

POCHUTNEJ SI SE STOBEM

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLE

67/2018



Beta-glukany

– vláknina, která by neměla
v jídelníčku chybět

Tipy na jídlo

s sebou do práce
či na výlety

listopadová konference

Dialogem ke zdraví V

Obsah

Kliknutí na zvolené
téma vás přesune na
příslušnou stránku



ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Oceněný projekt Výzva 52	3
--------------------------------	---

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Beta-glukany – vláknina, která by neměla v jídelníčku chybět	4
Osvěžte svůj jídelníček!	6
Úpal, úžeh a dehydratace! Jak se jim úspěšně vyhnout?	8
Jak si připravit zeleninový salát, který osvěží i zasytí	10

AKTIVITY STOBU

Kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství	11
Cvičení se STOBem	12

DIALOGEM KE ZDRAVÍ V

Dialogem ke zdraví V	13
Medailonky přednášejících	14

TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Recepty s beta-glukany	21
Tipy na jídlo s sebou do práce či na výlety	25
Zapečené žampiony s cottagem a špenátem	30
Salát s cizrnou, červenými fazolemi a sýrem Feta	31

VAŠE PŘÍBĚHY

Dopis Petře Mocové – lektorce základního kurzu STOB	32
Křížovka	34



v obezitologii. Výsledky byly zveřejněny při zahájení 25. evropského kongresu o obezitě, který se konal ve Vídni ve dnech 23. 5. – 27. 5. 2018. Programy hodnotili zástupci Světové zdravotnické organizace, Ministerstva zdravotnictví Rakouské republiky a Výkonného výboru EASO. Ve čtyřech kategoriích (vzdělávání zdravotníků, edukace pacientů, zapojení veřejnosti a inovační přístupy) se neztratili ani čeští zástupci, dvě ceny putovaly do České republiky.

Jako nejlepší edukační projekt pro laickou veřejnost v Evropě (Best Public Engagement Programme) vyhlásila organizace EASO projekt společnosti STOB Výzva 52 společně s loňským projektem Prožij rok zdravě. Oceněný projekt Výzva 52 přináší každý týden atraktivní téma z oblasti výživy, pohybu nebo psychiky s cílem provést uživatele malými a postupnými změnami, jež v důsledku povedou ke zvýšení tělesné i psychické kondice a k redukci tělesné hmotnosti. Projekt, kterého se zatím zúčastnilo 32 000 uživatelů, navazuje na velmi úspěšný projekt z r. 2017 Prožij rok zdravě, do kterého se zapojilo cca 90 000 uživatelů STOBklubu.

Zkuste se zamyslet nad svým současným životním stylem, zda příliš často nejedete zbytečně na „plný plyn“, protože vaše tělo není stroj, a pokud příliš „tlačíte na pilu“, dříve či později se ozve. Máte-li chuť najít harmonii ve stravování i v pohybové aktivitě a objevit dlouhodobý způsob, jak podpořit své zdraví, zvolněte a zaměřte se jen na postupné malé změny.

Nechte se přitom inspirovat třeba některou z našich výzev, můžete si ale vymyslet i výzvu vlastní.

Oceněný projekt Výzva 52

Letní dny naplněné sluncem přímo vybízí k aktivnímu pohybu, mnoha dobrodružstvím, výletům a dalekým cestám na ta nejkouzelnější místa. Na čas dovolených spousta z nás plánuje nejrůznější akce, setkání s přáteli, návštěvy, zkrátka vše, na co přes celou zimu a jaro nebyl čas. Mezi hubnoucími je navíc léto obdobím, na které cílí svou „formu“ do plavek a plánují si dostatek pohybu. Mnoho z nich se – často ve snaze

zachránit na poslední chvíli nezachránitelné – uchyluje k radikálnějším způsobům hubnutí, než by bylo zdravé. Avšak plánujete si také dostatek odpočinku a chvíli jen pro sebe? Okamžiků, kdy se skutečně uvolníte, přestanete myslet na všechny starosti, resty či povinnosti a nebudete se cítit provinile, když si jen nečinně sednete či zavřete oči uprostřed bílého dne a dovolíte si myslet na tu nejnepodstatnější věc na světě?

Určitě každý z vás zažil stav, kdy jste si řekli buď všechno, nebo nic, někdy ale právě to málo může znamenat mnohem více, než si myslíte. Ostatně ne nadarmo funguje již tolik let STOB se svou úspěšnou metodikou, která klade hlavní důraz na pomalé, ale trvalé změny. Právě proto vytváříme programy a projekty, které vám to každý den připomínají a díky kterým můžete na udržitelné změny dosáhnout.

Evropská asociace pro studium obezity (EASO) vyhlásila k letošnímu Evropskému dni obezity (19. 5. 2018) nejlepší programy

Beta-glukany – vláknina, která by neměla v jídelníčku chybět

Mgr. Veronika Pourová

Že je vláknina zdraví prospěšná, jistě není třeba opakovat. Věnovali jsme se jí i v projektu Výzva 52, kde jste se mohli dozvědět mnoho zajímavých informací.

Prospěšné účinky vlákniny

Vláknina pomáhá snižovat riziko diabetu 2. typu, a pokud už jím člověk onemocní, může zpomalit nástup komplikací. Dále snižuje riziko srdečně-cévních onemocnění, zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi, s výhodou se využívá při léčbě obezity, pomáhá dobrému trávení, může pomoci od syndromu dráždivého tračníku, a dokonce slouží jako prevence rakoviny tlustého střeva. Využití specifických druhů vlákniny může zmírnit komplikace záneřlivých střevních onemocnění a v současné době se zkoumá též ovlivnění osazení tlustého střeva a následný vliv střevního mikrobiomu na psychiku člověka či na hubnutí.

Vláknina není jen jedna

Vláknina se obvykle rozděluje na rozpustnou a nerozpustnou a jejich poměr ve stravě by měl

být zhruba 1:3. Nelze však jednoznačně určit, který druh vlákniny je rozpustný a který nerozpustný, záleží na konkrétní struktuře nebo typu chemické vazby ve vláknině. Většinou jsou zastoupeny v určitém poměru oba druhy. Například jablečná i ovesná vláknina obsahují zhruba 40 % rozpustné vlákniny, žitná vláknina kolem 25–30 %, pšeničná pouhých 20 %, ale třeba inulin izolovaný z kořene čekanky či z artyčoku je vláknina rozpustná ze 100 %.

V naší stravě převládá většinou spíše nerozpustná vláknina, takže bychom se při

snaze o zdravější stravu měli pokusit zařadit i další zdroje vlákniny, než je jen celozrnná pšenice (ať už ve formě celozrnných těstovin, kuskusu, bulguru či pečiva), která rozpustné vlákniny neobsahuje mnoho. Místo pšeničné mouky se na pečení skvěle hodí mouka ječná, na snídani si zase můžete připravit ovesnou kaši a místo pšeničného pečiva zařadte častěji žitný chléb.

Na začátku článku jsme si vyjmenovali, jaké zdravotní benefity nám vláknina může přinést. Ne každá vláknina má však vliv na všechny

zmíněné potíže, a co jeden typ vlákniny zlepší, může druhý typ zase zhoršit. Vláknina může mít podle svého druhu vliv na prevenci zácpy i prevenci průjmu.

Například pšeničné otruby stimulují střevní stěnu k produkci tekutiny, která zvýší obsah vody ve stolici, čímž se zamezí zácpě. Naopak guarová guma na sebe naváže vodu tak, že stolici zahustí a zmírní tak průjem. Některé druhy vlákniny nám mohou dokonce střeva ucpat, pokud je konzumujeme neuváženě a nedbáme na dostatečný pitný režim.



Oves je dobrým zdrojem beta-glukanů a je možné ho konzumovat jak ve formě vloček, tak ve formě mnoha různých pokrmů, při jejichž přípravě jsme sáhli po ovesné mouce.

Osvěžte svůj jídelníček!

PR článek

Léto je v plném proudu a horkým počasím letos nešetří. Během teplých letních dnů klesá chuť na teplá jídla, zároveň chcete trávit co nejméně času v kuchyni. Lehké a svěží pokrmy vás mohou v tomto období naplnit energií mnohem více než teplá jídla a vy si tak můžete naplno užívat všech letních aktivit.

Právě teď je ideální čas na to, zařadit do svého jídelníčku co nejvíce čerstvých potravin, variací letních salátů či například ovocných dezertů. Velmi oblíbená jsou i jídla v tekuté podobě (např. smoothie – mixovaný nápoj z ovoce či zeleniny, s jogurtem, tvarohem, mlékem apod.), která šetří čas, osvěží a zároveň doplní pitný režim, na který je potřeba dbát více než kdykoli jindy. I sama příroda vás v tomto období hojně zásobuje dostatkem ovoce a zeleniny a díky vysokému obsahu vody jsou v horkém letním počasí ideální volbou.

Jaké suroviny vás v létě mile překvapí a jak by měla jednotlivá jídla vypadat?

Ze zeleniny vás dokážou nejlépe osvěžit druhy s co nejvyšším obsahem vody, mezi takové patří například vodní meloun, salátová okurka, ledový salát, cuketa, ředkvičky, z ovoce například jahody, pomeranče, jablka,

”

Ani v letním jídelníčku by neměly chybět bílkoviny.

“

kiwi a mnoho dalších. Všechny tyto druhy se dají použít nejen do salátu, ale například i k ochucení vody – vyzkoušet můžete kombinaci salátové okurky a limetky, která příjemně zpestří pitný režim.

Samotná zelenina sice příjemně osvěží, ale energie má naprosté minimum. Právě proto je tolik oblíbená v redukčním režimu, avšak vždy by měla být doplněna dalšími potřebnými látkami. Ačkoli během horkého počasí nemusíte počítovat hlad, vaše tělo energii potřebuje. Nesmíte proto zapomínat na kvalitní zdroj sacharidů, ideálně v co nejlépe stravitelné podobě. Vybírejte sacharidy s nízkým glykemickým indexem, do salátů se hodí například bulgur, quinoa, špalda, celozrnná rýže. Zvolit ale můžete i brambory, batáty či celozrnné těstoviny nebo kuskus. Ani v letním jídelníčku by neměly chybět bílkoviny, ačkoli nemusí být vždy živočišného

původu. Zkuste část živočišných bílkovin nahradit bílkovinami rostlinnými, které se mohou stát vítanou změnou v jídelníčku.



ZDROJ: PIXABAY.COM

”

Vybírejte sacharidy s nízkým glykemickým indexem.

“



ZDRAVÉ
STRAVOVÁNÍ

Dovezeme vám salát



pro vaše lehčí léto

www.zdravestravovani.cz

Do salátu se skvěle hodí luštěniny – čočka, cizrna, fazole, vyzkoušejte i tofu nebo tempeh. Vynikající jsou také luštěninové pomazánky, které můžete doplnit celozrnným pečivem a porcí salátu. Nepřeberné množství pomazánek lze připravit z čerstvého sýra nebo tvarohu a zeleniny. Pokud preferujete maso, snažte se volit takové, které má nižší podíl tuku, a zdravé tuky doplňte v rostlinné podobě. Tedy zvolíte například kuřecí či krůtí maso, libové vepřové či hovězí a doplníte ho semínky, avokádem, oříšky

či kvalitními rostlinnými oleji (olivový, řepkový, lněný, avokádový apod.). Nezapomínejte ani na ryby, díky kvalitnímu tuku si můžete dopřát klidně i ty tučnější.

