

POCHUTNEJ SI SE STOBEM

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLÉ

65/2018



**12 nejlépe hodnocených
receptů v projektu
Prožij rok zdravě**

**Počítání kalorií při
hubnutí: přežitek,
nebo řešení?**

**Jak se začít
(znovu) hýbat?**



Obsah

Kliknutí na zvolené
téma vás přesune na
příslušnou stránku



ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Pohni se kupředu a cesta se objeví	3
---	----------

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Počítání kalorií při hubnutí – přežitek, nebo řešení?	4
Role lékaře v léčbě obezity	7
Nečekejte, začněte se změnou teď	9
Není světlo jako světlo	11

POHYB A ŽIVOTNÍ STYL

Chcete mít zdravé děti? Přimějte je k pohybu	15
Jak se začít (znovu) hýbat?	18

AKTIVITY STOBU

Prožili jste rok 2017 zdravě? My na STOBklubu rozhodně ano!	20
FIT kalendář	22
Legenda k FIT kalendáři	23
Kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství	25

CESTOVÁNÍ SE STOBEM

Odměna za zhubnutá kila	26
Omámena Ománem	28

TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Top 12 nejlépe hodnocených receptů v projektu Prožij rok zdravě	31
Italské tagliolini s fazolemi Cannellini, cherry rajčaty a sušenou šunkou	38

VAŠE PŘÍBĚHY

Masa55 rekordmankou projektu Prožij rok zdravě	39
Výjimečně silný muž, nejen svou startovní váhou 166 kg, ale především vůlí a pílí	41

Křížovka	45
-----------------------	-----------

Pohni se kupředu a cesta se objeví

Každý je nějak vnitřně naladěný a od toho se odvíjí jeho spokojenost v životě. Někdo vidí sklenici poloplnou a jiný poloprázdnou. Pracujte na tom, aby vaše vidění světa bylo co nejpozitivnější. Snažte se v každém dni najít něco hezkého, co se povedlo. Když se budete soustředit na to, co se daří, bude se vám dařit ještě víc. Můžete si nastavit psychiku tak, že každá „chyba“, každý „nezdar“ vás vnitřně posílí. Pokud se však chcete změnit, je důležitější než dosažení cíle radost z cesty k němu. Život by nás měl bavit. Každý z nás má 24 hodin na den, pokuste se užívat si každou minutu svého života. Pokud to vztáhneme na redukci váhy, neprohubnete život. Vytvářejte si nový jídelníček a zkuste přijít na chuť nejrůznějším druhům pohybu. Svět nezměníte, ale můžete změnit sebe, abyste si v každé životní etapě užívali života co nejvíce. Preprogramujte život do pozitivna.

Tak jako každý rok i letos se budeme snažit vám co nejvíce pomáhat a podporovat vás, když zrovna náhodou klopýtnete. V dnešní době se vyvíjí rychlým tempem ICBT – *Internet Cognitive Behavioral Therapy*. STOB nabízí po internetu mnoho aktivit, jejichž prostřednictvím je možno při malých nákladech ovlivnit velké množství lidí. Můžete se zapojit třeba do online kurzu Hubnutí na míru se STOBem. I s pomocí na

dálku totiž lze dosáhnout velkých výsledků. Důkazem je program Sebekoučink, který je skvělou pomůckou při sestavování jídelníčku (nechybí zde ani zpětná vazba a oceňování za úspěch ve změně jídelníčku a pohybu pomocí semaforů), díky kterému uživatelé programu zhubli za čtyři roky celkem 148 tisíc kilogramů. Pro udržení váhy a správných návyků poskytuje STOB zdarma různé programy (např. loňského projektu – Projiz rok zdravě – se zúčastnilo přes 80 tisíc lidí). Pro letošek je připraven projekt Výzva 52, jehož účastníci pracují každý týden na malé změně a úspěch v jejím plnění je povzbuzením do dalších kroků, které směřují k dosažení cíle příjemným způsobem. Pokud jste přívrženci osobních setkání, samozřejmě i pro vás máme nachystáno mnoho zajímavých příležitostí. V kurzech se můžete těšit na všímavé jedení, novinky ze světa výživy, atraktivní pomůcky usnadňující hubnutí a chybět nebude ani pohyb s úžasnými cvičitelkami. V oblasti cvičení je velmi důležité předcházet stereotypu, tedy nezapomínáme na variabilitu: přinášíme více než 20 druhů cvičení, ze kterých si určitě každý vybere podle svého gusta.

Máte-li rádi hodiny, kde se klade důraz nejen na fyzickou kondici, ale i duševní pohodu, propojení těla a mysli, pak si nenechte ujít cvičení NIA (kardiovaskulární taneční cvičení,



ZDROJ: PIXABAY.COM

kteří kombinuje prvky tai-či, tance a jógy). Máte dokonce možnost vyzkoušet první hodinu zdarma.

V neděli 21. října vás všechny srdečně přivítáme na Dni zdraví. Společně si užijeme zajímavá setkání, ochutnávky, zábavu v podobě soutěží i cvičení, přednášky a v neposlední řadě otestujete své zdraví.

Pro velký zájem v minulých letech chystáme i letos konferenci Dialogem ke zdraví V, která se bude konat 4. listopadu 2018. Těšit se můžete na mnoho zkušených odborníků, kteří vám předají novinky ze světa výživy. Stěžejními tématy budou dětská obezita, biopotraviny nebo nastavení energetického příjmu, konferenci osladíme i tématem čokoláda.

A nakonec jeden speciální recept pro vás:

*Smíchejte ranec odvahy,
odhodlání a silné vůle,
přidejte každý den upřímný
smích od srdce,
nezapomeňte na osm
sladkých hodin spánku denně
a alespoň 120 minut
aktivního pohybu týdně
a to vše doplňte pravidelnou
zdravou stravou
(správný výběr včetně nápojů namixujte
v Sebekoučinku).*

Vaše redakce

Počítání kalorií při hubnutí – přežitek, nebo řešení?

Ing. Hana Málková, Ing. Lenka Vymlátilová

Má smysl počítat kalorie, nebo je to zbytečná ztráta času? Je nutné vážit každé sousto a počítat se s každým jídlem? Počítání kalorií a případně i poměru makroživin (tedy bílkovin, tuků a sacharidů) je tématem, které vyvolává u mnohých velké emoce.

Má jak spoustu zastánců, tak i odpůrců. V čem nám může počítání kalorií pomoci? Ať se nám to líbí, nebo ne, hubnutí je primárně založeno na bilanci energetického příjmu a výdeje. Tedy abyste hubli, musí být váš energetický příjem nižší než výdej.

Z toho důvodu je dobré mít alespoň základní povědomí o energetické vydatnosti jídel. Zejména začátečníci mají opravdu špatný odhad energetické hodnoty potravin a správného nastavení velikosti porce.

Z výzkumů prováděných na téma odhadu energetické hodnoty vyplývá, že máme tendenci svůj energetický příjem podceňovat, a podceňují jej dokonce i výživoví odborníci. Čím větší jsou naše porce, tím je náš odhad nepřesnější. Jen tak mimochodem, energetický výdej, tedy pohyb, máme tendenci naopak přeceňovat.

Přínosem počítání kalorií je tedy to, že získáte odhad. Uděláte si představu o tom, kolik kalorií která potrovina obsahuje a jak by měla vypadat správná velikost porce.

Možná vás překvapí, že osminka pizzy vydá téměř za celý oběd, stejně tak jako litrová krabice ovocného džusu. A asi byste neřekli, že z hlediska energie vyjde nastejno, jestli si dáte čokoládový muffin nebo sníte rovnou celou tabulku čokolády.

Díky zapisování a počítání si nastavíte zrcadlo, protože jinak si nepamatujete nebo nepřipouštíte, co všechno jste za celý den snědli.

Zapisování jídelníčku efektivně odstraňuje bezmyšlenkovité jedení a proces jedení zapisováním zvědomíte. Zjistíte (nebo si to konečně přiznáte),

že ochutnávání během vaření, sladké tečky po obědě či balík chipsů u napínavé detektivky je energie navíc, kterou jen tak nevyběháte.

Co to je IIFYM?

IIFYM v překladu znamená „If It Fits Your Macros“ („pokud to zapadá do vašeho příjmu makroživin“). Jde o moderní výživový systém, který svým zastáncům slibuje úbytek váhy, aniž

”

Přehled o velikosti porcí a zapisování jídelníčku odstraňuje bezmyšlenkovité jedení.

“





30 g
13,5 g
bílkovin

PROTEIN CHIPS

Lahodné čipsy s vysokým obsahem bílkovin a vlákniny

Složení: sójová bílkovina (64 %), tapiokový škrob, slunečnicový olej, sójová vláknina (4 %), sůl, **pšeničná** hrubá mouka syrovátkový prášek (**mléko**), moučkový cukr, **laktóza**, cibule, Zvýrazňovače chuti (glutaman sodný, přírodní aroma), sušené odtučněné mléko, regulátor kyselosti (kyselina citrónová), antioxidant (rozmarýnový extrakt).

