovo

Poslední tři volná místa zbývají na pobytu ve městě na jižním Slovensku s termálními koupališti na břehu Dunaje, na jehož protější straně je impozantní bazilika v maďarské Ostřihomi. Užijete si tu aerobní cvičení, zdravotní cvičení, turistiku, nordic walking do hor i podél Dunaje a jistě oceníte možnost po celý den využívat veškerá zařízení areálu termálního koupaliště nebo se za poplatek vydat na výlety – např. do blízké Budapešti či na výlety lodí. Mnoho našich klientů si zájezd oblíbilo a jezdí s námi opakovaně každý rok.

Bulharsko

Happy Land – „Šťastná země“, možná ne náhodou se tak jmenuje hotel, který jsme pro vás vybrali. Leží přímo u písečných dun cca 200 m od moře, v areálu hotelu se nachází bazén a ideální prostory na cvičení (venkovní sportoviště i krytý sál). Ve srovnání s jinými hotely tu najdete skutečnou oázu klidu, kde načerpáte energii a pohodu.

Na programu bude denně cvičení (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally a gumičkami), turistika, nordic walking po mořském pobřeží, plavání v bazénu či v moři a výlety (nad rámec ceny pobytu).

Srí Lanka s možností výletu na Maledivy

Je to nezapomenutelný léčebný, relaxační a redukční pobyt pro všechny věkové a váhové kategorie, který si získal pětihvězdičkové hodnocení našich klientů. Sanatorium Barberyn Beach Ayurveda Resort se nachází přímo u pláže v zahradě, kde můžete v nádherném prostředí po procedurách relaxovat. Stravování v rozsahu plné penze je určeno na základě diagnostiky a sestává se především z čerstvé zeleniny, ovoce, luštěnin, obilí, ryb, šťáv zde připravovaných apod. a vede k redukci váhy. Překrásná pláž je přímo před hotelem a můžete si vybrat koupání jak v oceánu, kde mohou být větší vlny, tak v laguně v klidném moři, k dispozici je i bazén.

Kompletní nabídka kurzů a přihlášky zde.

Tipy na luštěninové rychlovky

Ing. Hana Málková

Luštěniny mají mnoho pozitiv a v našich jídelníčcích by rozhodně neměly chybět. Nutričním benefitům luštěnin jsme se věnovali například v 57. čísle našeho časopisu, dnes vám dáme praktické rady pro jejich přípravu.

ZDROJ: PIXABAY.COM

Rádi byste začali luštěniny zařazovat do svého jídelníčku častěji, ale bojíte se, že příprava luštěninových pokrmů bude časově náročná? Tak obavy stranou! Nechte se inspirovat našimi luštěninovými rychlovkami a uvidíte, že to s nimi jde raz dva.

Důležité je mít plán

Většina druhů luštěnin se musí před vařením několik hodin namáčet, pokud si však přípravu luštěnin dobře naplánujete, nemusí to pro vás znamenat den strávený v kuchyni.

Jak na to?

- Budete-li vařit dopoledne, luštěniny si namočte přes noc.
- Budete-li vařit odpoledne či večer, luštěniny si namočte ráno, než půjdete do práce.
- Abyste na luštěniny nezapomněli, dejte si je na kuchyňskou linku. Budete je tak mít na očích a nezapomenete je namočit.
- Máte-li luštěniny namočené, uvařené jsou během 10–30 minut.
- Uchovávat lze i uvařené luštěniny: uvařené luštěniny i s horkou vodou naberte do zavařovací sklenice, zavíčkujte a obraťte dnem vzhůru. Víčko se na sklenici přisaje. Luštěniny nechte vychladnout při pokojové teplotě a poté dejte do lednice. Luštěniny do dvou týdnů spotřebujte, např. na polévku či pomazánku.
- I uvařené luštěniny skladované běžným způsobem vám v lednici pár dní vydrží.

Tipy pro neplánovače

Pokud patříte mezi ty, kdo si neplánují dopředu, co budou vařit druhý den, a rozhodují se spíše podle aktuální situace a chuti, neznamená to, že luštěniny musíte ze svého jídelníčku vyřadit. Čas vám sice neumožní, aby se luštěniny několik hodin máčely tak, jak by to správně mělo být, ale existují i luštěniny, které namáčet nepotřebují.