K dopolední svačině přijdou vhod chutné kombinace ovocných dezertů, jejichž základ tvořený tvarohem, cottageem, jogurtem, ale i například kefirem nebo podmáslem doplníte semínky, lžičkou ořechového másla či kakaem. Velmi osvěžující je například kombinace manga, tvarohu, kokosu a šťávy z limetky. Pokud přidáte

ještě ovesné vločky, můžete si dopřát úžasnou snídani, která vám zabere minimum času.

Kde hledat inspiraci?

Inspiraci najdete například na stránkách Zdravého stravování. Zdravé stravování vyrábí vlastní pestré obědové saláty, které v období jejich sezony (květen–červenec) nabízí svým zákazníkům. Vybrat si můžete každý den ze dvou druhů salátů:

- ♦ první lehčí zeleninový se všemi možnými variantami salátu a zeleniny v různých kombinacích se semínky, oříšky, sýry, někdy i rybou či masem,
- ♦ druhý výživnější se základem z luštěnin, těstovin nebo zrníček, samozřejmě opět doplněný zeleninou i dalšími lahodnými surovinami.

Neváhejte a dejte svému jídelníčku svěží nádech. Inspiraci můžete najít například na stránkách [Zdravého stravování](http://www.zdravestravovani.cz).

Úpal, úžeh a dehydratace! Jak se jim úspěšně vyhnout?

PR článek



ZDROJ: POND5.COM

Jak jistě víte, dbát na pravidelný pitný režim musíte po celý rok. Při vysokých letních teplotách však buďte ještě důslednější, protože riziko dehydratace je mnohonásobně vyšší.

Při delším pobytu v horku či na přímém slunci může nastat i úpal nebo úžeh. Tyto nepříjemnosti vás mohou potkat nejen při letních sportovních aktivitách, ale i na výletech,

při práci na zahrádce nebo i při obyčejném opalování. Na pitný režim proto myslete úplně vždy, důslední buďte i u dětí a seniorů, kde jsou rizika ještě větší.

Úpal, úžeh... Jaký je mezi nimi rozdíl?

Při *úpalu* dochází k přehřátí organismu, jehož příčinou je příliš dlouhý pobyt v horkém prostředí v kombinaci s nedostatečným doplňováním tekutin. Pokud nemáme v těle dostatek tekutin, netvoří se nám pot, jenž nás ochlazuje a chrání před neúměrným zahříváním.

Hlavními příznaky jsou nevolnost, zvracení, bolest hlavy, svalové křeče, zrychlený tep a dýchání, horečka.

První pomoc při úpalu vyžaduje snížení tělesné teploty. Je nutné přesunout postiženého do chladné a větrané místnosti nebo do stínu, použít chladicí obklady, doplnit postupně tekutiny a kontrolovat základní životní funkce. Ve většině případů je nejzodpovědnější přivolat lékaře.



Úžeh je přehřátí způsobené přímým slunečním zářením, a vzniká tedy v důsledku dlouhodobého působení slunečních paprsků. Efektivní prevencí je obyčejná pokrývka hlavy, pobývání ve stínu a namáčení vlasů.

Hlavní příznaky úžehu jsou podobné jako v případě úpalu, ale mohou se projevit i se zpožděním, například až v noci.

První pomoc zahrnuje rovněž přesun do chladného a větraného prostředí a ochlazení těla, především hlavy. Klíčové je opět postupně doplňovat tekutiny.

Při silném pocení dochází i ke ztrátám minerálních látek, jež jsou fyziologickou součástí potu. Například při těžké práci, sportovních výkonech nebo při horečce je tedy vhodné kromě vody doplňovat i potřebné minerální látky, například formou iontových nápojů.

Mohou pomoci slazené nápoje? Rozhodně NE!

Sladké nápoje jsou oblíbené u dětí i dospělých, protože dokážou uspokojit naše bažení po sladké chuti. Způsobují však více škody než užitku.

Slazené nápoje jsou zdrojem velkého množství energie a dlouhodobý nadměrný příjem cukru může vést ke vzniku řady onemocnění – obezity, diabetu 2. typu i kardiovaskulárních onemocnění.

Paradoxem je, že přeslazené nápoje ani efektivně neuhasí žízeň.

Nápoje slazené nízkoenergetickými sladidly sice žádný cukr neobsahují, nicméně ani s nimi by se to nemělo přehánět a je vhodné si raději na sladkou chuť nápoje nezvykat.



Nejlepší řešení existuje

Nejzdravější je samozřejmě pitná voda, která tělo dostatečně hydratuje a pročistí. Ne každého však „obyčejná“ chuť vody uspokojí, a proto se stává, že takový člověk pitný režim zanedbává, což může být obzvláště v letních měsících nebezpečné.

Nechcete-li se vzdávat chuti a současně dodržet zásady zdravého a efektivního pitného režimu, sahňte po vodě Toma Natura Neslazená. Tato pramenitá voda je jediná z řad ochucených vod, která neobsahuje cukr, „umělá“ sladidla, konzervanty ani žádné další zbytečné přísady. Je dostupná ve variantě citron a máta nebo okurka a limetka.

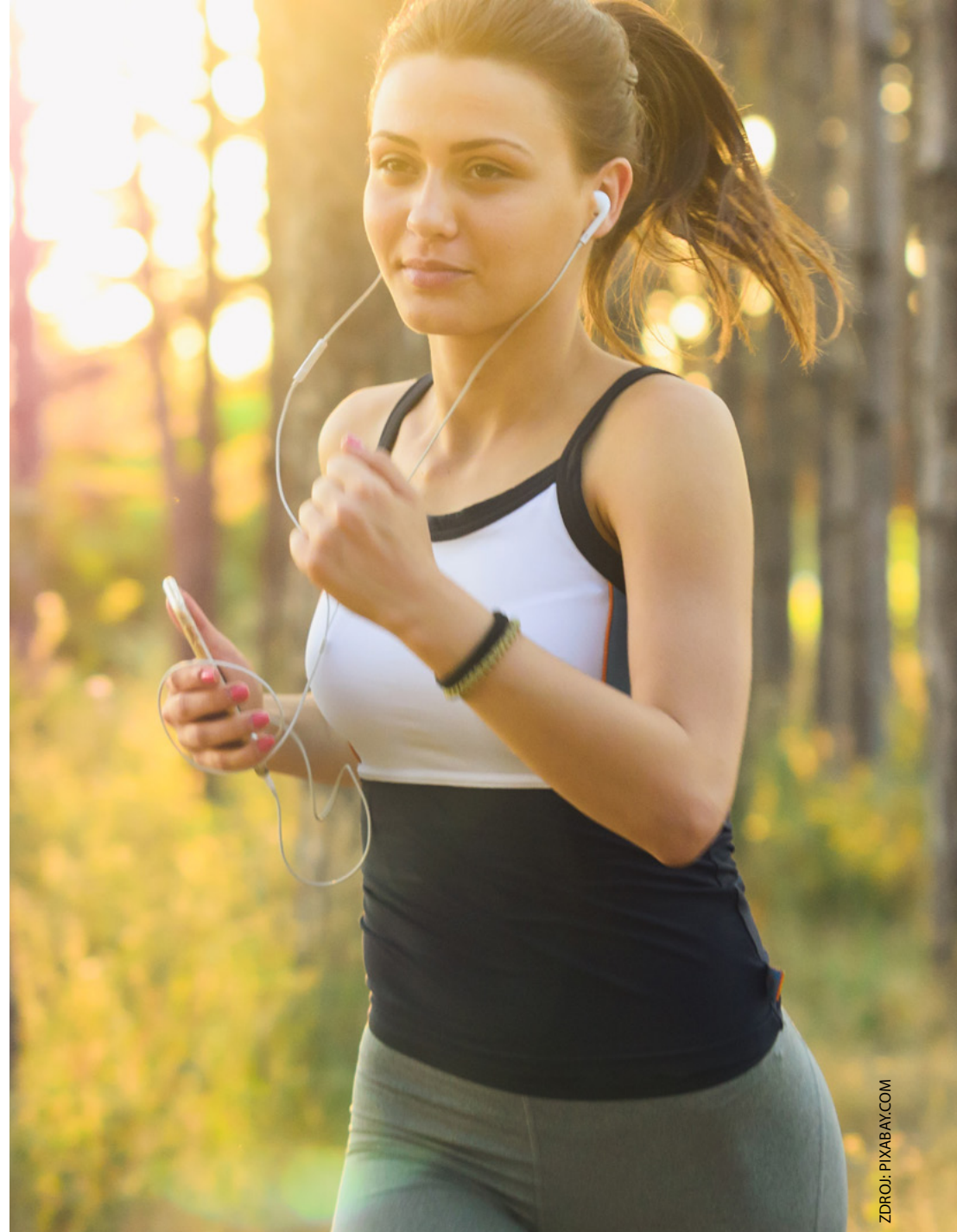
Bude-li vám voda chutnat, nebudete na pitný režim zapomínat, výše zmíněná rizika se vám vyhnou, a vy si tak můžete naplno užívat léta.

Opakování je matka moudrosti

- Myslete na své zdraví
- Nezapomínejte na:
 - pokrývku hlavy
 - dodržování pitného režimu
 - fakt, že voda vám dá více než sladký nápoj.

Letní počasí, které nás nyní provází extrémně vysokými teplotami, riziko dehydratace výrazně zvyšuje, proto myslete na jejich navýšení oproti běžnému příjmu tekutin.

Více informací o pitném režimu můžete nalézt ve Výzvě 52 – v 8. výzvě.



V současných tropických teplotách je při sportu možné si uhnat úpal i úžeh zároveň – pokud tedy nesportujete v noci.

Jak si připravit zeleninový salát, který osvěží i zasytí

PR článek – Ing. Hana Málková

Zeleninové saláty jsou zejména přes léto oblíbenou večeří nebo i lehkým obědem. Skvěle ale poslouží i na svačinu nebo třeba doplní letní grilování.

Zeleninu můžete samozřejmě zobat i jen tak v průběhu dne nebo jako doplněk k hlavnímu jídlu. Díky vysokému obsahu vody vás osvěží, dodá vám plno pozitivních látek, a přitom jen minimum kalorií.

Pokud má ale zeleninový salát sám o sobě v jídelníčku figurovat jako hlavní jídlo, je už potřeba nad jeho skladbou trochu přemýšlet.

Do salátu přidejte zdroj bílkovin

Bílkoviny plní v organismu plno důležitých funkcí, a navíc mají i největší sytící schopnost. Salát bez bílkovinného zdroje vás tedy méně zasytí a celodenní příjem bílkovin by nemusel být dostatečný. Pokud však máte zeleninový salát jako doplněk k masu, bílkoviny už do salátu pochopitelně nepřidávejte.

Do salátu můžete přidat libové maso, tuňáka, vejce, sýr či nějaký rostlinný zdroj bílkovin. Ideální jsou luštěniny, které jsou v kombinaci se zeleninou vynikající, a to chuťově i nutričně.