Informace pro alergiky: obsahuje sóju, gluten (pšenice) a mléko.

Průměrné výživové hodnoty:	Ve 100 g	V jednom sáčku 30 g
Energie	1660 kJ/397 kcal	498 kJ/119 kcal
Tuky	13,1 g	3,9 g
z toho nasycené	1,1 g	0,3 g
Sacharidy	15,6 g	4,7 g
z toho cukry	3,9 g	1,2 g
Vláknina	17,9 g	5,4 g
Bílkoviny	45,1 g	13,5 g
Sůl	2,9 g	0,86 g

Podíl hlavních živin na celkové energetické hodnotě výrobku



Dr. Staněk spol. s r.o.,
P.O.BOX 15,
155 11 Praha 5.

www.DrStanek.cz

DR. STANEK
The Art of Nutrition



ZDROJ: ARCHIV 3X

Mlsáte rádi u televize? A věděli jste, že takových 40 g oříšků, které mnohdy sníte téměř bez povšimnutí, se energeticky vyrovná celému kilogramu zeleniny nebo talířku sestavenému z libové šunky, syrečku, zeleniny a celozrnného pečiva? Udělat si představu o tom, jak na tom jsou potraviny z hlediska energetické hodnoty, se zkrátka vyplácí.

by se museli vzdávat svých oblíbených potravin. Tento systém je založený právě na počítání celodenního energetického příjmu s ohledem na příjem tří makroživin – tedy bílkovin, tuků a sacharidů. Pokud nepřekračujete svůj denní doporučený příjem energie a váš jídelníček je vyvážený z hlediska tří zmíněných makroživin, pak je, podle IIFYM, vše v pořádku. Nesmíte ovšem zapomínat na to, že strava není složená pouze ze zmíněných makroživin, že je kupříkladu velký rozdíl mezi jednoduchými a komplexními sacharidy a že ani tuky nelze „strčit společně do jednoho pytle“. Nebo že ke správnému fungování nejenom zažívání je více než zapotřebí dostatek vlákniny. A mohli bychom samozřejmě pokračovat vitaminy, minerálními látkami, fytonutrienty a řadou dalších pro tělo potřebných látek, jejichž dostatečný příjem vám ve výsledku zajistí jedině pestrý jídelníček založený převážně na základních potravinách.

Při volbě a skladbě jídelníčku nelze tedy zohledňovat pouze denní energetický příjem a zastoupení tří makroživin.

Pokud se tedy rozhodnete zmapovat důkladněji svůj celodenní jídelníček, věříme, že vám to přinese mnohé cenné znalosti a zkušenosti, na kterých můžete stavět po zbytek života. Rozhodně to totiž není o celoživotním hlídání každé kalorie, ale o znalostech a dovednostech kreativně sestavit vyvážený a pestrý jídelníček, který vám bude chutnat a který bude mít zároveň vhodnou energetickou hodnotu. Zvláště v začátcích se vám pak jistě budou hodit chytré pomůcky, jako například tabulky energetických hodnot potravin nebo online nástroje, které vašemu celodennímu jídelníčku nastaví objektivní zrcadlo. Pro začátečníky je také vhodná brožurka **Talířky – jídelníček na celý den**, kde najdete více než 200 talířků napomáhajících odhadnout množství potravin.





Sebekoučink je skvělý! Když jsem poctivě zapisovala, shodila jsem 14 kilo. Teď mám plíživě za čtyři roky zpět čtyři kila, ale i tak je to super. Měla bych se vrátit k vážení a pak by to šlo dolů :-)

Veve12

Sebekoučink je moje každoroční povánoční berlička, abych se dostala zpět na udržovanou váhu. Samozřejmě upřednostňuji nový Sebekoučink se semaforem cukrů a rozšířenou databází potravin. Sladkosti si nemusím úplně zakazovat, zelená se i s malou sladkostí. Jen si hlídám, aby nebyla po večeri.

nada

Periodicky využívám pro kontrolu vyváženosti příjmů a výdajů. Díky tomu si udržuji váhu v rozpětí ± 2 kg i v době Vánoc. Naučila jsem se sestavovat jídelníček tak, aby byl vyvážený, ale i pestrý a podle mých chuťových preferencí.

ekavkova

Já jsem se Sebekoučinkem zhubla 15 kilo a nedám na něj dopustit. Několikrát jsem navazovala jeden cyklus bezprostředně za druhým, teď si ho dávám s pauzami, hlavně právě kvůli tomu, co tady mnozí zmiňujete – znovu si uvědomit správné krmné dávky a zkonsolidovat váhu na požadovanou hodnotu. Barevné semaforek jsou bezvadná věc – stačí jeden pohled a člověk hned vidí...

Macatice

Sebekoučink je super, neznám nic lepšího, jak dodržovat správné složení potravin a tím i hubnutí. DOPORUČUJI VŠEM, kteří to ještě nezkusili.

dylan

Sebekoučink – a zdravý jídelníček máte v kapse

Sebekoučink je chytrý program a mobilní aplikace pro ty, kteří chtějí mít svůj jídelníček pod kontrolou. Na základě vstupních údajů vám na míru navrhne doporučené hodnoty denního příjmu energie a jednotlivých živin. Pak už jen zapisujete celodenní jídelníček, případně pohybovou aktivitu, a dostáváte okamžitou a srozumitelnou zpětnou vazbu nejenom o energetické bilanci, ale také o vyváženosti svého jídelníčku. Sebekoučink kontroluje váš celodenní příjem základních živin, tedy bílkovin, tuků a sacharidů. Mimo to ale sleduje i podíl některých rizikových živin ve

vašem jídelníčku. Máte tak pod kontrolou příjem cukrů, vlákniny či nasycených mastných kyselin. Program hlídá i váš denní příjem zeleniny a pitný režim. V rámci Sebekoučinku můžete evidovat i pohybovou aktivitu, a kontrolovat tak svůj energetický výdej.

Sebekoučink vychází z databáze více než 5700 potravin a 350 receptů. Na aktualizaci a rozšiřování databáze potravin pracuje tým odborníků. Nemusíte se tedy bát, že by údaje o jednotlivých potravinách byly zkreslené, a ovlivňovaly tak vaše výsledky.

U každé z potravin v databázi naleznete přehledně uvedené všechny hodnoty, které Sebekoučink sleduje. Vaše výsledky tedy nemohou

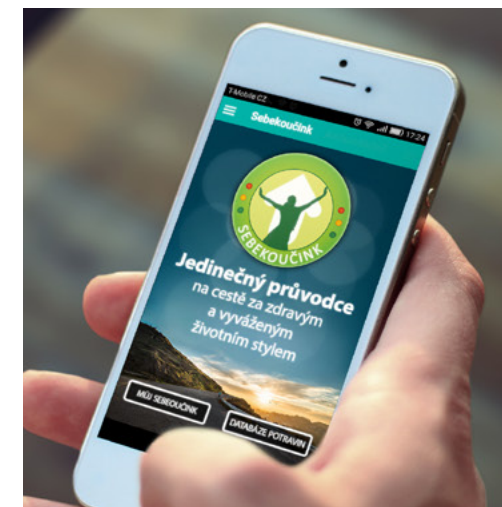
být zkreslené tím, že program u některých potravin sledované hodnoty zkrátka „opomene“ a nezapočítá je. Do programu můžete vkládat i své vlastní potraviny a počítat hodnoty vlastních receptů.

Sebekoučink je jediný program na zapisování jídelníčku, který vám umožní i nácvik změny chování pomocí psychokoučinku.

Sebekoučink je součástí komunitního webu STOBklub, na němž můžete získat neocenitelnou podporu a pomoc ostatních uživatelů, kteří mají s programem Sebekoučink nebo obecně s hubnutím zkušenosti.

Uživatelé Sebekoučinku zhubli již více než 148 000 kilogramů.

▼ Sebekoučink je dostupný i jako mobilní aplikace.



Role lékaře v léčbě obezity

Mgr. Nikola Hanyšová

Cestu k lékaři mnoho z nás často odkládá na poslední chvíli. Platí to i v případě lidí s nadváhou či obezitou, jimž kila navíc přináší zdravotní problémy. A právě prostřednictvím zdravotních komplikací volá vaše tělo o pomoc. Vždyť na problémy spojené s touto nemocí zemře na celém světě ročně 2,8 milionu lidí.