- Vynikající je například **červená čočka**, která se předem máčet nemusí a je uvařená během chvilky.
- Časovou náročnost přípravy také sníží již **předvařené luštěniny.**
- Nejjednodušším a bezkonkurenčně nejrychlejším způsobem je použití **konzervovaných luštěnin**. Pro jejich přípravu stačí jen otevřít konzervu a to dnes už u většiny konzerv zvládnete i bez otvíráku. Chuťově výborné jsou například luštěniny připravované v páře od firmy Bonduelle.

Konzervované luštěniny hravě nahradí v jakémkoli receptu luštěniny vařené. Můžete je použít do **salátu, pomazánek, polévek, karbanátků** apod. Nabídka je dnes již široká a můžete si vybrat z cizrny, čočky nebo mnoha druhů fazolí. Ideálně vybírejte konzervy s luštěninami **v nálevu** bez přidaného cukru a s co nejnižším obsahem soli (některé nálevy jsou i úplně bez soli). Můžete také samozřejmě jednou za čas využít oblíbené fazole v omáčce, u kterých je snadnost přípravy ještě o stupínek výše, ale tam už je třeba trochu sledovat složení a vybírat takové konzervy, které neobsahují mnoho přidaného cukru a některých dalších zbytečných přísad.

Nyní už jsme ve fázi, kdy máme luštěniny – ať vařené, či konzervované – připravené na kuchyňské lince, a co dále?

→

Fazolová pomazánka s avokádem

Způsobů, jak z luštěnin během pár minut vykouzlit vynikající pokrm, je mnoho. Můžete si tak připravit výbornou svačinku, oběd i večeři. A kromě toho, že si pochutnáte, tak navíc tělu dodáte spoustu příznivých živin.

Pomazánky

Luštěninové pomazánky jsou skvělé nejen z výživového hlediska, ale věříme, že si je zamilujete i díky jejich snadné a skutečně bleskurychlé přípravě. A jak na to? Rozmixujte libovolný druh luštěnin s trochou vody, zjemnit můžete ještě olivovým olejem nebo například ořechovým či semínkovým máslem, typicky pro hummus se používá sezamová tahini pasta, ale rozhodně není nutností. Ochuťte oblíbeným kořením či zeleninou.

Vyzkoušet můžete i méně tradiční kombinace, například **fazolovou pomazánku s avokádem**.

Ingredience na 4 porce

- 250 g fazolí Borlotti Bonduelle
- 75 g avokáda
- 8 ml olivového oleje
- česnek
- sůl, pepř, citronová šťáva, uzená paprika

Fazole s avokádem rozmixujeme, přidáme olivový olej, ochutíme solí, pepřem, uzenou paprikou a citronovou šťávou.

Energetická hodnota na 1 porci: 460 kJ

bílkoviny 5 g
tuky 5 g
sacharidy 10 g
SAFA 0,8 g
cukry 1,0 g
vláknina 5,8 g

→

Plněná tortilla

Ačkoliv plněná tortilla je v zásadě na přípravu velmi jednoduchá, vypadá efektně a může skvěle ozvláštnit váš jídelníček. Navíc může být pokaždé trochu jiná. Záleží jen na vaší fantazii a chutích.

Vezměte tortillu a naplňte ji uvařenými nebo konzervovanými fazolemi, přidejte svou oblíbenou zeleninu, doplňte sýrem, jednoduchou zálivkou či bylinkami a můžete servírovat!

Kuskus na arabský způsob s cizrnou

Kuskus/ těstoviny/ rizoto s luštěninami

Napadlo vás někdy ozvláštnit klasické těstoviny nebo rizoto nějakou luštěninou? Možná budete překvapeni, jak skvěle zafunguje například cizrna v obyčejných špagetách. Pokud ale budete chtít skutečnou rychlovku, zvolte kuskus.