Vyzkoušejte novinku Bonduelle mini, velikost balení je tak akorát na doplnění salátu.

ZDROJ: ARCHIV

Nezapomeňte ani na tuky

Tuky mají v našem jídelníčku nezastupitelné místo a dodávají nám potřebné mastné kyseliny. Díky tukům se navíc zvyšuje vstřebatelnost některých vitaminů a dalších prospěšných látek, proto by v zeleninovém salátu neměly chybět. Jen je potřeba nezapomenout na jejich energetickou vydatnost a nepřehánět to s množstvím.

Do salátu se skvěle hodí olivový olej, ale určitě můžete využít i běžný řepkový nebo méně tradiční např. ořechové oleje. Nejraději vybírejte ty panenské, které jsou nutričně nejvyšší a hodí se právě do studené kuchyně. Nebojte se ani majonézy, která je vyrobená

také z kvalitních tuků. Případně můžete jako zdroj tuků využít i semínka a ořechy.

Nevynechávejte sacharidy

Sacharidy jsou důležitou součástí jídelníčku a potřebným zdrojem energie. Jejich cílené vynechávání či nedostatečný příjem může vést následně k chutím na sladké. Takže sice ušetříte energii tím, že si dáte k obědu či k večeři jen zeleninový salát, ale následně to pravděpodobně doženete nějakou tou sladkostí, která má ve výsledku energie více.

Pokud se jedná o čistě zeleninový salát, je vhodné k němu přikousnout i kousek

celozrnného pečiva nebo knäckebrot. Připravít si ale můžete i salát z těstovin, kuskusu, bulguru, špaldy či jiné obiloviny. Snažte se vždy vybírat celozrnné varianty, které vám dodají i vlákninu a další pozitivní látky. Skvělý je také již zmíněný salát s luštěninami, ty salát obohatí nejen o bílkoviny, ale i o kvalitní polysacharidy a vlákninu.

Velkou výhodou zeleninových salátů je, že existuje nespočet kombinací. Nebojte se popustit uzdu fantazii, experimentujte a obohacujte jídelníček o nové chutě. :-)

Recept na letní salát s cizrnou, červenými fazolemi a sýrem Feta naleznete na straně 31.

Hubněte zdravě ...



... 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?

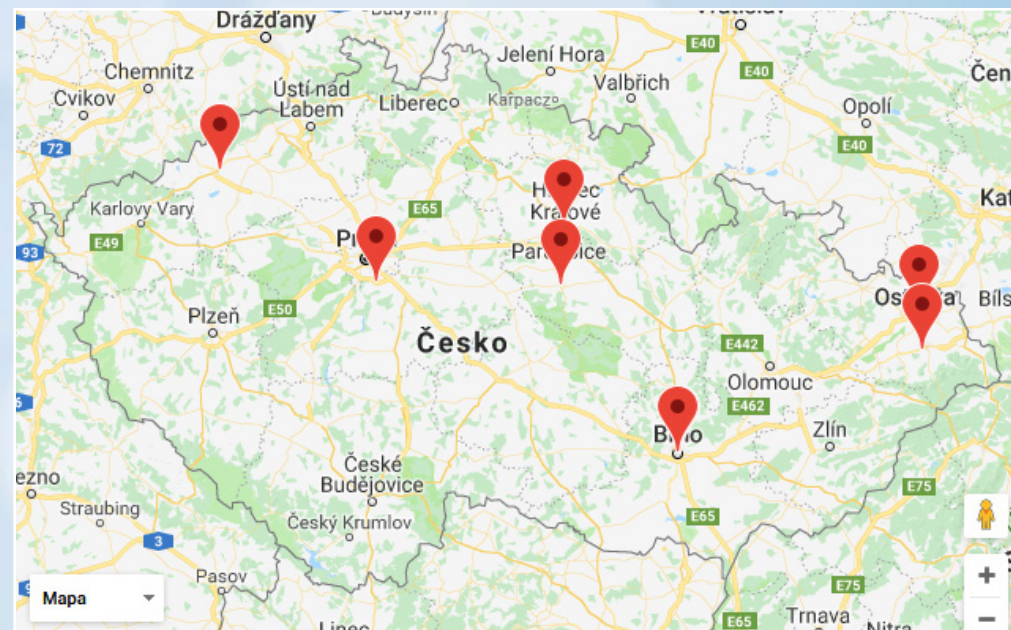
Kurzy zdravého hubnutí

Tištěné a interaktivní pomůcky

Komunitní web a praktické aplikace

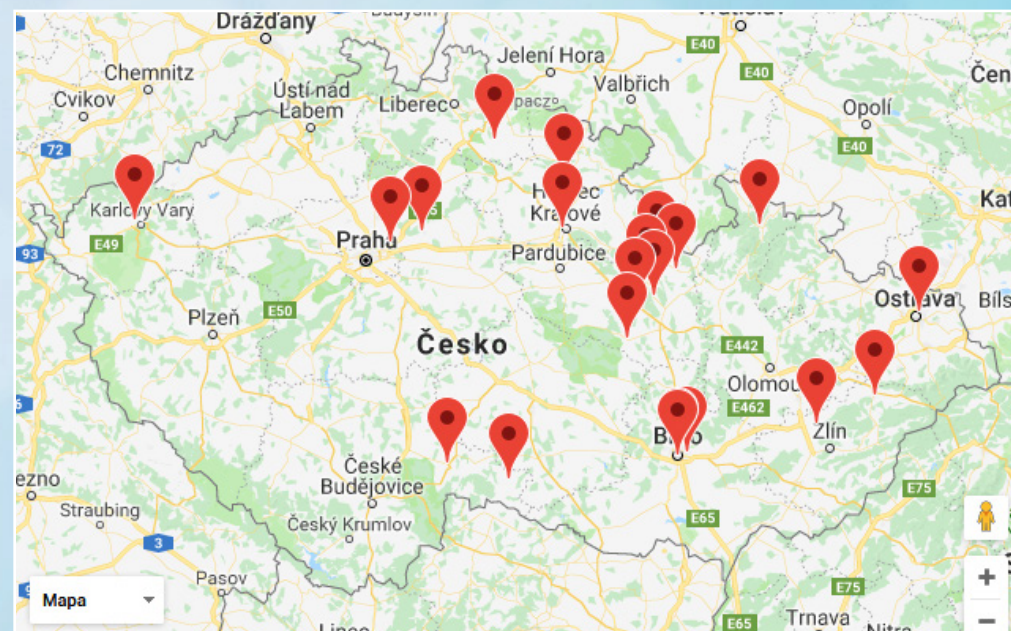
Zajímavé pohybové aktivity

Aktivní dovolenou



STOB nabízí kurzy zdravého hubnutí
a individuální poradenství i mimo Prahu

Kurzy zdravého hubnutí ▲
Individuální poradenství ▼



www.stob.cz

www.stobklub.cz

Cvičení se STOBem

Mgr. Nikola Hanyšová

Pohybová aktivita je významným faktorem majícím vliv na vaše úspěchy, především pak **její pravidelné zařazování a obměna intenzity, zátěže či druhu této aktivity**. Každý rok máte možnost vyzkoušet nové druhy lekcí i nové lektory.



ZDROJ: POND5.COM

Pokud vám chybí pevná vůle, odvaha či se bojíte, zda cvičení zvládnete, cvičení se STOBem vás jistě nezklame. Ve cvičebních lekcích jsme jedna prima parta, lekce jsou nabity pozitivní energií a všichni jsme si rovni bez ohledu na váhu či zkušenosti. Touto cestou bychom vás rádi pozvali na lekce začínající od září.

Velmi oblíbenými lekcemi jsou kruhové tréninky, které jsou zcela ideální pro začátečníky, kdy v krátkém čase procvičíte celé tělo. A taktéž ideální cvičení při redukci váhy, jelikož díky speciálně sestavené lekci zapojíte celé tělo v ideální intenzitě, při které svaly zpevňujete a zároveň spalujete tuk. Budete sami

překvapeni, jak rychle díky těmto lekcím získáte fyzickou kondici. Máte-li méně času věnovat se pohybové aktivitě, pak kruhové tréninky pro vás mohou představovat fungující řešení.

Kruhový trénink s Nikol Šulcovou je poskládan tak, abyste procvičili celé tělo. Během lekce projdete několika stanovišti, kde na každém

stanovišti je cvik zaměřený na jinou část těla, cvičíte s vlastní vahou těla, ale i s pomůckami – v závislosti na vaší fyzické kondici. Lekce je vhodná pro začátečníky i pokročilé, na výběr máte totiž vždy 2 varianty náročnosti cviku a je jen na vás, jak moc si chcete „dát do těla“.

Více se o chystaných cvičeních se [dozvíte zde](#).

Dialogem ke zdraví V

Redakce

Mnohdy usilujeme o nalezení jednoho správného směru, avšak s plynoucím časem se naše názory mohou měnit. To, co pro nás bylo správné či vhodné dříve, nyní již být nemusí. A nejinak je tomu se vším kolem nás. Věda se neustále rozvíjí, názory jednotlivých odborníků se nemusí shodovat, někdy si téměř odporují a vyznat se v nich není vždy snadným úkolem.

Konference Dialogem ke zdraví V je místem, kde se již popáté otevřou dveře všem, kdo našli sílu, odvahu a energii věnovat svou pozornost druhým a díky tomu se mnohé naučí, pochopí a vyřeší. Konference je oblíbená díky svému originálnímu konceptu, který je založen nikoli na monologu, ale na diskusích. Tedy i vy osobně, budete-li chtít, se můžete stát aktivní součástí konference a zapojit se svými názory, dotazy či podněty, které určitě nezůstanou bez odezvy.

Předpokladem úspěchu plánované konference jsou kromě jiného vhodně zvolená témata, proto jsme si i letos dali s výběrem záležitostí. Zabrousíme do oblastí, ve kterých možná mnozí z vás tápou a díky cenným diskusím získají vlastní názor.

Těšit se můžete například na následující témata

- ♦ Diety s denním příjmem pod hodnotou bazálního metabolismu – jsou efektivní, nebo naopak nebezpečné?

- ♦ Alternativní způsoby výživy v dětství.
- ♦ 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 nebo 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 pouze o další módní výstřelek?

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

Počet míst v sále je omezen a zájem tradičně velký, takže se rozhodně vyplatí rezervovat místa včas. Více informací a přihlášky [najdete zde](#).

*A na koho se letos můžete těšit?
Medailonky přednášejících najdete
na dalších stranách.*



”

Cokoli slyšíme, je názor, nikoli fakt.
Cokoli vidíme, je úhel pohledu, nikoli pravda.

Marcus Aurelius

“

Neděle 4. 11. 2018
IKEM Praha
Institut klinické a experimentální medicíny
(Videňská 1958/9, Praha 4)

STOP STOB OBEZITĚ
Společnost pro výživu
FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY
IKEM

Ivana Bendová*moderátorka*

V médiích pracuje již od roku 1997. Začínala v regionálním rádiu Life, následně pracovala jako redaktorka televizí Galaxie sport, Nova sport a moderátorka hlavních sportovních zpráv TV Nova. Před nástupem na mateřskou dovolenou působila tři roky v rádiu Evropa 2. Blízko má i k výživě, po absolvování kurzu u Ivy Málkové rozšířila pražský kolektiv lékařů STOB.