Podle různých průzkumů jen malé procento lidí řeší svou nadváhu/obezitu s lékařem a ještě menší množství lidí vyhledá lékaře specializovaného. Přitom zejména osoby s těžkou obezitou, které mají přidružené zdravotní problémy, by se měly svěřit do rukou odborníků, jelikož zhubnout svépomocí není snadný úkol. A zcela určitě by to měli udělat ti, kteří trpí závažnějším onemocněním, jako je například cukrovka.

Mnozí pacienti s obezitou absolvovali již desítky neúspěšných pokusů o zhubnutí, a čím více prohraných soubojů na svém kontě mají, tím méně silné vůle, motivace a odhodlání zbývá na pokusy další. Společnost STOB všem nabízí nejrůznější pomůcky, projekty a v neposlední řadě i specializované kurzy zaměřené na různé oblasti – kurzy pouze pro muže, kurzy k posílení silné vůle, kurzy pro ženy v klimakteriu a jiné. Zakladatelka STOBu PhDr. Iva Málková ale bohužel potvrzuje, že je i tak mnoho tzv. „chronických dietářů“, kteří se opakovaně snaží hubnout, a i přes určité úspěchy postupem času opět spadnou do pásma obezity nebo se jim z různých důvodů hubnout nedaří

a s přibývajícím časem kila nejenže přibývají, ale ještě se k nim nabalují různé zdravotní problémy.

Nejvyšší čas vyhledat lékaře

Ačkoli je vždy jednodušší a méně bolestnou cestou prevence, ne každému se daří udržet váhu v pásmu normy, a předejít tak komplikacím. Právě pro tuto skupinu lidí má význam návštěva lékaře, pro začátek aspoň praktického, u kterého máte pravidelně nárok na základní vyšetření (kontrolu hladiny tuků v krvi, glykemie, EKG, lidé nad 50 let také na vyšetření odhalující rakovinu tlustého střeva). Tato základní vyšetření pro vás mohou být odrazovým můstkem k dalšímu postupu. Vždyť tak, jako vyžaduje technickou kontrolu a případnou opravu vaše auto – jinak je pro vás velmi nebezpečné pokračovat v jízdě –, podobně byste se měli starat i o své zdraví. Proč někteří lidé nepřistupují stejně zodpovědně ke svému tělu, které jim každý den slouží? Právě k této zodpovědnosti a možností, jak pomoci, směřuje tento článek, stejnou myšlenku nesou



Návštěva lékaře je vlastně totéž jako technická kontrola vašeho vozu. Ten se také může poničit špatným palivem.





Hubnutí je pro mě otázka toho, jak dlouho tu budu ještě přežívat.

„Kvůli obezitě beru prášky na tlak, spávám s přetlakovou maskou. Začíná u mě i cukrovka.“

Igor Svoboda
Reklamní grafik

[Další příběhy](#)

▲ Takto vypadají webové stránky www.nebuduobezni.cz – najdete tu nejen (video)příběhy obézních pacientů.

i webové stránky www.nebuduobezni.cz. Hlavním posláním těchto stránek je poukázat na závažné komplikace obezity, které v mnoha případech vedou ke smutným koncům. Najdete tu ale také příběhy obézních pacientů, kteří vyhledali lékařskou pomoc. Pokud dospějete k závěru, že vaše váha je již daleko za hranicí normy, odhodlejte se vyhledat odbornou pomoc. Můžete společně najít řešení léčby obezity a přidružených zdravotních potíží. Věřte, že se vám vyplatí zahodit stud, zábrany či lenost a za odborníkem dojít. V první řadě můžete zajít za praktickým lékařem, který by měl poskytnout základní vyšetření a návrh řešení obezity a přidružených zdravotních komplikací.

Mnozí v zoufalství vyhledávají zázračné metody na internetu, doufají v kouzelné „samocvičící stroje“ či destičky s elektroimpulsy, které hubnou jejich tuky, zatímco oni likvidují už druhý sáček brambůrek, kupují „samospásné“ a „všemohoucí“ pilulky na internetu... Avšak všechny tyto metody vám mohou více uškodit než pomoci. Nikdy nekupujte „zajíce v pytli“, není výjimkou, že si lidé v dobré víře koupí na černém trhu místo účinných léků například silná diuretika (léky podporující zvýšený výdej moči ledvinami). To může sice na první pohled snížit váhu, toto snížení však není následek mizejícího tuku, ale vody, která je pro organismus nepostradatelná. Místo úbytku váhy si tak můžete přivodit poškození ledvin či jiné zdravotní problémy.

Varianta pro bezradné

Jste-li zoufalí a nevíte si rady, nebojte se svěřit do rukou lékaře, který bude mít váš zdravotní stav pod kontrolou. V dnešní době existují léky, které se právě u těchto „komplikovanějších“ případů dají použít a mohou být berličkou, která vás podepře v těch nejtěžších chvílích. Máte-li pocit, že už jste vyzkoušeli opravdu všechno a vaše šance na uspokojivou váhu mizí v nenávratnu, zkuste ještě tuto variantu. Na webu www.nebuduobezni.cz můžete najít odpovědi na několik dalších, v tomto článku nezodpovězených otázek. Zajímá-li vás toto téma, získáte tu informace jak o zmíněné návštěvě praktického lékaře, tak

o farmakoterapii, najdete zde i články zabývající se tematikou výživy či pohybu obézních, seznam pracovišť, která můžete navštívit.

Vzhledem k tomu, že obezita je onemocnění, při němž vaši vysokou váhu ovlivňuje celá řada faktorů, je potřeba i k její léčbě přistupovat komplexně. Tedy čím více informací získáte – o svém zdravotním stavu, o stávajícím životním stylu, o možnostech léčby –, tím větší šanci na úspěch máte.

Věříme, že postupným sestavováním všech dílků, vedoucích k optimalizaci váhy, získáte kontrolu nad tímto onemocněním a postupně na sobě budete cítit příznivé změny, které vás budou hnát stále dopředu k lepší kondici a zdraví.

Nečekejte, začněte se změnou teď

Zdravé stravování – inzerce Bc. Daniela Krčová

Začátek roku pro nás obvykle znamená spoustu předsevzetí. Chceme zhubnout, začít cvičit a zdravě se stravovat. Mnohdy k tomu ale nemáme dostatečnou motivaci, nebereme to dostatečně vážně a naše snaha o splnění předsevzetí velmi rychle končí. Proč pořád čekat na správnou chvíli pro změnu, když vše můžete vzít do vlastních rukou hned?

Jak by měl vypadat zdravý jídelníček?

Rozhodně to není o žádné jednorázové dietě. Když už do toho jdete, změna by měla být trvalá. Základem je vyvážený jídelníček, který budete schopni dodržovat dlouhodobě.

Jednotvárné diety jsou nevhodné a nefungují, protože je po pár týdnech vzdáte. Zaměřte se spíše na to, abyste nahradili nezdravé potraviny těmi zdravějšími. Do jídelníčku zařadte více zeleniny (nejlépe do každého jídla), ovoce a celozrnných výrobků, vybírejte rostlinné tuky na úkor živočišných, konzumujte

pravidelně ryby a volte šetrné úpravy pokrmů (vaření, dušení, pečení s malým množstvím tuku nebo v alobalu).

Jídelníček by měl obsahovat všechny základní živiny (bílkoviny, sacharidy, tuky) v optimálním poměru. Tuk by měly tvořit maximálně 30 % denního energetického příjmu, sacharidy

cca 40 – 45 % a bílkoviny kolem 25 – 30 % (vyšší příjem bílkovin potřebují sportovci). Důležitý je ovšem i příjem vitaminů, minerálních látek, stopových prvků a v neposlední řadě vlákniny. Vláknina zlepšuje náš imunitní systém a nalezneme ji v ovoci, zelenině, celozrnných výrobcích a luštěninách.

ZDROJ: PIXABAY.COM



Pravidelnost

Rozložte si stravu do několika menších porcí denně (ideálně pěti). Tím udržíte stabilní hladinu krevního cukru (glykemie) a zabráníte chuti na sladké, která bývá důsledkem právě prudkého poklesu glykemie. Pozor však, abyste v pěti denních chodech nepřijali více energie než například ve třech. Pokud navýšíte počet jídel, měli byste zároveň snížit velikost porce v každém chodu. S pravidelností jídla souvisí i jeho plánování, které je klíčem k úspěchu. Věnujte každý den pár minut tomu, abyste si promysleli, co a kdy budete jíst další den. Díky tomu předejdete situacím, že se ocitnete bez jídla a budete si muset dát něco nezdravého.

Správný výběr potravin

Bílkoviny

V jídelníčku nesmí chybět zdroje kvalitních bílkovin. Bílkoviny jsou nezbytné pro tvorbu a obnovu tkání a účastní se mnoha enzymatických pochodů v těle. Během hubnutí je jejich příjem důležitý, protože chrání svalovou tkáň v kalorickém deficitu. Kvalitní bílkoviny nalezneme v libovém mase (drůbež, ryby, libové části hovězího a vepřového masa), mléčných výrobcích (vybírejte méně tučné varianty – sýry do 30 % tuku v sušině, bílé jogurty do 3 % tuku, tvaroh, kefirové mléko) a vejcích. Nezapomínejte ani na luštěniny, které jsou rovněž významným zdrojem vlákniny.