Vyzkoušet můžete **kuskus na arabský způsob s cizrnou.**

Ingredience na 2 porce

- 200 g mrkve Vapeur Bonduelle
- 160 g cizrny Vapeur Bonduelle
- 110 g celozrnného kuskusu (v suchém stavu)
- 30 g rozinek
- 20 g dýňových a slunečnicových semínek
- indické kari, sůl, koriandr

Kuskus ochutíme solí a kořením, přidáme rozinky, zalijeme vroucí vodou a necháme zakryté nabobtnat. Na pánvi prohřejeme cizrnu se sterilovanou mrkví a přidáme hotový kuskus, na závěr posypeme semínky.

Energetická hodnota na 1 porci: 1800 kJ

- bílkoviny 16 g
- tuky 8 g
- sacharidy 67 g
- SAFA 1,0 g
- cukry 16,0 g
- vláknina 11,0 g

→

Polévky

I v případě polévek je možných kombinací nespočet. Připravit můžete českou klasiku v podobě čočkovky nebo hrachovky, ale inspirovat se můžete především v indické, ale i italské kuchyni. Využít se dá jakýkoli druh luštěnin, nejrychleji uvaříte polévku z červené čočky nebo opět sáhněte po luštěninách v konzervě.

Vyzkoušejte například **rychlou tomatovou polévku s fazolemi**.

Ingredience na 4 porce

- 400 g sekaných konzervovaných rajčat
- 250 g fazolí Cannellini Bonduelle
- 40 g cibule
- 6 ml řepkového oleje
- česnek
- citronová šťáva
- sůl, pepř, bylinky (oregano, bazalka)
- zakysaná smetana

Cibuli nakrájíme nadrobno, česnek na plátky a orestujeme na troše oleje. Pro lepší chuť můžeme ještě podlít trochou vína a nechat odpařit. Přidáme konzervovaná rajčata, vývar (případně vodu), ochutíme solí a pepřem a vaříme cca 20 minut. Přidáme fazole a prohřejeme. Na závěr dle potřeby dochutíme solí, citronovou šťávou a oblíbenými bylinkami. Můžeme ještě zjemnit lžičkou zakysané smetany.

Energetická hodnota na 1 porci: 400 kJ

bílkoviny 6 g
tuky 2 g
sacharidy 12 g
SAFA 1,0 g
cukry 4,8 g
vláknina 5,5 g

Rychlá tomatová polévka s fazolemi

Fazole

Fazole v tomatě jsou asi známé úplně všem. Při cestování je již připravená konzerva k nezaplacení, ale není žádnou ostudou po ní jednou za čas sáhnout i doma. Pokud máte čas, určitě se vyplatí přípravě tohoto pokrmu věnovat trochu péče. Ani tak to ale neznamená, že byste museli v kuchyni trávit mnoho času. Můžete vyzkoušet například oblíbené chilli con carne, ale přítomnost masa určitě není nutností, naopak můžete přidávat libovolné druhy zeleniny a pokaždé si tak připravit trochu jiný pokrm. Nebo vyzkoušejte pečené fazole, jejichž chuť je zase trochu jiná.

Pražená cizrna

Pražená cizrna je vhodnou variantou slaného zobání místo chipsů, oříšků apod. Využít ji můžete i jako přídavek do salátu, těstovin, kuskusu apod. Recept najdete v loňském vánočním čísle časopisu.

Saláty

Luštěninami můžete obohatit zeleninový salát nebo si třeba připravit i salát čistě luštěninový. Smíchejte libovolný druh luštěnin s jakoukoli zeleninou, ochuťte oblíbeným dresinkem a máte během pár minut hotovo.

Banánovocizrnová kaše s kakaem

Rychlá cizrnová kaše

I na sladko se dá připravit pokrm z luštěnin během pár minut, vyzkoušejte **banánovocizrnovou kaši s kakaem**, příprava je opravdu jednoduchá a málokdo by poznal, že je kaše z cizrny.

Ingredience na 1 porci

- 150 g banánu
- 100 g cizrny Vapeur Bonduelle
- 4 g kakaa

Rozmixujeme banán s uvařenou nebo konzervovanou cizrnou zhruba v poměru 1:1 (zbylý banán si schováme na dozdobení) a přidáme lžičku kakaa. Ozdobit můžeme ještě hoblinkami z hořké čokolády.