ZDROJ: ARCHIV

Program konference:

- 09:30 – 09:45 Úvod**
PhDr. Iva Málková
- 09:45 – 11:00 Denní příjem pod bazálním metabolismem?**
MUDr. Petra Šrámková
Mgr. Tamara Starnovská
- 11:00 – 11:30 Přestávka
- 11:30 – 12:30 Alternativní způsoby výživy v dětství?**
Mgr. Eva Hájková, MBA
MUDr. Alexandra Moravcová
- 12:30 – 13:30 Oběd
- 13:30 – 14:00 Čokoláda nebo nečokoláda?**
Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.
- 14:00 – 15:00 Biopotraviny?**
PharmDr. Margit Slimáková
Prof. Ing. Jana Hajšlová, Ph.D.
- 15:00 – 15:30 Přestávka
- 15:30 – 16:30 Čínská medicína a kila navíc?**
Mgr. Pavla Sakařová
Prof. RNDr. MUDr. Jiří Beneš, CSc.
- 16:30 – 17:00 Slovo lékaře, diskuse**
Doc. MUDr. Jan Piňha, CSc.

4. 11. 2018 / IKEM Praha
přihlásit se můžete na www.stob.cz

Společnost
pro výživuFÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY

MUDr. Petra Šrámková

- ♦ Studium na 2. LF UK, po promoci sekundární lékařka na oddělení onkologie a kardiologie Ústřední vojenské nemocnice v Praze.
- ♦ Atestace v oboru vnitřní lékařství 1998.
- ♦ Licence pro privátní praxi v interním lékařství 2005.
- ♦ Po mateřské dovolené specializace v obezitologii – jeden rok práce na multicentrické evropské studii NUGENOB 3. LF UK – Česko-francouzská laboratoř klinického výzkumu obezity.
- ♦ Poté více než sedm let interní lékařka – obezitoložka v Klinickém centru ISCARE.
- ♦ Od 2003 do 2015 zároveň částečný úvazek v Centru diagnostiky a léčby obezity v Endokrinologickém ústavu v Praze. Od roku 2009 zástupkyně přednosta a primářka OB kliniky v Praze.



Publikuje články v českých lékařských i populárních médiích, aktivně přednáší a osvětově působí na řadě kongresů a odborných akcí i na mezinárodní úrovni. Je členkou České obezitologické společnosti, České chirurgické společnosti – bariatrické sekce, IFSO – International Federation for the Surgery of Obesity and Metabolic Disorders.

► O čem budu na konferenci hovořit?

- ♦ Co je to bazální metabolismus, jak se mění během života. Jaká redukční dieta je účinná pro redukci váhy a udržení váhy.
- ♦ Jak stanovit individuální dietu – kolik kJ, zastoupení nutrientů, počet jídel.
- ♦ Proč je často dieta v kJ pod bazálním metabolismem.
- ♦ Praktické ukázky kalorického obsahu diet jak v tzv. konzervativní redukci (dieta a pohyb, VLCD), tak po bariatrické chirurgii.
- ♦ Adaptace na nízký energetický příjem.
- ♦ Kdy redukovat váhu a jaké jsou cíle.
- ♦ Současný pohled obezitologie.

9:45 – 11:00 DENNÍ PŘÍJEM POD BAZÁLNÍM METABOLISMEM?

Mgr. Tamara Starnovská

- ♦ Nutriční terapeutka se specializací v oborech poruchy výživy a výměny látek a management ve zdravotnictví
- ♦ Bakalářský titul v oboru vzdělávání dospělých
- ♦ Magisterský titul v oboru sociálně psychologické poradenství
- ♦ Specializují se na problematiku klinické výživy, organizaci a systémy řízení a hodnocení poskytované nutriční péče v nemocnicích i pobytových zařízeních sociální péče, odborné stáže a školicí kurzy v oblasti metabolismu a výživy, klinické výživy v praxi.
- ♦ Publikační a mediální aktivity jak ve vzdělávání laické veřejnosti, tak ve vzdělávání zdravotníků (pre- i postgraduálním).

Projekty – řešitelka:

- ♦ Evropský projekt (pět partnerských zemí) Together – Společně, ovlivnění výživy těhotných a kojících – garant za ČR (2015–2016)
- ♦ Projekt 10232 MZ – Ovlivnění kondice ozdravením výživy a optimalizací pohybové aktivity

► O čem budu na konferenci hovořit?

Redukční režim jako módní fenomén, který často doporučuje stravování s extrémně nízkou energetickou hodnotou (pod potřebami bazálního metabolismu) a tím působí jeho efekt a vyšší nadváhu.

Redukční režim jako prevence onemocnění – redukční režim potřebný v rámci prevence



onemocnění se mnohdy realizuje také formou extrémně nízkého příjmu energie. Mohou být komplikace, které původní riziko paradoxně zvýší (například u KVO).

Redukční režim a bazální metabolismus aneb vše má své souvislosti – efektivní redukční režim musí pracovat s konkrétní energetickou dávkou pro daného jedince, aby její snížení vedlo ke snížení hmotnosti, ale ne ke snížení bazálního metabolismu.

Dlouhodobý redukční režim nemůže být jen o energetické dávce a makroživinách, ale musí zajistit komplexní a bezpečnou výživu „všežravce“.

9:45 – 11:00 DENNÍ PŘÍJEM POD BAZÁLNÍM METABOLISMEM?

Mgr. Eva Hájková, MBA

Mgr. Eva Hájková je specialistkou v preventivní a funkční medicíně a ve výživě. Studovala na Lékařské fakultě Ostravské univerzity a přes osm let praktikovala preventivní medicínu pro NHS (Národní zdravotní systém) London. Věnovala se především epidemiologii, screeningovým programům, výživě a vzdělávání odborné veřejnosti. Dále se profesně vzdělávala v oblasti preventivní medicíny, výživy a funkční medicíny, a to ve Velké Británii, Americe a v Austrálii, kde žila a praktikovala téměř čtyři roky.

Je autorkou knihy *Hravě o živé stravě*, která se zaměřuje na vhodnost vitariánství a veganství u dětí. Je také spoluzakladatelkou Institutu funkční medicíny a výživy, který se zaměřuje na vzdělávání lékařů, specialistů ve výživě a širé veřejnosti v této oblasti.

Koncem roku 2016 se s rodinou vrátila zpět do ČR, kde vede svou praxi, věnuje se publikační činnosti a založila vlastní značku produktů „eva hajkova“. Má dvě děti, které jsou vzhledem k častému cestování a životě v zahraničí v domácím vzdělávání.

► O čem budu na konferenci hovořit?

Na veganství a vitariánství se obecně pohlíží jako na extrémní výživové směry, které se v ČR nedoporučují, a už vůbec ne v případě, že by se aplikovaly u dětí. Přitom je veganství schváleno několika světovými dietetickými



společnostmi a z tohoto stravovacího směru se nedělá žádné dogma.

- ♦ Je možné, aby děti při těchto výživových směrech z dlouhodobého hlediska prospívaly?
- ♦ Přínosy čistě rostlinné stravy.
- ♦ Vhodnost vitariánství u dětí, možná rizika.

MUDr. Alexandra Moravcová

Vzdělání: Fakulta dětského lékařství, specializace pediatrie, endokrinologie, obezitologie; kurz akupunktury, kurz STOBÚ.

Praxe: Klinika dětského a dorostového lékařství UK, endokrinologická ambulance pro dospělé, Poradna pro snižování nadváhy v Centru integrované medicíny.

Členka Společnosti JEP, Fóra zdravé výživy a poradenského centra Výživa dětí, mluvčí na tiskových konferencích FZV a PCVD.

► O čem budu na konferenci hovořit?

Dnes se setkáváme s různými směry alternativního stravování, řada rodičů ve snaze o zhubnutí dětí experimentuje, aniž by měli dostatečné znalosti. Po internetu koluje množství „zaručených“ receptů, diet, které mají nevyváženou skladbu živin a mohou rostoucí organismus poškodit.

- ♦ Rizika a negativní důsledky špatně pojatého alternativního stravování dětí a dospívajících.



- ♦ Veganství, vitariánství.
- ♦ Makrobiotika, se kterou se setkávám v ordinaci velmi často.

Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., je absolventkou VŠCHT, specializace technologie mléka a tuků. Pracovala ve Výzkumném ústavu potravinářském a Ústavu vědeckotechnických informací pro zemědělství. Od roku 1993 dodnes působí na VŠCHT. Učila i na jiných vysokých školách, v současnosti na 1. LF UK předmět Potravinářské zbožíznalství. Hlavními zájmy výzkumu jsou tuky, luštěniny, náhradní sladidla a význam potravin v lidské výživě. Je autorkou nebo spoluautorkou více než 300 vědeckých a odborných prací, více než 50 monografií (poslední významné jsou Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí s I. Málkovou a Potravinářské zbožíznalství) a několika set přednášek na domácích i zahraničních akcích. Za vědeckou a odbornou činnost obdržela několik ocenění. Věnuje se i osvětě v oblasti výživy a potravin. Je členkou řady odborných společností a komisí.

► O čem budu na konferenci hovořit?

Hlavním tématem bude čokoláda – „nečokoláda“.

- ♦ Čokoládu řadíme mezi pochutiny (pochutina není termín definovaný legislativou), to znamená, že je nekonzumujeme pro její výživovou hodnotu, ale pro její hodnotu senzorickou, především chuť a vůni, tedy abychom si na nich pochutnali. Některé pochutiny, zejména čaj a káva (v menší míře i kakao a čokoláda), mají na náš organismus povzbuzující účinky, čokoláda



má díky přítomným antioxidantům, které nás chrání před řadou nemocí, také účinky ochranné. I ta nejlepší čokoláda má vysokou energetickou hodnotu a vysoký obsah tuku a většinou i cukru, a proto také pro ni platí pravidlo „všeho s mírou“.

- ♦ Jakou čokoládu si vybrat, aby nám chutnala a měla na náš organismus pozitivní účinky.
- ♦ Ochutnávka „dobré“ čokolády, „méně dobré“ čokolády a „nečokolády“.
- ♦ „Nečokoláda“ vypadá jako čokoláda, ale nechutná jako čokoláda a její konzumace nemá na náš organismus pozitivní účinky, v některých případech může působit i negativně. Podle současné legislativy se nesmí nazývat čokoláda, ale cukrovinka.

”

I pro tu
nejlepší čokoládu platí
„všeho s mírou“.

“



PharmDr. Margit Slimáková

Specialistka na zdravotní prevenci a výživu, popularizátorka vědy. Autorka výživových doporučení Zdravého talíře, edukačního webu Zdravá kuchyň a youtube kanálu Margit.TV.

Vystudovala farmacii a dietologii v ČR i zahraničí. Využívá osvědčené poznatky ze všech oblastí medicíny. Věnuje se poradenství a osvětě, publikační i přednáškové činnosti. Má za sebou stovky vystoupení, klientů, blog postů a příspěvků do médií. Na blogu Aktuálně.cz otevírá diskusi o otázkách zdravotní prevence a politiky.