Tuky

Tuky musíme ve stravě přijímat, protože mají v organismu mnoho důležitých funkcí. Díky tukům se například vstřebávají vitaminy A,

D, E a K. Dbejte však na to, aby tuky, které přijímáte, pocházely především z rostlinných zdrojů. Ideální jsou kvalitní rostlinné oleje (řepkový, olivový), ořechy, semínka a avokádo. Prospěšný je také rybí tuk, který přispívá ke správné funkci oběhového systému a mozku. Proto byste měli do jídelníčku alespoň 1x týdně zařadit i tučnou rybu (lososa, pstruha, sardinky, sledě, makrelu).

Sacharidy

Sacharidy jsou pro naše tělo palivem. Dnešní strava je však bohatá na jednoduché cukry, které přispívají ke vzniku obezity a jsou pro nás jen prázdnými kaloriemi (kromě energie neposkytují žádné nutriční benefity). Naši stravu by měly tvořit z velké části komplexní sacharidy, které nalezneme v celozrnných výrobcích, bramborách a luštěninách. Komplexní sacharidy tělu dodávají energii postupně, a jsou navíc zdrojem prospěšné vlákniny.

Nemáte čas? Nevadí! Je tu Zdravé stravování.

S vyváženým jídelníčkem vám může pomoci Zdravé stravování. Jde o program krabičkové stravy, který vám denně přichystá pět chutných a zdravých jídel v krabičkách. Odpadne vám tak nejen starost o nákup, ale i o přípravu potravin. Jídelníčky sestavují erudované nutriční terapeutky, proto si můžete být jisti, že dostanete jen to nejlepší. Volit můžete hned z několika stravovacích programů, z nichž si vyberou navíc i vegetariáni, sportovci, kojící maminky nebo osoby s laktózovou intolerancí.

Jídelníček je připravován pečlivě.

”

S pravidelností
jídla souvisí i jeho
plánování.

“



Není světlo jako světlo

Ing. Mgr. Eva Fárková

Oddělení spánkové medicíny Národního ústavu duševního zdraví

Jistě jste si v posledních číslech našeho časopisu všimli velmi zajímavého tématu, a to spánku a spánkové hygieny. Mohli jste se dočíst o tom, jak souvisí obezita se spánkem a spánek s obezitou, jak vypadá typické ranní ptáče, jak se liší od noční sovy a jaký to má vliv na vaši váhu.

ZDROJ: FOTOLIA.COM

Věnovali jsme se také účinku modrého světla, které vyzařují zejména tablety, chytré telefony, počítače, ale i LED žárovky a jiná elektronika. Z hlediska vnějších podmínek se nejvíce na rozladění biologických hodin podílí právě vystavení se umělému světlu, dále práce ve směnném provozu či cestování napříč zeměpisnými pásmy. Stanou-li se zmínění činitelé pravidelnou součástí našeho života, vedou k pomalým změnám v organismu, které se mohou zpočátku zdát jako neškodné, avšak v závislosti na senzitivitě biologických procesů mohou nastartovat nezvratné změny.

Za nejdůležitější vnější synchronizátory cirkadiánního systému považujeme střídání světla a tmy. V řízení cirkadiánních rytmů se uplatňuje mnoho hormonů, a především melatonin. Nejvyšší hodnoty melatoninu se v ideálních podmínkách dosahuje okolo druhé hodiny ranní, k ránu jeho hladina klesá, během dne zvolna stoupá a k večeru je hlavním indikátorem pro pocity potřeby spánku a únavy. Amplitudu noční hladiny hormonu melatoninu, tvořeného v epifyze, určují vnější světelné podmínky, speciálně délka světelné části dne (fotoperioda). Percepce světla přes retinu v oku tvorbu melatoninu potlačuje, takže dokud oko zachycuje světlo (i když je umělé), tak si mozek myslí, že je den, potlačuje proto tvorbu melatoninu a člověku se nechce spát. To v dnešní době elektronických médií a LED žárovek vyzařujících i po západu slunce modré světlo představuje zásadní riziko pro zkrácení spánku a zhoršení jeho kvality. Modré světlo způsobuje zpomalení, někdy až úplné potlačení tvorby melatoninu a tím posouvá dobu usnutí, což v konečném důsledku vede u většiny lidí právě ke zmíněnému zkrácení délky spánku.



Další úlohou melatoninu je stimulovat hypotalamo-hypofýzo-gonádovou osu, která určuje nástup a řídí průběh puberty. Melatonin má přímý vliv na sekreci růstového hormonu vylučovaného v noci během spánku. Právě růstový hormon je nejdůležitějším hormonem pro správný růst a vývoj dětí i dospívajících a zároveň pro koordinaci imunitní odpovědi. Lze tedy říci, že spánkový režim a celkově cirkadiánní rytmus člověka má zásadní vliv na jeho psychické i fyzické dospívání.

Melatonin se vzhledem ke své schopnosti posunout cirkadiánní rytmus užívá k synchronizaci nevidomých a taktéž k léčbě jet-lag syndromu (rozladění biologických hodin např. při cestování napříč zeměpisnými pásy). Další možností léčby rozladění cirkadiánního systému je fototerapie – světelná úprava – a další nefarmakologická řešení – provádění lehkých dechových cvičení před spánkem (pomůže nejen cirkadiánním rytům, ale i cévám, termoregulaci a náladě), dále užití aplikací do displejové elektroniky pro filtraci modrého světla nebo odstranění LED žárovek z míst, kde člověk tráví čas před spaním.

Jak je zřejmé, nasvětlovat se v době noci umělým světlem je vysoce škodlivé. Jedinými přírodními osvětlovači pro období tmy jsou oheň a světlo svící. V dlouhodobém hledisku ovšem nejde jen o to, zda se vystavujeme světlu právě ten konkrétní večer, ale ačkoliv si to možná vůbec neuvědomujeme, silně na nás může působit i změna v množství světla, ke které přirozeně dochází během roku se střídáním ročních období. Tomu říkáme sezonní cykly a je nutno podotknout, že neodmyslitelně patří k problematice světla a tmy v kontextu našich přírodních podmínek.



ZDROJ: ARCHIV

„
Jedinými
přírodními osvětlovači
pro období tmy jsou
oheň a světlo
svící.
“

Sezonní cykly

Odlišnosti v tom, jak každý z nás reaguje na světlo, nenacházíme pouze na úrovni právě vnímaného osvitu, ale také z dlouhodobého hlediska v rámci střídání ročních období. Obecně vzato období zimy v našem zeměpisném pásu (kdy je přirozeného světla podstatně méně) vnímáme z hlediska kvality spánku a nálady jako horší. Lze předpokládat, že tento náález souvisí taktéž s hojnějším vystavením se umělému světlu v tmavém období zimy a zároveň právě s nízkým počtem slunečných dnů, které mají především na náladu a ospalost zásadní vliv. Zároveň z geografického hlediska má každá lokalita různé množství tmy a světla během 24hodinového cyklu.

Zvláštní roli hrají sezonní cykly u lidí s večerním chronotypem, tito lidé mají totiž častěji sezonní afektivní poruchu, tzv. SAD. Z hlediska vlivu sezonních změn na kvalitu spánku a náladu jsou proto považováni za rizikovou skupinu. Během zimních měsíců u nich častěji dochází k celkovému zhoršení spánku a nálady, konkrétně mají více než třikrát vyšší pravděpodobnost výskytu SAD.

Za zmínění stojí taktéž astrobiologické faktory, které mohou mít na biologické procesy v lidském těle vliv. Řadíme mezi ně například kolísání slunečního magnetického pole a lunární cykly. Speciálně fáze Měsíce může ovlivnit klinické jevy, nejčastěji toto ovlivnění evidujeme v případě načasování infarktů myokardu, mrtvic, somnambulismu (náměšičnost), sebevražd,

epileptických záchvatů, a dokonce porodů.

To, jak na nás působí změna sezony nebo kupříkladu fáze Měsíce, ovlivnit nemůžeme. Avšak množství a intenzitu světla, kterému se vystavíme po západu slunce, máme pod svou kontrolou a není tak těžké vylepšit spánek tím, že si vlastní světelné podmínky upravíme. Pro začátek můžeme nahradit bílé žárovky těmi, které svítí žlutě, můžeme instalovat filtr modrého světla do počítačů (f.lux), tabletů a mobilních telefonů (twilight) nebo si pořídit oranžové brýle a dvě hodiny před plánovaným usnutím je nosit na očích. Světelná hygiena má vedle té spánkové své důležité místo ve zdravém životním stylu, proto bychom na ni neměli zapomínat!