Energetická hodnota na 1 porci: 1100 kJ

bílkoviny 9 g
tuky 3 g
sacharidy 51 g
SAFA 1,0 g
cukry 26,0 g
vláknina 12,0 g

Věříme, že jsme vás tímto výčtem inspirovali a přesvědčili, že příprava luštěnin opravdu nemusí být nijak náročná a že se tyto cenné potraviny s řadou nutričních výhod budou ve vašich jídelníčcích objevovat častěji!

Špenátové lívanečky s jogurtovým dipem a uzeným lososem

6 porcí

Energetická hodnota na 1 porci: 890 kJ
bílkoviny 14 g
tuky 7 g
sacharidy 23 g
SAFA 2,8 g
cukry 5,5 g
vláknina 1,3 g

- 360 g Active protein jogurtu (polovina do těsta, polovina na podávání)
- 140 g hladké mouky (ideálně celozrnné)
- 100 ml Active protein mléka
- 90 g uzeného lososa
- 2 vejce
- 80 g čerstvého špenátu
- 10 ml řepkového oleje
- 4 g kypřicího prášku
- česnek, sůl, pepř, kopr

Čerstvý špenát pokrájíme, spaříme vroucí vodou a necháme dobře odkapat. Vejce rozklepneme do mísy a rozšleháme, přidáme jogurt (polovinu uvedeného množství – 180 g, zbytek si necháme na podávání), mléko, prolisovaný stroužek česneku a mouku smíchanou s trochou kypřicího prášku. Těsto rozmícháme a dochutíme solí a pepřem. Na závěr přidáme špenát a promícháme. Lívanečky opékáme z obou stran na pánvi na kapce řepkového oleje. Připravíme si jogurtový dip: nasekáme kopr a vmícháme ho do jogurtu. Lívanečky podáváme s jogurtovým dipem a uzeným lososem.

Pečená plněná brambora s bylinkovým „máslem“

4 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 1290 kJ

bílkoviny 13 g
tuky 12 g
sacharidy 35 g
SAFA 4,5 g
cukry 3,5 g
vláknina 4,0g

- 800 g brambor
- 100 g libového uzeného
- 60 g cukety
- 50 g eidamu nebo jiného 30% sýra
- 40 g Flory Gold
- 40 g cibule
- 15 g česneku
- 6 ml řepkového oleje
- petrželová nať, pažitka
- sůl, pepř

Brambory důkladně omyjeme a nakrojíme na tenké plátky (nedokrajujeme až do konce, aby brambora držela pohromadě). Cuketu, cibuli, česnek i uzené nakrájíme na tenké plátky. Brambory plníme střídavě všemi ingrediencemi, vkládáme i plátky sýra. Dáme pozor, aby suroviny příliš nevyčnívaly a při pečení se nespálily. Připravené brambory dáme na plech vyložený pečicím papírem nebo do pekáčku a lehce osolíme, opepříme a pokapeme olejem. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C cca 30 minut (dle velikosti brambor). Připravíme si bylinkové „máslo“: Bylinky nasekáme a promícháme s Florou, můžeme přidat dle chuti i trochu rozetřeného česneku. Na ještě teplé brambory dáme bylinkové „máslo“ a podáváme.

Cesty ke STOBu jsou různé

Mgr. Nikola Hanyšová

Dovolte mi sdílet s vámi svou cestu za hubnutím. Nebyla vždy hladká a bez překážek, za svůj život jsem prošla mnoha transformacemi, které se však neodvažuji hodnotit. Hodnocení jakékoli proměny je ryze individuální, někdo se nazývá „tlouštíkem" při váze 60 kg, zatímco jiný si připadá krásný a šťastný, zhubne-li ze 100 kg na 80 kg.