► O čem budu na konferenci hovořit?

Všichni zemědělci používají agrochemikálie, ale biozemědělci jen v noci. A je nám také jasné, že označení bio je na potravinách jen za účelem klamání naivních spotřebitelů.

- ♦ Jaké jsou nejčastější argumenty proti všemu, co je bio, a jak je můžeme snadno vyvrátit?
- ♦ Bez jakýchkoliv studií je logické, že kvalitní potraviny získáme ze zdravých zvířat a rostlin. Není pochyb, že zdravější jsou rostliny,



které se nezalévají potenciálně toxickými látkami, a zvířata, která se krmí kvalitní přirozenou stravou a která mají podmínky pro vysokou kvalitu života.

- ♦ Zdraví lidí a společnosti se nemůže oddělovat od zdraví ekosystémů. Všechny spolu souvisí – od těch nejmenších organismů v půdě a v našich tělech až po zdraví samotného člověka.

Prof. Ing. Jana Hajšlová, Ph.D.

Prof. Ing. Jana Hajšlová, Ph.D., je profesorkou v Ústavu analýzy potravin a výživy VŠCHT a vedoucí Metrologické a zkušební laboratoře, akreditované dle ISO17025. Ve své odborné činnosti se zabývá problematikou chemické bezpečnosti potravin a moderními instrumentálními metodami pro charakterizaci biologicky aktivních složek potravin, jak toxických, tak i s pozitivním vlivem na lidské zdraví. Tým prof. Hajšlové (doktorandi a mladí vědečtí pracovníci) participuje na řadě tuzemských i mezinárodních projektů, včetně HORON 2020 (koordinátor). Výsledky výzkumu jsou shrnuty v 331 publikacích uváděných na webových stránkách Web of Science (h-index 49). Mezi nejvýznamnější ocenění patří ceny rektora VŠCHT, ministra školství, Františka Běhouneka, senátu ČR a prestižní Wiley Award AOAC (udělená v USA).

► O čem budu na konferenci hovořit?

Poptávka po biopotravinách v globálním měřítku neustále vzrůstá, a tak diskuse o jejich významu pro lidské zdraví představují jak pro odborníky, tak pro vybranou skupinu konzumentů, významné téma. Biopotraviny se produkují v podmínkách ekologického zemědělství, tedy v systému řízení zemědělských podniků a produkce potravin, který spojuje osvědčené environmentální postupy, vysokou úroveň biologické rozmanitosti, ochranu přírodních zdrojů, uplatňování přísných norem pro dobré životní podmínky zvířat a způsob produkce v souladu s požadavky spotřebitelů, kteří upřednostňují produkty získané za použití přírodních



látek a procesů. V souladu se zákonem 242/2000 Sb. a nařízeními č. 834/2007/ES a č. 889/2008/ES musí biopotravina obsahovat minimálně 95 % složek (surovin) zemědělského původu pocházejících z ekologického zemědělství, zároveň se musí respektovat zásada, že nelze tyto produkty prezentovat tak, že představují záruku vyšší senzorické, nutriční nebo zdraví prospěšné jakosti.

- ♦ Zkušenosti Ústavu analýzy potravin a výživy VŠCHT při hodnocení jakosti biopotravin a jejich srovnání s konvenčními produkty.
- ♦ Problematika kontaminace rezidui pesticidů či přírodními toxiny, kritické zhodnocení otázek biologicky aktivních látek s pozitivním vlivem na zdraví člověka.
- ♦ Otevřeny budou také aspekty autenticity biopotravin a strategie jejího ověřování.

Mgr. Pavla Sakařová

Vzdělání: absolventka FTVS UK, obor fyzioterapie, absolventka 1. školy TČM, obor akupunktura.

Praxe:

- ♦ 25 let praxe v oboru fyzioterapie, převážně ambulantního charakteru.
- ♦ 10 let praxe v oboru tradiční čínská medicína.
- ♦ 15 let vedení NZZ Fyziocare, vedoucí fyzioterapeutka a jednatelka.
- ♦ 5 let přednášková a výuková činnost především pro ČSBS a 1. školu TČM.
- ♦ Opakované odborné stáže v Číně (Peking, Nanjing, Guizhou).

► O čem budu na konferenci hovořit?

Integrativní medicína je obor a současný světový trend v péči o lidské zdraví. Jedná se o propojení principů alopatické medicíny a znalostí tradiční čínské medicíny. Pochopení tohoto trendu může být velkým přínosem i v terapii obézních.

- ♦ Základní principy výživy z pohledu tradiční čínské medicíny.
- ♦ Upozornění na možnosti terapeutického působení v tomto směru.
- ♦ Poukázání na světové studie, které se zabývají tímto tématem.
- ♦ Ve svém vystoupení bych ráda nabídla publiku zkušenosti našeho pracoviště.



15:30 – 16:30 ČÍNSKÁ MEDICÍNA A KILA NAVÍC?

Prof. RNDr. MUDr. Jiří Beneš, CSc.

Gastroenterolog a internista, který je současně fyzik. Zabývá se drcením rázovou vlnou a endoskopickou extrakcí obtížné litiázy, nemocemi GIT a vědecky účinky rázových vln.

V roce 1982 absolvoval MFF UK a v roce 1984 FVL UK, v roce 1992 získal II. atestaci z vnitřního lékařství a poté z gastroenterologie.

Pracuje na IV. interní klinice 1. LF UK ve VFN a zároveň je přednostou Ústavu biofyziky a informatiky 1. LF UK.

Je autorem a spoluautorem více než 100 domácích i zahraničních publikací. V roce 1988 obdržel zlatou medaili na Invexu, od roku 2012 je garantem výuky gastroenterologie při ČLK a v roce 2015 byl zvolen do předsednictva ČLS J. E. Purkyně, kde je v současnosti předsedou Pracovní skupiny pro posuzování nevědeckých metod.

► O čem budu na konferenci hovořit?

V úvodu budu hovořit o postavení tradiční čínské medicíny (TČM) ve zdravotnictví. TČM je nevědecké léčitelství staré a letité a vlastně jde více o víru či filozofii. Prezident ČLK řekl, že pojem čínské medicíny nezná. Medicína je jedna a dělí se dle oborů. Nikdo nepopírá kladné efekty tohoto léčitelství, jako je meditace, masáže a také silný placebo efekt, který může být až 65%. V TČM jsou však i prvky s možným prokázaným poškozením, jednak určité medikamenty, ale i zrušení klasické účinné léčby. Omyl některých zdravotníků je ve snaze efekt



TČM objektivizovat, protože nevědecká teorie je právě charakterizována tím, že se podobně jako blud vyvrátit nedá.

Dále budu hovořit o TČM v souvislosti s léčbou obezity. Na obezitu jistě může mít meditační léčba v TČM (čchi-kung nebo tai-či) vliv, ale jako fyzik vidím jen dvě možnosti redukce hmotnosti, a to zvýšením výdeje energie prací a nebo snížením energie v příjmu (což je horší možnost). Optimální je kombinace.

15:30 – 16:30 ČÍNSKÁ MEDICÍNA A KILA NAVÍC?

PhDr. Iva Málková

Absolvovala studium psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Protože měla od dětství problémy s kily navíc, začala se problematice obezity věnovat i profesně. V r. 1990 založila společnost STOB (STop OBezitě), která sdružuje odborníky, jejichž cílem je pomáhat všem, kteří chtějí hubnout s rozumem. V poslední době ovlivňuje STOB hubnoucí i na dálku pomocí webových stránek www.stob.cz a unikátního internetového programu Sebekoučink na www.stobklub.cz. Iva Málková je členkou výboru Obezitologické společnosti, vydává účinné pomůcky na hubnutí a organizuje řadu pobytů nejen v Česku, ale i v exotických krajích.

► O čem budu hovořit?

Konference Dialogem ke zdraví se týká především výživy a potravin. Žijeme však v době, kdy u mnoha lidí ztratilo jídlo svoji původní funkci – uspokojit hlad. Nejrozličnějšími dietami, pravidly, omezeními apod., které nám často předkládají pseudoodborníci, jsme se odtrhli od potřeb svého těla. Necháme se manipulovat někým z vnějšku v tak přirozené věci, jako je příjem potravin. Jídlo jsme se také naučili využívat k řešení negativních emocí. Odnaučit se to můžeme za pomoci nových psychologických směrů, jako je např. všímavost, mindfulness. Učíme se vrátit k tomu, abychom si v přešlých



informací, které se na nás valí z vnějšího světa, všímali také sami sebe. I když toto téma není obsahem konference Dialogem ke zdraví, je třeba si uvědomit, že obsah nutričně zaměřené konference je jen část otázky příjmu potravy. A že je důležité nejen to, co jíme – pohled nutričního terapeuta, ale také psychologický pohled – tedy jak jíme a proč jíme. Psychologické hledisko je pilířem aktivit STOBu a vzdělat se v něm můžete jak na dalších akcích STOBu, tak v jeho tištěných i elektronických materiálech.

Doc. MUDr. Jan Pitha, CSc.

Kardiolog a internista, který se zabývá postižením cév a možnostmi jeho prevence a léčby včetně režimových opatření.

V současné době pracuje na interní klinice ve Fakultní nemocnici Motol, zároveň působí jako vedoucí Laboratoře pro výzkum aterosklerózy v IKEM. Je autorem a spoluautorem více než 200 domácích i zahraničních publikací. V roce 2000 dostal Cenu České společnosti pro hypertenzi za publikační činnost.

V letech 2011 a 2012 obdržel Prusíkovu cenu České angiologické společnosti za nejlepší publikaci v oboru cévních onemocnění.

V současnosti je předsedou Fóra zdravé výživy, vědeckým sekretářem České společnosti pro aterosklerózu a Secretary General International Union of Angiology.

► O čem budu hovořit?

Režimová opatření jsou zaměřena na dosažení ideální tělesné hmotnosti, ještě lépe ideálního obvodu pasu (ženy pod 80, muži pod 94 cm), zvýšení pohybové aktivity a odstranění kuřáckých návyků. Na tom se snad shodnou všichni. Intenzivní spory nastávají při doporučování složení stravy. „Vědecká obec“ například doporučuje omezení přísunu živočišných tuků, jednoduchých cukrů a jejich nahrazení tuky rostlinnými a opírá se o vědecké studie, které to potvrzují. Alternativní směry tato doporučení zpochybňují a někdy správně upozorňují na nedostatek či



slabiny důkazů z citovaných vědeckých studií. Nicméně nabízená alternativní doporučení jsou často založená na důkazech ještě slabších či nemají důkazy žádné. Obě strany spolu příliš nekomunikují a spíše si své spory vyřizují přes různá média. To má za následek, že většina těch, kdo se o správnou výživu zajímají, ale nemají čas tuto problematiku podrobně studovat, je zmatená, může se řídit zcela zavádějícími návody či na zdravý životní styl rezignuje zcela. Konference Dialogem ke zdraví by mohla být jedním z kroků, jak to zlepšit.