Ať se vám dobře spí!

Jak se v zimě neochudit o vitaminy v zelenině?

PR článek

Konzervovaná a mražená zelenina bývá často považována za méně hodnotnou, než je zelenina čerstvá, leckdy to však není pravda.

Není pochyb, že čerstvá zelenina zkonsumovaná bezprostředně po sklizni nabídne nejvyšší nutriční hodnoty, obsah vitaminů a vynikající chuť.

Problémem však je, že běžně dostupná čerstvá zelenina většinou není až tak čerstvá. Čerstvá zelenina má velmi krátkou trvanlivost a již po čtyřech hodinách od sklizně dramaticky ztrácí své vitaminy. Například vitamin C se může již po dvou dnech snížit o více než polovinu původního množství, v některých druzích zeleniny jsou ztráty ještě vyšší.

Proto pokud si zeleninu neutrháme těsně před konzumací přímo na zahrádce v době plné zralosti, tak se k opravdu čerstvé zelenině prakticky nedostaneme. Natož v zimě, kdy se k nám většina druhů musí dovážet z dalekých krajů a cesta od sklizně na náš talíř trvá i několik



Skutečně čerstvá je zelenina jen těsně po svém sklizení. Po čtyřech hodinách od sklizně začne kvůli přirozeně se vyskytujícím enzymům dramaticky ztrácet vitaminy.

týdnů. A proto je (nejen v zimním období) výhodnější sáhnout po kvalitní mražené zelenině. Výzkumy ukazují, že mražená zelenina má mnohdy lepší nutriční hodnoty a chuť než na trhu dostupná čerstvá zelenina. Je však třeba vybírat kvalitní produkty, u kterých se klade důraz na vysokou kvalitu vstupní suroviny a následně zelenina projde co nejšetrnějším zpracováním.

Jak by se měla zelenina zpracovat, aby poskytla maximum vitaminů?

Čerstvě sklizená zelenina musí být ihned po sklizni převezena do továrny, která by měla být v těsné blízkosti polí. Po vytrídění poškozených kusů sklizené zeleniny, u nichž může vzhledem k narušení struktury docházet

k hnití nebo zkáze, zhoršení senzorických vlastností a ztrátě cenných živin, se zelenina co nejšetrněji upravuje: čistí se studenou vodou, vzduchem nebo ledem a následně se blanšíruje. *Blanšírování* je proces vystavení zeleniny po krátkou dobu vařící vodě nebo páře, čímž se inaktivují nežádoucí enzymy, které se v ní přirozeně vyskytují a urychlují

” Výzkumy ukazují, že mražená zelenina má mnohdy lepší nutriční hodnoty než zelenina čerstvá. “



Výhody mražené zeleniny

- Mražená zelenina si uchovává nutriční hodnoty a chuť ze dne, kdy byla sklizena. Obsah vitaminů je tak většinou vyšší než v zelenině „čerstvé“, kterou koupíte v obchodě.
- Mražená zelenina se nekazí, vydrží v mrazáku několik měsíců v plné kondici. Máte tak k dispozici rozmanitou zásobu po celý rok a nemusíte spoléhat na sezonní druhy zeleniny.
- Mražená zelenina vám ušetří plno času – je připravená k použití bez mytí, škrábání, loupání, krájení, a navíc ve výborné kvalitě.

její stárnutí a ztrátu vitaminů. Blanšírování také ničí některé bakterie a pomáhá odstranit zbytky povrchových nečistot. Zeleninu je třeba po blanšírování šokově zmrazit, proces

varu se tak rychle zastaví, zachová se maximum barvy, chuti i cenných vitaminů. Rychlá metoda zmrazení nepotrhá buněčnou strukturu a v podstatě uzamkne vitaminy a chuť v množství a v podobě, jakou zelenina měla

v den, kdy byla sklizena. Proto je potřeba klást důraz i na vysokou kvalitu vstupní suroviny, což zahrnuje především výběr vhodné odrůdy, dodržení správných podmínek po celou dobu pěstování a optimální dobu sklizně, kdy jsou plodiny na vrcholu zralosti. Po blanšírování a šokovém zmrazení už zbývá zeleninu jen zabalit. A i balení má svůj význam. Zelenina se vkládá do speciálních obalů, v nichž se obsah vzduchu sníží na minimum. Obal produkty chrání před atmosférickým kyslíkem,

vysušením a ztrátou svěží chuti, ale také před mikrobiální kontaminací. Takto balená zelenina je proto mnohem hygieničtější než ta, která je v některých obchodech dostup-

ná volně k navážení. Led v takové zelenině může obsahovat řadu nečistot, prachu a škodlivých mikroorganismů, které jsou při nízké teplotě sice neaktivní, ale po rozmrazení se mohou začít rozmnožovat a některé z nich mohou

přežívat i vysoké teploty při následném tepelném opracování.

Zpracování a zamrazení zeleniny je tedy celkem věda a je potřeba sáhnout opravdu po kvalitních produktech. Výše uvedeným způsobem zpracovává zeleninu například společnost *Bonduelle*. U zeleniny této značky tedy můžete mít jistotu, že se vám do ruky dostane kvalitní zelenina, která vám poskytne i v zimním období potřebnou dávku vitaminů.

A zároveň si na ní i pochutnáte.

„ Rychlá metoda zmrazení nepotrhá buněčnou strukturu a v podstatě uzamkne vitaminy a chuť. “



„ Blanšírování je proces vystavení zeleniny po krátkou dobu vařící vodě nebo páře, čímž se inaktivují nežádoucí enzymy. “





Chcete mít **zdravé děti?** Přimějte je **k pohybu**

Mgr. Zuzana Rybářová

Lékaři se dnes setkávají u dětí s onemocněními a poruchami, které byly dosud v tak nízkém věku zcela výjimečné. Viníkem je nedostatek pohybu. Ten může způsobit nejen bolesti pohybového aparátu či obezitu, ale i předčasný nástup puberty nebo nedostatečnou výšku v dospělosti.

Jedinou možností, jak současnou neúnosnou situaci napravit, je děti rozpohybovat. O to se snaží i celorepublikový projekt [Děti na startu](#).

Cílem projektu je pohybová příprava dětí ve věku 4–9 let, rozvoj základní pohybové motoriky, koordinace, obratnosti, rychlosti a síly. Určen je pro všechny děti, tedy štihlé, s nadváhou i obézní, talentované i netaalentované. „Každé dítě potřebuje ke svému životu a správnému vývoji pohybovou aktivitu. U předškoláků mluvíme dokonce o období fyziologické hyperaktivity, kdy je dítě neustále v pohybu a střídá různé motorické činnosti. Právě předškolní věk je totiž nejdůležitější období, které určuje pozdější kvalitu života každého člověka. Pokud mají děti v tomto věku málo pohybu, může to

mít velmi negativní následky na jejich fyzický i duševní vývoj. V tuto dobu se fixují tzv. posturální pohybové stereotypy – to znamená, že si dítě spontánní pohybovou aktivitou vytváří vzorce pohybu, které pak používá po celý zbytek života. Pokud se nezafixují před nástupem do školní docházky, nikdy se již správně nerozvinou a jedinec pak využívá jiné (a nevhodné) stereotypy, což může mít dalekosáhlé následky,“ upozorňuje doc. RNDr. Petr Sedlak, Ph.D., z Ústavu hygieny 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze.

Začněte už u kojenců

Dítě potřebuje dostat od rodičů prostor pro spontánní pohybovou aktivitu, současně je vhodné zařadit i tzv. řízenou pohybovou aktivitu, jako je plavání kojenců nebo cvičení na míčích. Od 1,5 roku se hodí cvičení rodičů s dětmi, při němž se kombinuje hra a cvičení s využitím různého náradí a náčiní, takže se ideálně propojuje obojí – spontánní i řízená pohybová aktivita. A to je ten správný začátek pro rozvoj základních pohybových stereotypů.

Jak často by měly děti vykonávat pro správný vývoj pohybovou aktivitu

Předškoláci ve věku 3–5 let by se měli spontánně pohybovat 3–4 hodiny denně a k tomu mít minimálně jednu hodinu řízené aktivity.

Školáci by měli mít aspoň hodinu neřízené pohybové aktivity každý den a k tomu 3–4x týdně ještě hodinu řízené aktivity.