Nejen díky své cestě, ale i cestě mnoha mých klientů, a především STOBu, jsem naštěstí pochopila, že pocit spokojenosti se sebou samým bychom neměli měřit množstvím tuku v těle či konfekční velikostí, ale že štěstí je uvnitř každého z nás. Máte-li pozitivní přístup ke svému tělu, nenecháte se ovlivnit negativními emocemi, stresem, tlakem společnosti, která si „žádá" dokonalost, pak můžete být šťastnější. Věřte, že pocit dlouhodobého štěstí se nezmění pouze tím, že zhubnete, pocit dlouhodobého štěstí můžete najít, když najdete rovnováhu, nastavíte si reálné cíle a skloubíte péči o svou kondici, zdraví, záliby s dostatkem lásky pro sebe i všechny, které máte rádi.

> Kombinace postupného vzdělávání ve STOBu, můj nový spokojený vztah a nové koníčky mne posunuly tím správným směrem.

Dopřejte si ten luxus a dovolte si mít se rádi takoví, jací jste. Bez podmínek, bez hodnocení, zda jste dost dobří či dost štíhlí…

Síla pozitivního myšlení a sdílení radosti

Příběhy v našem časopise sdílíme především pro jejich sílu inspirovat, motivovat, mnoha čtenářům otevřít oči a pomoci jim najít nový směr v životě zasvěceném nejen hubnutí. Proto jsem posbírala odvahu jít i se svou „kůží na trh". Dnešním dnem mohu hrdě a spokojeně říct, že prožívám jedno ze svých nejšťastnějších životních období. Jsem maminkou tří chlapečků, kteří mi denně dávají tisíc důvodů se smát a být šťastná už jen tím, že je mám a že jsou šťastní, zdraví a spokojení. K tomu všemu mám milujícího a podporujícího manžela, se kterým jsme spolu 11 let a bez nadsázky musím říct, že i po 11 letech sedíme na „růžovém" obláčku a máme stále důvod se spolu smát. Ano, někomu to může připadat jako pohádka a nemusí věřit, že tomu tak skutečně je, ale my měli opravdu velké štěstí, že jsme oba naladěni na vlnu pozitivního myšlení. Manžel je věčný optimista a díky němu jsem se naučila dívat se na všechny „starosti" jako na zbytečnosti, na které není „čas". Život je krátký a je potřeba být vděčný za každou chvilku potěšení a radosti a smutek si nepřipustit k tělu. Právě tento pozitivismus je důležitou ingrediencí ke dlouhodobému štěstí! Další důležitou podmínkou spokojenosti je mít po svém boku lidi, kteří vás nekritizují, ale mají vás rádi bez výhrad. Bez ovlivňování k obrazu svému. Podle mnoha studií obézní lidé často zajídají nedostatek lásky a negativní myšlenky, a všechny spouštěče, které tento negativismus do vašeho života přinášejí, je potřeba odstranit.

Léta „ztracená" nesmyslným hubnutím

Abych potvrdila svá předchozí slova, ve stručnosti představím své nešťastné, „prohubnuté" přibližně sedmileté období. Nejtěžší etapou mého života obětovaného hubnutí nebylo období po porodu, jak by leckdo tipoval, ale naopak období, kdy jsem měla svou nejnižší váhu.

ZDROJ: ARCHIV

Nejnižší váhu (cca 47 kg) jsem měla ve svých 19 letech.