Recepty s beta-glukany

pokračování článku o beta-glukanech ze strany 5

Jablečný koláč z ovesných vloček a řeckého jogurtu

10 porcí

Ingredience na těsto:

- ♦ 225 g jablek
- ♦ 130 g jemných ovesných vloček
- ♦ 40 g ořechů (rozemletých)
- ♦ 40 g rozinek
- ♦ 1 vejce
- ♦ skořice

Na náplň:

- ♦ 280 g bílého řeckého jogurtu (0 % tuku)
- ♦ 225 g jablek
- ♦ 50 g cukru
- ♦ 3 vejce
- ♦ 15 g vanilkového pudinku (prášek)
- ♦ 15 ml rumu

Na drobenku:

- ♦ 55 g ovesných vloček
- ♦ 30 g vlašských ořechů
- ♦ 20 g másla nebo tuku vhodného na pečení (např. Flora Gold)
- ♦ skořice

Množství ingrediencí odpovídá malé dortové formě.

Jablka oloupeme a nastroháme najemno. Smícháme s jemnými ovesnými vločkami, mletými ořechy, jedním vejcem a skořicí. Přidáme pokrájené rozinky, které jsme si předem namočili do vody. Těsto vložíme do formy vyložené pečicím papírem. Na náplň vyšleháme řecký jogurt se třemi žloutky, cukrem, pudinkovým práškem a rumem. Na závěr opatrně vmícháme ušlehaný sníh ze tří bílků. Náplň vlijeme na připravené těsto. Jablka nakrájíme na tenké plátky a poklademe jimi jogurtovou náplň. Pečeme cca 15 minut na 180 °C. Poté přidáme drobenku připravenou z ovesných vloček, pokrájených vlašských ořechů a másla nebo Flory Gold. Pečeme dalších cca 25 minut.

Energetická hodnota 1 porce: 980 kJ

bílkoviny 9 g	SAFA 1,6 g
tuky 9 g	cukry 13,8 g
sacharidy 29 g	vláknina 3,8 g

Jahodové sušenky z ovesných vloček

4 porce

Ingredience:

- ♦ 110 g jemných ovesných vloček
- ♦ 100 g banánu
- ♦ 50 g jahod
- ♦ 1 vejce
- ♦ 10 g arašídového másla

Jeden vyzrálý banán společně s jahodami a jednou lžičkou arašídového másla rozmělníme v misce vidličkou. Přidáme vajíčko, přisypeme jemné ovesné vločky a mícháme, až vznikne hmota,

ze které budeme tvarovat sušenky. Vytvarované sušenky dáme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme je v troubě rozehřáté na 150 °C 20–25 minut (sušenky můžeme v polovině času obrátit, aby se propekly rovnoměrně).

Energetická hodnota 1 porce: 680 kJ

bílkoviny 6 g	SAFA 1,0 g
tuky 4 g	cukry 4,8 g
sacharidy 23 g	vláknina 4,0 g



Ovesné „rizoto“ s uzenou kýtou a zeleninovou směsí

2 porce

Ingredience:

- ♦ 400 ml vývaru (případně vody)
- ♦ 260 g zeleninové směsi (mražené nebo sterilované – např. hrášek s mrkví)
- ♦ 160 g uzené kýty
- ♦ 120 g ovesných vloček
- ♦ 60 g čerstvého kozího sýra
- ♦ 40 g cibule šalotky
- ♦ 8 ml řepkového oleje
- ♦ stroužek česneku
- ♦ sůl, pepř, petrželka

Cibuli očistíme a nakrájíme nadrobno. Osmahneme ji na pánvi na troše řepkového oleje, po chvíli přidáme i prolisovaný česnek. Přisypeme

ovesné vločky a krátce orestujeme, ochutíme solí a pepřem, podlijeme vývarem (nebo vodou) a zvolna vaříme do zhoustnutí. Přidáme pokrájené uzené a zeleninovou směs a prohřejeme. Těsně před podáváním přidáme čerstvou petrželku a čerstvý sýr.

Energetická hodnota 1 porce: 2050 kJ

bílkoviny 29 g
tuky 18 g
sacharidy 49 g
SAFA 8,5 g
cukry 9,0 g
vláknina 13,5 g



Muffiny s ovesnými vločkami a lesním ovocem

12 porcí

Ingredience:

- ♦ 300 g lesního ovoce (maliny, borůvky, ostružiny)
- ♦ 250 ml podmáslí
- ♦ 150 g celozrnné mouky
- ♦ 150 g ovesných vloček
- ♦ 2 vejce (110 g)
- ♦ 100 ml řepkového oleje
- ♦ 80 g cukru
- ♦ 5 g kypřicího prášku

Nejprve smícháme všechny sypké ingredience, poté přidáme tekuté ingredience a vymícháme hladké těsto. Na závěr přidáme lesní ovoce (čerstvé nebo mražené). Těsto nalijeme do formiček na muffiny a pečeme při 200 °C cca 20–25 minut.

Energetická hodnota 1 porce: 930 kJ

bílkoviny 6 g	SAFA 4,8 g
tuky 10 g	cukry 9,2 g
sacharidy 26 g	vláknina 3,8 g



Domácí zapékané müsli

10 porcí

Ingredience:

- ♦ 240 g banánu
- ♦ 200 g ovesných vloček
- ♦ 50 g mandlí
- ♦ 30 g slunečnicových semínek
- ♦ 20 g chia semínek
- ♦ 10 g kakaa

Energetická hodnota 1 porce: 640 kJ

bílkoviny 5 g
tuky 6 g
sacharidy 20 g
SAFA 0,7 g
cukry 4,3 g
vláknina 4,9 g

Zralý banán rozmačkáme vidličkou, mandle nasekáme a promícháme s ostatními ingrediencemi. Ze vzniklé směsi tvoříme na plechu vyloženém pečicím papírem různé velké hrudky, které pečeme v předehřáté troubě na 180 °C dokřupava, v průběhu pečení můžeme promíchat.



Ovocné knedlíky z ječné mouky

6 porcí

Ingredience:

- ♦ 400 g jahod
- ♦ 350 g polotučného měkkého tvarohu
- ♦ 200 g celozrnné ječné mouky na těsto + 50 g na posypání plátu
- ♦ 200 g strouhaného tvarohu na posypání
- ♦ 40 g másla
- ♦ 2 žloutky
- ♦ 6 lžic čekankového sirupu
- ♦ špetka soli

moukou a z části těsta vyválíme placku tenkou asi půl centimetru. Jahody omyjeme a osušíme. Pokud je neosušíme, budou knedlíky zevnitř vlhnout a je možné, že těsto praskne. Do těsta zabalíme vždy jednu jahodu a v ruce vyválíme kuličku, umístíme ji na pomoučený táč. Knedlíky vaříme ve vroucí osolené vodě asi 5 minut, dokud nevyplavou na povrch. Ochutíme je strouhaným tvarohem, čekankovým sirupem a trochou rozpuštěného másla.

Energetická hodnota 1 porce: 1530 kJ

Smícháme 200 g mouky, tvaroh, žloutky a špetku soli a nejprve lžící a poté rukama promícháme, těsto necháme alespoň půl hodiny odležet v lednici. Posypeme pracovní plochu nebo velké prkénko

bílkoviny 21 g	SAFA 5,2 g
tuky 11 g	cukry 14,3 g
sacharidy 46 g	vláknina 9,8 g

Tipy na jídlo s sebou do práce či na výlety

Mgr. Nikola Hanyšová, Ing. Hana Málková

Velmi častým důvodem nezdarů při hubnutí je nepřipravenost. Spoléhat se na přípravu jídel vždy aktuálně daný den přináší mnoho nejistot. Často se stává, že nějaké jídlo zcela vynecháme anebo ve spěchu sáhneme po méně vhodném, které je zrovna po ruce.

Vmnoha situacích nás také při výběru jídla ovlivňuje momentální nálada. V případě, že máme špatnou náladu, máme sklony zlepšit ji nadměrnou jídlu a volit potraviny s vyšším obsahem sacharidů. Pokud ale budeme mít jídlo předem připravené, je mnohem větší šance, že emočnímu jedení odoláme.

Jestliže se vás emoční jedení týká, doporučujeme systematicky pracovat na jeho odnaučení.

Návod jak na to získáte v brožurce [Chci změnu](#).

Jak na psychiku? anebo v online kurzu [Hubnutí na míru se STOBem](#).

Špatným rádčem při výběru jídla je také nepřiměřený hlad. Určitě nám dáte za pravdu, že pokud jdete nakupovat hladoví, zatížíte peněženku více, než když jdete nakupovat s chladnou hlavou a spokojeným žaludkem. Stejně je tomu při přípravě jídla. Jste-li hladoví, mnohdy zkonzumujete větší množství jídla již při samotné přípravě uždibováním a ochutnáváním. Pokud byste toto množství někdy zvážili a spočítali obsah živin, možná byste zjistili, že by uždibování vydalo za celý oběd.



ZDROJ: FOTOLIA.COM 3x + ARCHIV 5x

Zkuste proto předcházet těmto situacím, kdy z hladu „vybílíte“ lednici, zamíříte na XL menu do nejbližšího fastfoodu či sníte v kanceláři mísu ovoce původně určenou pro celé patro.

Zkuste krabičkovat

Domácí přípravou jídel do uzavíratelných krabiček, které můžete mít po ruce, si zajistíte plnohodnotné jídlo kdykoliv a kdekoliv. Krabičky můžete nosit pravidelně do práce, ale poslouží i na delší cesty nebo třeba na výlety.

TIP: Pokud hubnete, počítáte si jídelníček a nechcete každý den vážit, můžete si pořídit krabičky s oddělitelnými přihrádkami a zkusit zvážit, kolik přílohy se

vejde do menší přihrádky, kolik masa do další a do největší si dát například salát. Tím získáte přehled a příště už můžete naplnit přihrádky bez vážení.

Ne vždy je možnost jídlo ohřát, navíc v parných dnech často nemáte na teplé jídlo chuť, naštěstí existuje i mnoho studených variant, které můžete mít kdykoli po ruce, například sendvič, bagetu nebo tortillu. Skvělé jsou i různé těstovinové, kuskusové, bulgurové a luštěninové saláty, které se dají připravit na spoustu způsobů.

Pokud musíte být na cestách a nemáte možnost skladovat jídlo v lednici, pak nezapomínejte na výběr termostabilnějších potravin, tedy odolných vůči nadměrnému teplu. Sehnat můžete i termoboxy na

jídlo, kde vydrží vše déle čerstvé a v požadované teplotě. Využít můžete i tašky s chladicími náplněmi, které pomohou v teplejších měsících ochránit jídlo vůči nadměrným teplotám.

Tipy na vyvážený oběd do práce i na výlet

Zde přinášíme několik snadných tipů na nutričně vyvážená jídla, která můžete vzít kamkoliv, není třeba je ohřívát a jejich příprava není nijak náročná.

Uvedené gramáže berte orientačně, doporučujeme využít program [Sebekoučink](#) a upravit jednotlivé porce s ohledem na váš denní příjem, který odpovídá vašim potřebám.