„To, jak často, správně a efektivně se dítě pohybuje, má zásadní význam pro jeho vývoj





Hluboký dřep na patách – batole v této poloze vydrží bez námahy klidně i hodinu. Průměrný dospělý zpravidla sotva minutu, často s námahou. Na vině jsou zkrácené Achillovy šlachy, typické toliko pro našince.

a ovlivňuje například růst a formování kosterního aparátu, kvalitu kostní tkáně, rozvoj svalové soustavy, pubertální vývoj, celkový růst (dosažení finální výšky v dospělosti), reprodukční zralost (především u mužů), pohybové schopnosti (fixaci pohybových stereotypů, koordinaci, výkonnost) i psychický vývoj,“ říká doktor Petr Sedlak.

Hypokineze je příčinou mnoha zdravotních problémů

Hypokineze neboli nedostatek pohybu v dětském věku je bez nadsázky novodobým morem. Například podle studie z let 2012–2015 má 75 % dětí v mateřských školách oslabené držení těla, častý u dětí je i nedostatečný

vzestup podélné nožní klenby (plochá noha). Zároveň se neustále zvyšuje počet dětí s nadváhou nebo obezitou, a to včetně jejich závažnějších forem. Tím dochází i k nárůstu zdravotních komplikací (ortopedických, metabolických a hormonálních) spojených s nadváhou a obezitou. Tady je nutné zmínit také další alarmující souvislost – podle průzkumů zvyšuje obezita v dětství pravděpodobnost předčasného úmrtí v dospělosti o 50–80 %. I další zjištění vyplývající z průzkumů není vůbec optimistické – až 60 % obézních sedmiletých dětí a 80 % adolescentů zůstává obézními i v dospělosti. Důsledky hormonální aktivity tukové tkáně pak mají za následek například dřívější nástup puberty a snížení finální výšky v dospělosti.

TIP: Jakmile začnou batolata dělat první krůčky, měla by mít brzy možnost vyzkoušet si různé povrchy terénů. Proto je dobré brát je třeba do lesa. Pokud by totiž děti znaly jen hladký povrch, jako je asfaltový chodník nebo plovoucí podlaha, dělал by jim nerovný terén v budoucnu problémy, zakopávaly by a kompenzovaly by si to špatnými pohybovými vzorci, které by vedly ke svalovým dysbalancím.



Penam
Fit den

Když příroda kouzlí a pekař umí



K dostání v řetězcích Tesco, Globus

WWW.PENAM.CZ

NEZŮSTÁVEJTE U PŘEDSEVZETÍ ZHUBNĚTE

5 jídel
denně za
super cenu



Novoroční předsevzetí

- 1) Zhubnout
- 2) Jíst zdravě
- 3) Cvičit

zkusit
Zdravé stravování



ZDRAVÉ
STRAVOVÁNÍ

Příklady táhnou, hýbejte se spolu s dětmi

„Láska nebo nechuť k pohybu je částečně zděděná, ale největší roli hraje příklad rodičů. Pokud chceme zvýšit pohybovou aktivitu dětí, musí to vidět v rodině, a to už od útlého věku. Dítě také musíme pozitivně motivovat – za snahu, ne za výkon, a to jak v rodině, tak při hodině tělocviku,” připomíná PhDr. Iva Málková. „Dříve, než do našich domácností pronikla moderní technika, běhaly děti celé dny venku. Dnes tráví spoustu času sezením u počítačů. Rodiče je většinou dovedou nebo častěji dovezou autem dvakrát týdně na nějakou řízenou pohybovou aktivitu – sportovní kroužky, ale to pro jejich zdravý tělesný vývoj nestačí,” upozorňuje PhDr. Iva Málková. „Technické vymoženosti se podílejí na snižování naší pohybové aktivity, proto považuji za menší zlo aspoň je využít k pohybu. Ať už jde o různé cvičební podložky, televizní pohybové hry, počítačové aplikace, které poskytnou zpětnou vazbu o našem pohybu, různé přístroje od krokoměrů po fitbity, soutěžení v množství vykonaného pohybu na sociálních sítích nebo hledání kešek.“

Nejvyšší čas to změnit

Právě tato znepokojující fakta o pohybových (ne)aktivitách dětské populace iniciovala vznik celorepublikového projektu Děti na startu, který organizuje Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz a nad nímž převzalo záštitu Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Jeho podstatou je přinést dětem ve věku od čtyř do devíti let radost z pohybu bez stresu z očekávaných výkonů a umožnit jim

sportovat bez ohledu na sociální postavení rodičů, rasu, národnost, zkrátka dát dětem šanci se rozvíjet a stmelit dětský kolektiv.

„V rámci kurzů se děti seznamují s aktivním životním stylem jako účinnou prevencí proti nadváze i civilizačním chorobám a získávají základ pro celoživotní pozitivní vztah k aktivnímu trávení volného času. Děti cvičí ve skupinách podle věku a svých aktuálních pohybových schopností a dovedností. Trenéři

je v hodinách pozitivně motivují a záměrně mezi nimi potlačují prvky vzájemného soutěžení. Cvičí se podle speciálně vytvořené metodiky, aby se děti naučily všechny důležité pohybové dovednosti. Dostane se jim tak základů gymnastiky, atletiky i míčových her,” přibližuje hlavní myšlenky projektu Jana Havrdová, prezidentka FISAF.cz. Všechny organizátory projektu Děti na startu velmi těší, jaký zájem vyvolal.

V minulém školním roce se do projektu Děti na startu v České republice zapojilo 7927 dětí, které cvičí v téměř 200 střediscích ve všech krajích ČR a stále vznikají další, ať už v mateřských školkách, na základních školách, nebo ve sportovních klubech.

Těší nás, že jsme vám mohli tento prospěšný projekt představit, a doufáme, že i v budoucnu bude aktivních dětí přibývat a dětí s nadváhou, obezitou a zdravotními problémy ubývat.



„Úroveň rozvoje motoriky v dětství formuje kvalitu života jedince a určuje jeho vitalitu ve stáří,” potvrzuje doc. RNDr. Petr Sedlak, Ph.D.

Jak se začít (znovu) hýbat?

Redakce STOBu

Na zahájení dobré věci není nikdy pozdě. Julius Caesar je znám svým výrokem: „Přišel jsem, viděl jsem, zvítězil jsem.“ Tato slova bohužel nemusí platit v případech, kdy se pokoušíme o začátek pravidelné pohybové aktivity či o návrat k ní.

Důvody

- ♦ **Nepřijdu, nevidím a rovnou to vzdám,** protože vím, že má kondice, mrštnost i obratnost na tom nejsou úplně nejlépe, a představa, že vyrazím někam do fitka plného svalnatců, se mi příčí.
- ♦ **Přišel jsem, viděl jsem, ale po první lekci to vzdám,** protože mě zjištění o nevalném stavu mé kondice, obratnosti i mrštnosti natolik odradilo, že už mě „TAM“ nikdo neuvidí. Navíc mě ještě týden poté bolí celé tělo!

Řešení

- ♦ I v případě pohybové aktivity si dávejte **reálné cíle**. [Vzpomeňte na Výzvu č. 2](#) a plánujte své cíle chytřeji, buďte SMARTER :-)
- ♦ **Zvolte si vhodný druh pohybové aktivity.** Tj. takový, který bude bavit právě VÁS. Nemusí bavit vaši sousedku, kolegyni v práci nebo mít nejvíce laiků na FB. Je úplně jedno, zda to bude venku na čerstvém vzduchu, doma nebo v tělocvičně, zda to bude o samotě, s kamarádkou či ve skupině „cizích“ lidí.

Popřemýšlejte, jaká pohybová aktivita se vám dříve líbila, co rádi děláte, zda máte náladu na kolektiv apod., a ušijte si výběr pohybové aktivity na míru.

A pokud nemáte s pohybem žádné zkušenosti nebo jen malé, zkoušejte a hledejte, co vám nejlépe sedne.

- ♦ **Zvolte i přiměřenou frekvenci a intenzitu pohybu.** Pokud jste se doposud nehýbali, postačí začít např. 2x týdně s chůzí. Jestliže se pohyb stal již běžnou součástí vašeho života, přidejte si aktivitu navíc nebo zvyšte intenzitu cvičení.
- ♦ **Raději nepočítejte s tím, že to bude od první lekce příjemné.** Pohyb bezesporu přináší lidskému tělu celou řadu pozitivních účinků, ty ale mona nepocítíme hned po první lekci. Musíme se vyrovnat např. se zjištěním, že kondice poklesla, tělo je po cvičení bolavé, musíme „obětovat“ čas, okolí nás nepodporuje apod. V tomto okamžiku je důležité nevzdávat se! Pokud toto období překonáte, máte vyhráno a budete si moci brzy užívat všech pozitivních účinků, které cvičení přináší.



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

Proč se vlastně hýbat

Lidské tělo je stroj plně vyvinutý pro pohyb. Nepoužíváním pohybového ústrojí se oslabují jeho funkce, ubývá aktivní svalová hmota, poškozují se klouby a kosti. Tohle je začátek začarovaného kruhu, kdy pro nedostatek pohybu dochází k omezení hybnosti a ke vzniku bolestivosti, pro něž dále odmítáme cvičit. Čím déle jsou svaly v nečinnosti, tím obtížněji a déle se vrací ke své funkčnosti.