Nejnižší váhu (cca 47 kg) jsem měla ve svých 19 letech, kdy jsem hubla pod dohledem trenéra, tedy jsem si myslela, že je „vše“ pod kontrolou a jídelníček, který mi předepsal, v naprostém pořádku. V té době jsem měla předepsané dny i s nulovým příjmem sacharidů, a kolikrát jsem neměla sílu ani vyjít schody v metru, avšak pocit, že držím profesionální jídelníček, mi dodával sílu v něm pokračovat. Během jednoho měsíce jsem zhubla z 57 kg na 47 kg, což nenechávalo v klidu mou rodinu, která o mne pochopitelně měla strach a přála si, abych začala jíst více. Báli se, že trpím anorexií, jelikož jsem jedla opravdu velmi málo. Anorexii jsem v tu dobu neměla, pouze jsem držela „profi“ (záměrně dávám do uvozovek) jídelníček. Trenér, který mi jídelníček předepsal, průběžně hodnotil mé výsledky. Ačkoli jsem se snažila poctivě cvičit, dodržovat předepsaný jídelníček, v očích trenéra jsem se ani zdaleka nepřibližovala bikini fitneskám z časopisů. Světe, div se, dívka v 19 letech opravdu nemůže za jeden měsíc cvičení a hubnutí vypadat jako ony. A právě ve věku, kdy se dívky stávají ženami, musejí se naučit přijmout nové ženské křivky, jsou velmi citlivé na hodnocení postavy a snadno podlehnou kritice svého okolí a začnou být ve svém těle nešťastné. A nejen mladé dívky. Chtěla bych apelovat na všechny hubnoucí. Upněte pozornost především na své zdraví, snažte se být fit a v kondici proto, abyste mohli být aktivní, dělat věci, které máte rádi, a být na tom krásném světě co nejdéle. Nemáte vosí pas? Máte široké boky nebo velké břicho? Nepotřebujete se zavděčit svému okolí. Když si uvědomíte, jaká utrpení lidé musejí prožívat, jaké nemoci je mohou potkat, a i tak jsou silní a dokážou bojovat! Zkuste si proto vážit toho, že máte dvě nohy, dvě ruce, vlasy, že máte kde bydlet, že máte práci… každý si jistě najde důvod, proč být šťastný.

ZDROJ: ARCHIV

Ačkoli je to se třemi dětmi časově náročnější, snažím se najít si čas i sama pro sebe. Aktivnímu pohybu věnuji týdně cca osm hodin.

Abych se vrátila k tomu, proč vás prosím, abyste byli šťastní a vážili si svého zdraví. Díky tlaku svého okolí jsem se dostala se svou snahou o dokonalost až na hranici velmi těžkého boje. Celé mé snažení bohužel došlo tak daleko, že jsem přes sedm let trpěla poruchou příjmu potravy (PPP), konkrétně bulimií. V průběhu těchto velmi chmurných let se můj život točil především kolem jídla, cvičení a problémů s nespavostí, s únavou. Ačkoli jsem hubnutí a cvičení věnovala takřka všechnu energii, má váha neustále kolísala, výsledky samozřejmě nebyly takřka žádné a já jsem nevěděla, jak z celého kolotoče ven. Během těchto sedmi let jsem se rozhodla jít studovat výživu na lékařskou fakultu, abych získala informace, jak znovu najít rovnováhu, a především abych se stala trenérkou a poradkyní, která bude pomáhat třeba právě takovým bezradným dívkám, jako jsem byla kdysi já. Samozřejmě pouze škola můj boj s bulimií nevyřešila.

> „Mějte se rádi takoví, jací jste.“

Lehké zlepšení přišlo poté, kdy jsem přestala na 100 % řešit pouze jídlo, hubnutí a cvičení a začala se věnovat i jiným koníčkům. Začala jsem tančit latinskoamerické tance a našla alespoň trochu nového štěstí. Přesto všechno nemoc pokračovala, pokoušela jsem se párkrát navštívit speciální poradny, psycholožky, ale bohužel vždy se podařilo spíše jen zmírnit ataky bulimie na nižší počet, nikoli se zcela uzdravit. A nyní opět začíná pohádka. Jednoho dne, konkrétně v roce 2007, přijel můj „princ na bílém koni“ a já se doslova ze dne na den uzdravila. Potkala jsem svého současného manžela a díky němu našla sílu překonat své období bulimie.

→

Po svém boku jsem totiž konečně měla někoho, kdo mne nesoudil, ale obdivoval, miloval takovou, jaká jsem, a dával mi neustálý důvod být šťastná, spokojená a cítit se krásná se vším všudy. Díky němu jsem našla rovnováhu, překonala všechna nelehká období a začala znovu doopravdy žít.

Jak se udržuji v kondici?

Díky tomu, že jsem svou energii už neupínala k chorobné snaze vypadat dokonale, hlídat každé sousto, které sním, a urputně se snažit vycvičit každý „nedostatek" těla, začala jsem si užívat naprosto běžné dny v úplně jiném světle. Vymanila jsem se z „hubnoucího" vězení a začala se rozvíjet i v jiných oblastech. Právě v roce 2007 jsem začala spolupracovat s paní doktorkou Málkovou a předcvičovat latinskoamerické tance. Postupně jsem se začleňovala do týmu STOBu a absolvovala kurz kognitivně-behaviorální terapie pro lektory, který mi také velmi pomohl.