Tortilla plněná tuňákovým krémem, polníčkem a cherry rajčátky

Ingredience na 1 porci

- ♦ 80 g tuňáka v oleji
- ♦ 80 g celozrnné tortilly
- ♦ 50 g salátu polníčku
- ♦ 30 g cherry rajčat
- ♦ 30 g Lučiny linie s vlákninou
- ♦ 30 g cibule šalotky
- ♦ sušené oregano, chutný je i čerstvý koriandr či jiné bylinky

Vymačkáme olej z konzervy, aby jím tuňák nebyl nasáklý. Poté smícháme kousky tuňáka s lučinou a utřeme do krémové konzistence. Chceme-li dosáhnout dokonale jemného krému, můžeme rozmixovat tyčovým mixérem. Šalotku nakrájíme na drobné kostičky a přidáme do tuňákového krému. Ochutíme ho sušeným oreganem či jinými oblíbenými bylinkami. Krém natřeme na tortillu, přidáme omytý polníček a pokrájená cherry rajčátka a tortillu zabalíme do rolky.

Alternativa: Tortillu nemusíme plnit, ale můžeme ji opéct na pánvi, nakrájet na tenké proužky a namáčet do tuňákového krému.

TIP: Uděláte-li si tuňákového krému víc, můžete jej použít i ke svačině, jen místo tortilly namáčejte do krému například mrkvové špalíčky či salátovou okurku.

Energetická hodnota 1 porce: 2070 kJ

bílkoviny 28 g
tuky 18 g
sacharidy 53 g
SAFA 6,0 g



Tortilla zapečená s kuřecím masem, mozzarellou a špenátem

Ingredience na 1 porci

- ♦ 100 g cherry rajčat
- ♦ 80 g tortilly
- ♦ 60 g kuřecích prsou
- ♦ 30 g cukrové kukuřice
- ♦ 30 g špenátu či salátu (polníček, rukola apod.)
- ♦ 20 g mozzarely light
- ♦ 5 g oleje
- ♦ sůl, můžete i česnek, máte-li rádi

plátky orestovaných prsou, překryjeme špenátem, kukuřicí a nakonec mozzarellou. Dáme zapéct do kontaktního grilu/toustovače apod. Do mističky s sebou se krásně hodí cherry rajčátka.

Energetická hodnota 1 porce: 1950 kJ

bílkoviny 28 g
tuky 13 g
sacharidy 57 g
SAFA 3,4 g

Kuřecí prsa nakrájíme na plátky, lehce osolíme a orestujeme na oleji. Tortillu poklademe





Celozrnný sendvič s vejcem a tuňákem

Ingredience na 1 porci

- ♦ 80 g toastového celozrnného chleba
- ♦ 80 g tuňáka v konzervě
- ♦ 60 g ledového salátu
- ♦ 1 vejce (55 g)
- ♦ 20 g bílého polotučného jogurtu
- ♦ 5 g hořčice

Vejce uvaříme natvrdo a oloupeme. Připravíme si hořčičný dresink z jogurtu a hořčice, případně dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou.

Celozrnný toast potřeme dresinkem, poklademe nakrájeným vejcem, tuňákem a listem ledového salátu. Zbytek salátu si přibalíme samostatně do krabičky.

Energetická hodnota 1 porce: 1880 kJ

bílkoviny 36 g
tuky 18 g
sacharidy 34 g
SAFA 4,3 g

Bageta s kuřecími stripsy a jogurtovým dresinkem

Ingredience na 1 porci

- ♦ 100 g celozrnné bagety
- ♦ 100 g kuřecích prsou bez kůže (syrových)
- ♦ 60 g ledového salátu
- ♦ 50 g bílého polotučného jogurtu
- ♦ 10 g kukuřičné mouky
- ♦ sůl, chilli, sušené bylinky (bazalka, oregano, tymián)

Kukuřičnou strouhanku smícháme s trochou chilli, soli a sušenými bylinkami. Kuřecí prsa očistíme a nakrájíme na medailonky, obalíme v bílém jogurtu (20 g) a poté v připravené strouhance. Maso pečeme v troubě rozpálené na 180 °C dozlatova.

Ze zbylého jogurtu a nasekaných bylinek si připravíme jogurtový dresink. Celozrnnou bagetu plníme hotovými stripsy, salátem a dresinkem. Zbylý salát si přibalíme samostatně do krabičky.

Energetická hodnota 1 porce: 1840 kJ

bílkoviny 35 g
tuky 6,5 g
sacharidy 57 g
SAFA 2,0 g



Kuskus se žampiony, cuketou a cottagem

Ingredience na 1 porci

- ♦ 100 g cukety
- ♦ 100 g cottage
- ♦ 80 g žampionů
- ♦ 60 g pšeničného celozrnného kuskusu
- ♦ 20 g pórků
- ♦ 5 g olivového oleje
- ♦ 4 g řepkového oleje
- ♦ sůl, pepř

Kuskus zalijeme horkou vodou a necháme nabobtnat. Cuketu a žampiony nakrájíme a orestujeme na řepkovém oleji, ochutíme solí a pepřem, po chvíli přidáme i pokrájený pór. Zeleninu smícháme s uvařeným kuskusem a přidáme cottage, můžeme ještě dochutit trochou olivového oleje. Salát lze podávat teplý i studený.

Energetická hodnota 1 porce: 1840 kJ

bílkoviny 24 g
tuky 16 g
sacharidy 52 g
SAFA 6,6 g



Těstovinový salát s kuřecím masem, rajčaty a rukolou

Ingredience na 1 porci

- ♦ 100 g kuřecích prsou bez kůže
- ♦ 100 g cherry rajčat
- ♦ 50 g těstovin (před uvařením)
- ♦ 20 g černých oliv
- ♦ 15 g rukoly
- ♦ 15 g sušených rajčat
- ♦ 4 g olivového oleje
- ♦ 4 g řepkového oleje
- ♦ sůl, pepř, bylinky dle chuti

Těstoviny uvaříme dle návodu a necháme vychladnout. Maso nakrájíme na malé kostičky a orestujeme na troše řepkového oleje. Cherry rajčata a olivy překrojíme na půl, smícháme s omytou rukolou a pokrájenými sušenými rajčaty. Přidáme vychladlé maso a těstoviny, dochutíme dle potřeby pepřem a solí a zakápneme olivovým olejem.

Energetická hodnota 1 porce: 1890 kJ

bílkoviny 33 g
tuky 14 g
sacharidy 49 g
SAFA 3,9 g



Rychlý a pohodlný zdroj energie na svačinu

Pokud se chystáte na náročnou pěší túru, cyklovýlet, nordic walking či jiný na aktivitu bohatý výlet, vybírejte lehčí jídla s o něco nižším podílem bílkovin. Těžká jídla a nadbytek bílkovin před pohybovou aktivitou obvykle přináší větší únavu během aktivity a v nemálo případech i nevolnost. Připravit si můžete také krabičku s čerstvým ovocem doplněným například semínky či oříšky. Semínka a oříšky obsahují zdravý zdroj tuků a díky tuku snižují i glykemický index. Potřebujete-li trvanlivou variantu, můžete zvolit i ovoce sušené, vzhledem k vyššímu obsahu cukru a energie dejte však pozor na množství.

Tip na cesty pro vás i vaše děti

Vhodnou volbou mohou být také kvalitní ovocné tyčinky, jako jsou produkty Dr. Light Fruit. Základní složkou tyčinek je sušené ovoce a šťavnatost jim dodávají přírodní koncentrované šťávy a mrazem sušené ovoce, které si zachovává cenné vitaminy a minerální látky. Dětské ovocné tyčinky FRUKVIK obsahují více než 95 % ovoce a jsou zcela bez přidaného cukru. Tyčinky neobsahují ořechy, mléko nebo obiloviny, takže jsou vhodné i pro alergiky. Ovocné tyčinky jsou vhodnou trvanlivou svačinkou, kterou můžete mít vždy po ruce nejen vy, ale také vaši nejmenší.



www.pharmind.cz



4 porce

Energetická hodnota

1 porce (cca 3 ks): 510 kJ

bílkoviny 12 g

tuky 6 g

sacharidy 6 g

SAFA 4,0 g

cukry 4,0 g

vláknina 2,0 g

- ♦ 360 g žampionů
- ♦ 180 g Meggle Cottage Cheese
- ♦ 70 g bryndzy
- ♦ 40 g čerstvého špenátu
- ♦ 20 g jarní cibulky
- ♦ sůl, bazalka

Z hub odstraníme nožičky a vnitřky lehce posolíme. Cottage smícháme s bryndzou a nasekaným špenátem, přidáme pokrájenou jarní cibulku a bazalku. Připravenou náplň plníme žampiony a pečeme při teplotě 180 °C cca 20 minut (dle velikosti). Žampiony lze připravit i na grilu.

Recepty k letnímu grilování: Zapečené žampiony s cottagem a špenátem



 bonduelle.cz bonduelle.cz

Recepty k letnímu grilování: **Salát s cizrnou, červenými fazolemi a sýrem Feta**

2 porce

Energetická hodnota 1 porce: 1060 kJ

bílkoviny 13 g

tuky 12 g

sacharidy 21 g

SAFA 5,0 g

cukry 6,1 g

vláknina 7,9 g

- ♦ 1 plechovka (80 g)
Bonduelle Cizrna mini
- ♦ 1 plechovka (80 g)
Bonduelle Červené fazole mini
- ♦ 100 g cherry rajčat
- ♦ 80 g cibule
- ♦ 60 g sýra Feta
- ♦ 40 g jarní cibulky
- ♦ 10 ml olivového oleje
- ♦ 2 stroužky česneku
- ♦ 1 lžička nastrohaného zázvoru
- ♦ špetka chilli
- ♦ petrželová nať nebo koriandr
- ♦ šťáva z 1 citronu
- ♦ sůl, pepř

Na pánvi rozežřejeme olivový olej a dozlatova opečeme najemno nakrájenou cibulku. Přidáme propasírovaný česnek, zázvor a chilli a chvilku opékáme. Směs následně necháme vychladnout.

Cizrnu a červené fazole vložíme do misky na salát. Přidáme rozdrobený sýr, jarní cibulku, cherry rajčátka, pokrájenou petržel (případně koriandr) a citronovou šťávu, ochutíme solí, pepřem a chilli.

Na závěr přidáme vychladlou směs, dobře promícháme a můžeme podávat.

Dopis Petře Mocové – lektorce základního kurzu STOB

Redakce

Hubnutí není jen o čísle na váze či konfekční velikosti. Je to především o transformaci našich myšlenek, našeho přístupu k hubnutí, kdy se přestaneme obviňovat za případný neúspěch. Právě neúspěchy nás posouvají dopředu a můžeme se díky nim nejvíce naučit. Posílit vůli, mít o to větší radost z pozitivní změny, vážit si sám sebe za cestu, kterou jsme ušli.

Následující příběh je skutečný dopis, který zaslala Petra, absolventka kurzu snižování nadváhy. Podle jejích slov jí kurz doslova změnil život k lepšímu. Našla odvahu dopřát si

zdánlivě samozřejmou věc: mít ráda sama sebe a pečovat nejen o všechny ostatní, ale i o sebe samu, za což se jí tělo odměnilo větší psychikou i fyzickou pohodou než kdykoliv předtím.

Milá Petro,

chvilku mi trvalo, než jsem se ke psaní tohoto dopisu rozhoupala... Moje pocity a užívání si života po ukončení kurzu STOB jsou ale natolik intenzivní, že napsat a vyjádřit Ti svůj DÍK zkrátka musím:).