Kdo měl někdy např. ruku v sádře, určitě si vzpomene, že nezatěžování svalů vedlo k tomu, že ruka zcela zeslábla. Tak to může dopadnout se všemi svaly v našem těle, pokud je nebudeme zatěžovat.

Když ale nelehké začátky překonáte a budete se věnovat pohybové aktivitě pravidelně, **tělo vás příjemně odmění např. tak, že:**

- ♦ budete rychleji hubnout, protože pohyb je energetický výdej
- ♦ budete vypadat atraktivněji, neb si své tělo hezky zformujete a zpevníte
- ♦ váš mozek bude lépe prokysličován a vyživován, proto se zlepší vaše paměť, odolnost vůči stresu i vaše nálada
- ♦ s narůstající kondicí poroste vaše sebevědomí a budete silnější i v dodržování nových jídelních návyků
- ♦ posílíte si kardiovaskulární systém a srdíčko vám bude dobře a déle sloužit
- ♦ upraví se vám biochemické hodnoty tuků a cukru v krvi
- ♦ pohyb je i prevencí osteoporózy (úbytek vápníku z kostí)
- ♦ budete se cítit fit, lépe spát, více se smát, mít větší zájem o sex, lépe zvládat stres, budete pomaleji stárnout a mnoho dalšího.

SPOTŘEBA ENERGIE ZA HODINU	DRUHY ČINNOSTÍ
do 400 kJ	činnosti realizované vsedě (čtení, psaní, sledování televize, práce s počítačem)
400–1000 kJ	lehké domácí práce (mytí nádobí, příprava jídla), řízení auta, pomalá chůze, lehké zdravotní cvičení
1000–1500 kJ	náročnější domácí práce (mytí oken, vytírání, nákupy), pomalý nordic walking, pomalá jízda na kole, pomalé plavání, lehké posilování, rekreační míčové sporty (volejbal, stolní tenis)
1500–2500 kJ	náročné domácí práce (stěhování, štípání dříví), sexuální aktivita, rychlá chůze, horská turistika, rychlá jízda na kole, pomalý běh, posilování, aerobik
2500–4000 kJ	rychlý běh, silové výbušné sporty (lední hokej, judo, squash apod.), závodní sportovní aktivity

▲ Tabulka přibližného energetického výdeje v kJ. Pro evidenci pohybu vyzkoušejte například **Fitkoučink**, který je součástí komplexního programu **Sebekoučink**.

Rady na závěr

- ♦ Najděte si alespoň **120 minut týdně** na nějaký vhodně zvolený aktivní pohyb.
- ♦ Je-li čas váš nepřítel, upřímně se zamyslete nad časozrouty typu TV, PC, FB apod. a snažte se **minimalizovat aktivity, které vám nic užitečného nepřinášejí**, naopak vaše potíže s kondicí nebo kily navíc prohlubují.
- ♦ **Nepodceňujte** (na druhou stranu ale ani nepřeceňujte :-)) **rutinní pohyb**, jako jsou např. domácí práce, úklid, odhazování sněhu apod. Snažte se být jakkoli aktivní, kdykoli to jen bude možné. Kolik energie zhruba při jednotlivých činnostech vydáte, vidíte v tabulce nahoře. Hodnoty energetické náročnosti činností se týkají přibližně 80kilového jedince. Výdej si můžete spočítat také pomocí různých mobilních aplikací či internetových programů. Pro evidenci pohybu

vyzkoušejte například **Fitkoučink**, který je součástí komplexního programu **Sebekoučink**.

- ♦ Nezapomínejte na tělu **nejpřirozenější pohyb, kterým je chůze**.
- ♦ Pokud jste se opravdu dlouho aktivně nehýbali nebo máte zdravotní problémy, konzultujte své odhodlání začít se hýbat s lékařem, který vám doporučí vhodný typ i intenzitu pohybové aktivity.

Začátky obvykle bývají těžké, ale nenechte se odradit. S každým dalším treninkem uvidíte zlepšení. Čím častěji se budete hýbat, úměrně s tím poroste vaše fyzická kondice a pohyb vás bude bavit o to více.

Najděte si pohyb, který vás těší a donutí vás vstát, i když zrovna nebudete mít svůj den.



ZDROJ: PIXABAY.COM

Nevíte, jaký zvolit rutinní pohyb? Chodte více pěšky.



Každý měsíc bylo pro vás připraveno jedno zajímavé téma, kterému jste se celý měsíc věnovali, sbírali body, nové informace, zkušenosti a mohli jste vždy otestovat své znalosti.

Co všechno pro vás bylo v průběhu roku připraveno

- ♦ Celkem **12x** jste se mohli otestovat, jak na tom jste v jednotlivých oblastech.
- ♦ Za celý rok jste mohli čerpat nové znalosti i praktické rady celkem v **415 článkách**.
- ♦ Vybírat jste si mohli celkem z **1582 denních** a **576 týdenních úkolů**.
- ♦ Své vědomosti jste měli příležitost otestovat ve **12 závěrečných kvízech**.
- ♦ Inspiraci na vaření jste mohli získat v **215 receptech STOBu** a **520 receptech od uživatelů**.
 - Všechny recepty nejen z projektu jsou k dispozici zde a **12 nejlepších najdete v tomto časopise**.
- ♦ Po každých třech měsících jste měli možnost zjistit svůj **index zdravého životního stylu** a postupně sledovat své pokroky.
- ♦ Soutěžili jste o **143 cen od našich partnerů** a o **tři hlavní ceny** v podobě poukázky na zájezd.
 - Dne 5. ledna 2018 proběhlo losování o hlavní ceny, tři úspěšní účastníci projektu získali poukázky na zájezd do Řeka od cestovní kanceláře **Melissa travel**. Záznam z losování naleznete na našich **facebookových stránkách**.

Prožili jste rok 2017 **zdravě?** My na STOBklubu **rozhodně ano!**

Ing. Hana Málková

Mnohým z vás asi není třeba připomínat, že celý loňský rok byl na STOBklubu věnován projektu Prožij rok zdravě. Během toho roku jsme křížem krážem probrali 12 témat z oblasti výživy, pohybu a to by nebyl STOB, aby nebyla zahrnuta i duše :-).



A jak to celé dopadlo?

S výsledky jsme nadmíru spokojeni, tak se o ně s vámi rádi podělíme.

- ♦ Celkem se do projektu zapojilo **více než 80 000 účastníků**, z toho téměř **10 000** z vás aktivně zapisovalo úkoly, sbíralo body a soutěžilo o ceny. V 91 % se jednalo o ženy, zbylých 9 % tvořili zástupci mužského pohlaví :-).

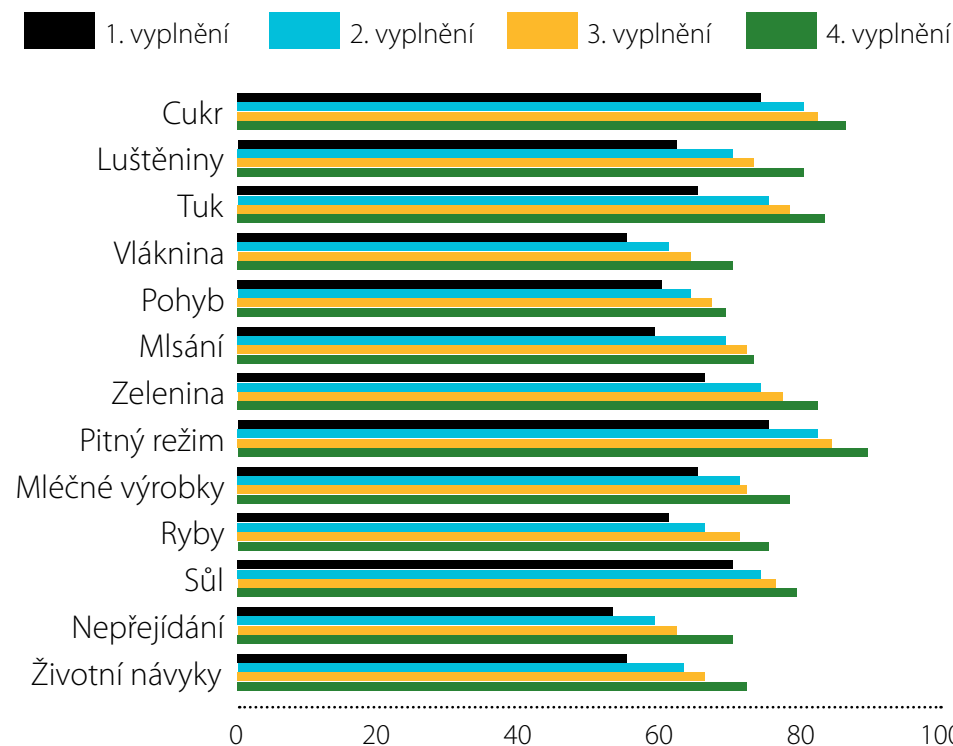
Desítka nejúspěšnějších	
Masa55	5825 bodů
Macatice	5725 bodů
martashi	5341 bodů
Yogii	5277 bodů
tkoskubova	5174 bodů
sifaka	5056 bodů
ajanka	4922 bodů
babicka Eva	4848 bodů
vanda	4795 bodů
bessi	4780 bodů

- ♦ Během celého roku se živě **diskutovalo** – pod články jste zanechali celkem **13 572 komentářů** a diskuse jste obohatili o **7611 příspěvků**.
- ♦ Za celý rok jste si zapsali celkem **331 491 úkolů**.