Získala jsem velkou motivaci mít v hlavě vše srovnané, najít vlastní rovnováhu předtím, než se pustím do práce s ostatními, kteří taktéž hledali pomoc. Kombinace postupného vzdělávání ve STOBu, můj nový spokojený vztah a nové koníčky mne posunuly tím správným směrem. V jídelníčku už jsem si za ta dlouhá léta i díky STOBu našla rovnováhu. Nesnažím se striktně hlídat kilojouly nebo přesný jídelníček, abych se nedostávala do situací, kdy bych musela prožívat různá selhání, že jsem „přesně" nedodržela jídelníček. Nemám žádné zakázané potraviny a snažím se jíst s rozumem, a právě tím, že si žádné potraviny nezakazuji, vlastně ani na ty méně vhodné nemám chuť. Ačkoli je to se třemi dětmi časově náročnější, snažím se najít si čas i sama pro sebe. Aktivnímu pohybu věnuji týdně cca osm hodin. K tomu se snažíme s dětmi trávit co nejvíce času venku a se třemi chlapečky mám pohybu navíc celkem dost, díky za to!

Jak se mi podařilo zvládnout těhotenství a zhubnout po porodu?

Poprvé jsem rodila v roce 2009, podruhé v roce 2011 a naposledy v roce 2016. Nebudu lhát, i přestože jsem se z PPP uzdravila, z přibírání na váze během těhotenství a po porodu jsem měla pokaždé strach. Asi právě tento strach mi v tomto případě trošku pomohl, jelikož byl přiměřený a já se snažila během těhotenství nestrádat, ale zároveň jsem nepropadala nadměrným chutím. Vždy jsem se držela zásady, že není potřeba jíst 2x tolik, ale 2x kvalitněji, a dokud se dalo, snažila jsem se být aktivní. Během prvních dvou těhotenství jsem cca do šestého měsíce předcvičovala tance pro Ivu Málkovou, u třetího těhotenství jsem se hodně věnovala chůzi, lehkým cvikům v posilovně a strečinku. U všech tří těhotenstvích jsem se v posledním trimestru cítila unavená a spíše čerpala sílu na porod. Tedy každá maminka by měla naslouchat svému tělu. Vzhledem ke třem těhotenstvím mohu velmi vřele doporučit snažit se dostat do dobré kondice již před otěhotněním. Posílit svaly zad, břišní svaly, svaly pánevního dna. Samozřejmě je nejvhodnější komplexní cvičení pro celé tělo i cvičení aerobní. Před prvním a třetím těhotenstvím jsem byla v dobré fyzické kondici a „jiný stav" jsem zvládla velmi dobře. Avšak tělu trvá delší dobu, než se dostane zpět do své předporodní kondice a cítíte se ve svém těle opět komfortně. Já jsem podruhé otěhotněla rok po porodu svého prvního chlapečka a rozhodně jsem ještě neměla plnou kondici zpět. To se projevilo většími bolestmi zad během těhotenství, následně rozestupem břišních svalů a návrat k mé rovnováze po porodu trval delší dobu. Ale i tak se mi to nakonec podařilo a chtěla bych dodat odvahu všem maminkám. Nechvátejte na sebe. Těhotenství trvá průměrně 40 týdnů, tedy minimálně tuto dobu si dopřejte na získání kondice po porodu. Máte-li miminko, které vás stále vyžaduje, věnujte se mu a snažte se zprvu chodit alespoň na procházky, zaměřte se na posílení svalů pánevního dna, a především buďte spokojenou maminkou. Jelikož spokojená maminka = spokojené dítě i manžel.

ZDROJ: ARCHIV

Foto po třetím porodu. Tělu trvá delší dobu, než se dostane zpět do své předporodní kondice.

Konkrétní rady a tipy, jak se dostat do kondice po porodu, nabídneme v dalším dílu našeho časopisu. Buďte nám věrní a těšte se na další rady, tipy a příběhy.