Vrátím se do podzimu loňského roku, kdy jsem byla už pár týdnů bez nálady. Důvodem k tomu byla mimo jiné číslce na osobní váze, která se toho osudného listopadového rána zastavila na hodnotě 75 kg. Při mé výšce 160 cm nic moc... „A dost!“ řekla jsem si, při čekání na syna při tréninku jsem zabrousila na stránky STOBu a hned večer se přihlásila do tříměsíčního základního kurzu zdravého hubnutí. Zpětně hodnotím toto rozhodnutí jako jedno z nejlepších, které jsem pro sebe mohla udělat.

Ještě hezky po pořádku... V lednu jsme se sešli jako skupina namotivovaných 20 žen

a jednoho muže (obdivuji Pepovu statečnost mezi nás přijít). Zaujala mě kombinace cvičení s lektorkou Kristýnou vždy hodinu před kurzem a naprosto zásadní bylo setkání s Tebou a se STOBem. Milé bylo přivítání paní doktorky Ivy Málkové a její vysvětlení způsobu, jakým kurz povedeš, a filozofie STOBu, že poznatky a změny, které během výcviku provedeme, by měly být trvalé. „To jsem tedy zvědavá,“ říkala jsem si, „jak tohle bude fungovat.“

Od začátku se mi líbila Tvoje práce se skupinou a já si začala uvědomovat, že v tom nejsem sama, že problém s přibíráním a životním stylem má kdekdo a důležité je s tím začít právě teď něco dělat. Vždy ses držela tématu, které bylo na programu, a vhodně koordinovala nás, kteří jsme hovořili a přispívali svými



ZDROJ: ARCHIV

zkušenostmi z předešlého týdne. Cítila jsem se fajn, protože jsi nám vždycky dala prostor, ale s důrazem tak akorát jsi nás učila, jak si vytvořit nové stravovací návyky, jak rozpoznat ty špatné, jak si stanovit rozumný cíl a postupnými malými kroky jej dosáhnout. Na začátku jsem byla spíš takový pozorovatel a nasávala zkušenosti druhých...

Motivovala jsi mě být disciplinovaná a první půlkila šla po týdnech opravdu malými krůčky dolů. A pak se stalo něco jako zázrak. Po prvních shozených kilech jsem hltala „dvouhodinovku“ s tématem relaxace a vztahu sama k sobě. Uvědomila jsem si tam hodně věcí a v následujících týdnech nastavila jasnou prioritu věnovat se více

sama sobě a výživě... Začala jsem se velmi rychle cítit podstatně lépe, začala mě bavit spousta věcí, měla jsem lepší náladu a chuť do života. Podle Tvých rad i sdílení kolegyně z kurzu jsem se nadchla pro spoustu nových potravin a kombinací, začala jinak nakupovat, a hlavně si jídlo začala pravidelně chystat s sebou do práce a na služební cesty tak, abych jedla správně.

Kromě toho jsem začala chodit na nordic walking a odměňovala se za dílčí výsledky (opět tip z kurzu) masážemi a návštěvami sauny. Naučila jsem se být sama se sebou, najít si chvilky relaxu, kdy načerpám síly, a moje tělo je pohodě. Naučila jsem se si tyto momenty ustát vůči manželovi i dětem a nevyčítat si to.



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!

Setkala jsem se s podporou a pochopením, někdy tomu člověk musí jít naproti. Dodala jsi mi odvahu!

Díky STOBu a díky Tobě, Pétó, jsem docílila zásadní změny ve svém životním stylu a dnes už si troufám napsat, že trvalé. Po půlroce jde váha dolů anebo ji i při nadměrné pracovní zátěži držím, opravdu nepřibírám. Často si také opakuji Tvoji radu, že pokud se odchýlím od nových

návyků, nic se neděje. Vráťím se k tomu, co jsme se s Tebou naučili, případně si pročtu některou z brožur, které jsme během kurzu obdrželi.

Přijmi prosím touto cestou moje obrovské poděkování TOBĚ i celému týmu STOB za Vaši skvělou práci, která dává smysl a vede nás, klienty, k lepšímu pocitu a životu.

S úctou
Martina

Odpověď Petry

Milá Martino,

ani nevíš, jakou radost mám, když teď čtu Tvoje řádky. Vždycky mě těší v průběhu kurzu pozorovat, jak lidi mění svoje návyky, jsou zdravější, spokojenější a úplně rozkvetou.

To, že jdou kila dolů, je samozřejmě taky příjemné, ale jako zásadní mi přijde trvalá změna směrem ke zdravějšímu životnímu stylu a péče o sebe. Ty jsi zářný příklad toho, jak naše STOBí principy zařadit pomalu a trvale do svého života.

Nezřídká při své práci potkávám ženy, které se starají o děti, domácnost, vaří a ještě chodí do práce. Samy na sebe nemají moc času. Když už konečně večer skončí celodenní kolotoč, odmění se něčím sladkým, tučným a nezdravým, protože na jiné „radosti“ během dne není čas. Samozřejmě je to zjednodušené, ale vidím to tak často. Baví mě pak pozorovat, když si lidi – podobně jako Ty – začnou na sebe dělat víc času, víc se o sebe starat a tím pádem pak nemají takovou potřebu kompenzovat to něčím nezdravým. Dalo by se říct, že si přenastaví priority. Rozhodně nemyslím, že se z nich stanou sobci.

A právě to mě na STOBu baví. Je to nejen o zdravém stravování a pohybu, ale také o tom,

jak být psychicky v pohodě. Protože jediné tak to bude dlouhodobě udržitelné (a ne jen nějaká dočasná dieta následovaná jojo efektem a příslibem další diety). Však je zakladatelka Iva Málková psychologka a na „zdravém, dlouhodobě udržitelném, a hlavně spokojeném přístupu“ si ve STOBu zakládáme všichni.

Ráda pracuji s lidmi jak individuálně, tak ve skupině. Obojí má svoje výhody i nevýhody. Na skupině mě například baví to, jak se všichni vzájemně podporují. Sama jsi to zažila: občas někdo přijde frustrovaný (například po nevydařeném víkendu z rodinné oslavy) a celá skupina se může přetrhout, aby dotyčného podpořila, že se nic neděje a že může zase pokračovat dál. To mě mimochodem taky vždycky těší – když to po jednom neúspěchu lidi nevzdají a nečekají zas „až do prvního, kdy konečně začnou žít zase vzorně“. Těší mě, že to tak teď máš i Ty.

Martino, ráda jsem Tě poznala. Bylo hezké být u toho, jak jsi rozkvetla. Moc Ti přeju, abys byla i nadále takhle spokojená a zdravý životní styl i váhu sis udržela.

Petra

	DRUH KŘÍŽOVKY	DAREBA (NÁŘ.)	POHOŘÍ NA KRÉTĚ, MÍSTO NAROZENÍ DIA	ZKR. REZNÁ OCEL		POKLES HLADINY MOŘE	SLOVEN. VE	SNAD	NEVOLNÍK	ŽENSKÉ JMÉNO (1.12.)	CELNÍ KÓD UKRAJINY	ŘÍMSKY 1503		INIC. OLME-ROVÉ	SPODEK NÁDOBY	POŘÁD	PRODUKT NEDOKONALÉHO SPALOVÁNÍ
VOUS POD NOSEM					VAJEČNÍK								PLANETKA				
ANGL. PŘEPRA- COVAT					AŽ DO TÉTO DOBY CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO								TAMTEN PSOVITÉ ŠELMY				
DRUH PIVA				ZN. HLINÍKU PATŘÍČÍ ÁJE			SLOVEN. JENOM NÁSTROJ KE STRÍHÁNÍ				ŘÍMSKY 4 BOBKOVITÁ ROSTLINA			ANGL. VEN MILION JEDNOTEK			
NĚM. TAK			ALENČIN PATŘÍČÍ EDOVI					SOPEČNÉ MAGMA	DOMÁCKY EDUARD	DRUH DŘEVINY ROČNÍ OBDOBÍ					ZN. STRONCIA SNĚNÍ		
1. ČÁST TAJENKY																	
ČÁST ROSTLINY						PROSIT STAROŘEK					MUŽSKÉ JMÉNO (31.7.) POLNÍ ROSTLINA						
FR. ŘEKA					DÍLO MALÍŘE BIBLICKÝ SILÁK								FRAN- COUZSKÝ KRÍDLO SETRVATÍ				
AKADE- MICKÁ ZKRATKA				DÁNSKÝ DRAMATIK MLÉČNÝ VÝROBEK					OLEPENÍ					ZVNITŘKU PRYČ DOPRAVNÍ PROSTRÉ- DEK			
	JEDNOTKA TLAKU	ODBYT STROJŮ A NÁRADÍ NECHÁPAVÉ					ZKR. STÁTNÍ ARBITRÁŽE	UŠPINIT	DĚLENÁ	VZÍT SI ŽENU	JAPON. SÍDLO NA OSTROVĚ KJÚŠŮ ZN. TELLURU					MYSLĚT	DIVČÍ JMÉNO (20.1.)
HUDEBNÍ ZN. PRO PIANIS- SIMO			ŘÍMSKY 2000 CAPÁNÍ			SUPĚNÍ ZK. KREVNÍHO TLAKU						OXID BORNATÝ KÓD BAHAM			SPZ MILANO (ITÁLIE) TĚCÍ SLABÝM PROUDEM		
2. ČÁST TAJENKY																	
SLOVEN- SKY STATEK							AVŠAK SPZ ÚSTÍ NAD LABEM				ZRUŠENÍ OBJED- NÁVKY SLOVENSKÝ SOUHLAS						
VELKÝ COP						KONZER- VOVANÁ KOUREM VOZKOVÝ CITOSLOVCE						PATŘÍČÍ IRCE PLOŠNÁ MIRA					
EGYPTSKÝ BŮH PLOD- NOSTI					HOLÁ ROVINA								DRUH LOSOSA				
ROKY					SVAL V RAMENI								KÓD RAKOUSKA				POMŮCKA: AILE, AON, KETA, NOMO, ORON, RADIX, SAV

V minulém čísle časopisu se usmálo štěstí na Giselu Rusou z Prahy 4, Lucii Kostkovou z Ludgerovic a Miluši Příkazskou z Velké Bystřice, které zaslaly správné znění tajenky „Immun pro správnou imunitu celé rodiny“. Všem výherkyním blahopřejeme a zašleme dárkové balení doplňku stravy Immun44. Vám ostatním děkujeme, příště přijde řada třeba právě na vás!

Pro velký zájem o knihu *Obezita: Malými krůčky k velké změně* odměníme příští tři výherce správného znění tajenky právě touto knihou.

Křížovku z čísla 67 si vytiskněte, vylustíte a text tajenky pošlete na e-mail krizovka@stob.cz. Nezapomeňte připojit i záložní adresu, abychom vám mohli knihu zaslat. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 68. Až do té doby můžete tajenku zasílat.

RADY LÉKAŘE, PRŮVODCE DIETOU

Obezita

Malými krůčky k velké změně

Iva Málková

Hana Málková

Svazek XIX



Nové přepracované vydání