Nikola Hanyšová

	MODEL AUTOMOBILKY KIA	PLANETKA	MOSKEVSKÁ CITADELA	JMÉNO HEREČKY CIBULKOVÉ	VÝROBCE POČÍTAČOVÝCH HER		NÁŠ SOCHAŘ	AZALKA (Z RUŠTINY)	ŇADRO	ANGLICKY KRYSY	ANEKDOTA		KÓD SAUDSKÉ ARABIE	ŘÍMSKY 1556	ARCHITEKTONICKÝ PRVEK	ANTROPOIDI	HLAVNÍ MĚSTO KAMERUNU
SCHRÁNKY NA MRTVOLY						POPRVÉ						PRYSKYŘICE					
MĚSTO VE SLOVINSKU						OŠKUBAT / ŘECKÝ KATOLÍK						PLANETKA / PLOCHÝ PRÝMEK					
DRAVÝ PTÁK					ZŘÍCI SE / SPZ ÚSTÍ NAD LABEM								NEOBDĚLANÝ POZEMEK / DOMÁCKY ADOLF				
	1. ČÁST TAJENKY / KÓD HAITI																
LOVECKÁ FANFÁRA							MALÁ ČÁSTICE HMOTY	DEZINFEKČNÍ PROSTŘEDEK		ZELENINOVÝ POKRM	AMERICKÝ VYNÁLEZCE (1847-1931) / PRACOVNY MALÍŘŮ						
KÓD TUNISKA			TVOJE	NĚKAM (BÁSNICKY) / ANGL. VZDUCH					PROVAZY SE SMYČKAMI / DOKONALEJI					DOMÁCKY ALENA	ZN. PALADIA / MASA LIDÍ		
MEZINÁR. SDRUŽENÍ LETECKÉ DOPRAVY					ZÁCHOD								POZDRAV				
	ZRAKOVÉ ORGÁNY	ŘÍMSKÁ 6 / DOTOČIT				MLÁDĚ LVA / SPÍLAT						NADÍLKA	POPĚVEK			PATŘÍCÍ ANNĚ	ČESKÝ BÁSNÍK
VŮNĚ					MUŽSKÉ JMÉNO (15.11.) / VEDRO								STŘEDOVĚKÝ NÁJEZDNÍK / TĚLNÍ VÝMĚŠEK				
SLOVEN. CO			VETCHÁ	SKOBA / NEKOVOVÝ PRVEK				ZNAČKA ELEKTRONIKY	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO	INT. PŘÍSTUPOVÝ BOD / ŽENSKÉ JMÉNO				ANGL. HLOUBKA	ZÁPOR / ITAL. PŘEKLAD BIBLE		
2. ČÁST TAJENKY																	
	VES / NÁSTUPCE SSSR					UMÝVADLO / ŠACHOVÝ KONEC						VLASTNÍ TETĚ / KRAJSKÝ NOHEJBALOVÝ SVAZ					
SOUTOK					ČESKÝ PRESIDENT / TAHLE								CITOSLOVCE PODIVU / SLOVEN. POLNÍ MÍRA				
OBNAŽENOST							ANGL. ZÁJEZDNÍ HOSTINEC				NALÉHÁNÍ						
ČASTO STÁVAT							STŘEDNICE				DRUH TRÁVY					POMŮCKA: HALALI, IATA, ITALA, TRESA, UNIAT, YAOUNDÉ	

Děkujeme všem soutěžícím, kteří odeslali správné znění tajenky z čísla 65: ENJOYMENT RADUJTE SE UŽÍVEJTE SI ŽIVOTA. A abychom vaši radost podpořili, zasíláme 3 výhercům publikaci Obezita: Malými krůčky k velké změně.

Vylosovaní výherci jsou Olga Poliačiková z Prahy, Jana Kubelková z Hlinska a Jarmila Maczáková z Libušína.

Křížovku z čísla 66 si vytiskněte, vyluštěte a text tajenky pošlete na e-mail **krizovka@stob.cz**. Nezapomeňte připojit i zasílací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 67. Až do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci obdrží **dárkové balení doplňku stravy Immun44** od společnosti Vegall Pharma s.r.o.