Nejčastěji zapisované úkoly v jednotlivých měsících	
	Sladkosti nejím po večeri.
	Luštěniny jím alespoň 1x týdně.
	Každý den jím cca 15 g ořechů či semínek.
	Každý den jím alespoň 1 porci zeleniny.
	Každý den chodím na krátkou procházku.
	Nemlsám po večeri.
	Hlídám si každodenní příjem zeleniny, který je minimálně 400 g.
	Piju pravidelně v průběhu celého dne.
	Denně jím alespoň jeden mléčný výrobek.
	Ryby jím alespoň 1x týdně.
	Hotové jídlo na talíři si nepřisoluji.
	Každý den snídám.

- ♦ Dle výsledků z testu **Můj index zdravého životního stylu**, který jste poctivě v průběhu roku vyplňovali, jste udělali velké pokroky:
 - **Celkový průměrný index se z 63 % zlepšil na 77 %** (z maximálních 100 %).
 - **Největší pokroky jste udělali v oblasti luštěnin** (nárůst o 18,2 %), **tuků** (17,4 %), **nepřejídání** (16,8 %) a **zeleniny** (16,6 %).
 - **Naopak nejmenší pokroky se vám podařily v tématu pohybu** (9 %) a **solí** (9,1 %). Nicméně i malý pokrok je stále pokrok :-).
 - **Test můžete i nadále vyplňovat v projektu Výzva 52.**

◀ Omezením cukru projekt Prožij rok zdravě startoval.



Graf Můj index zdravého životního stylu – přehled výsledků

Je radost vidět, že naše celoroční úsilí přispělo k takovým skvělým výsledkům. Ale stále je to především o vás, vaší motivaci a pili :-). My ji můžeme našimi projekty akorát tak

podpořit. A ani v roce 2018 tomu nebude jinak – je pro vás připraven nový projekt Výzva 52, do kterého se můžete už nyní na STOB-klubu zapojit.

Závěrem se určitě sluší poděkovat

Poděkování patří nejen vám, všem zapojeným účastníkům, ale také všem pracovníkům STOBu a Hravě žij zdravě, kteří se na projektu podíleli, externím spolupracovníkům podílejícím

se na tvorbě některých článků, odborníkům z Fóra zdravé výživy, partnerům, kteří poskytli výhry pro ty nejlepší, a v neposlední řadě také MZ ČR, které celý projekt podpořilo.

Díky vám všem!

FIT kalendář

	LEDEN	ÚNOR	BŘEZEN	DUBEN	KVĚTEN	ČERVEN	ČERVENEC	SRPEN	ZÁŘÍ	ŘÍJEN	LISTOPAD	PROSINEC
1.	Start projektu Výzva 52								Start podzimních kurzů STOB			
2.			Školení lektorů STOB		Světový den astmatu							
3.			Školení lektorů STOB									
4.		Světový den boje proti rakovině	Školení lektorů STOB		Základní kurz speciálně pro ženy se cvičením v Contours						Konference Dialogem ke zdraví V	
5.										Světový den úsměvu		
6.			Den jódu									
7.				Světový den zdraví								
8.			Světový den ledvin				Světový den alergií					
9.						Avon pochod – podpora žen s rakovinou prsu						
10.	Psychologický kurz mindful eating STOB				Světový den pohybu pro zdraví					Světový den duševního zdraví		
11.			Evropský den mozku							Světový den obezity		
12.				Světový den Parkinsonovy choroby						Světový den zraku		
13.												
14.				Světový den monitoringu diabetiků							Světový den diabetu	
15.		Základní kurz zdravého hubnutí STOB			Světový den proti mozkové mrtvici							
16.	Základní kurz s důrazem na posílení vůle STOB				Český den proti rakovině							
			Světový den spánku									
17.	Základní kurz speciálně pro ženy se cvičením v Contours									Světový den proti bolesti		
				Přednáška Umění spánku – Ing. Mgr. Eva Fárková								
18.										Světový den menopauzy		
19.										Světový den osteoporózy		
20.												
21.			Mezinárodní den zdravého spánku							Den zdraví STOB		
22.	Speciální kurz pro muže STOB											
23.	Zahájení cvičení STOB											
24.												
25.												
26.												
27.												
28.												
29.												
30.												
31.					Konec cvičení STOB v roce 2018							Konec projektu Výzva 52

Legenda k FIT kalendáři

Redakce STOBu

Rok 2018 se ve STOBu ponese ve jméně VÝZVY 52. Čeká na vás celkem 52 výzev, které vás budou týden po týdnu, měsíc po měsíci provázet. Napadla nás proto myšlenka nabídnout vám FIT kalendář, který by vás mohl inspirovat k zaznamenávání vašich FIT aktivit.

Pod pojmem FIT se pro každého skrývá něco jiného. Ať je vaším cílem zvýšit pohyb, zlepšit jídelníček, přestat kouřit, ozdravit jídelníček, vyhnout se různým nemocem nebo zmírnit projevy nemoci již propuklé, FIT kalendář 2018 vám může posloužit k zamýšlení se nad daným tématem. Světových

dnů souvisejících se zdravím existuje ještě více, najděte si ten svůj. V souvislosti s těmito významnými dny se velmi často pořádají různé podpůrné akce, které jsou zdarma a mohou vám přinést mnoho důležitých informací, vyšetření a inspiraci k pozitivním změnám.

► **1. ledna 2018 START VÝZVA 52** – STOB pro vás připravil celoroční projekt zaměřený na 52 výzev, které vás opět posunou o kus blíže ke zdraví, kondici a vyhovující váze.

► **10. 1. – 17. 3. 2018 PSYCHOLOGICKÝ KURZ STOB s novinkou MINDFUL EATING** – všímavé jedení. Pokud jste se nestihli přihlásit, nezapomejte. Termín a přihlášení do následujícího kurzu sledujte na <http://www.stob.cz/cs/kurzy-hubnuti>.

► **16. 1. – 27. 3. 2018 ZÁKLADNÍ KURZ STOB ZAMĚŘENÝ NA POSÍLENÍ VŮLE.** Termín a přihlášení do následujícího kurzu můžete sledovat na <http://www.stob.cz/cs/kurzy-hubnuti>.

► **17. 1. – 7. 3. 2018 ZÁKLADNÍ KURZ STOB PRO ŽENY, CVIČENÍ COUNTOURS.** V Praze odstartoval základní kurz STOB, který je určen pro ženy a doprovázen speciálním cvičením ve studiu Contours. Pokud nejste součástí zimního kurzu, přihlaste se na další termín. Jarní kurz v Contours budeme otvírat 4. 4. 2018.

► **22. 1. – 19. 3. 2018 SPECIÁLNÍ KURZ STOB PRO MUŽE** – úspěšně jsme zahájili další kurz, kde hrají hlavní roli pouze muži. Termín a přihlášení do následujícího kurzu sledujte na <http://www.stob.cz/cs/kurzy-hubnuti>.

► **23. 1. 2018 START STOB CVIČENÍ** v Praze byl dnem, kdy jsme vyměnili vánoční pohodlí za pořádnou dávku cvičení. Jednotlivé lekce cvičení

se STOBem můžete navštívit kdykoli během roku (s výjimkou června, července a srpna).

► **4. 2. 2018 Světový den boje proti rakovině**

► **15. 2. – 26. 4. 2018 ZÁKLADNÍ KURZ ZDRAVÉHO HUBNUTÍ STOB** s Kristýnou Rissovou, doplněné cvičením s Nikolou Šulcovou.

► **2. 3. – 4. 3. 2018 ŠKOLENÍ LEKTORŮ KOGNITIVNĚ-BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE**

► **6. 3. 2018 Světový den jódu**

► **8. 3. 2018 Světový den ledvin** Světový den ledvin přijalo mnoho českých nemocnic a poliklinik k podpoře osvěty a snaží se

během tohoto dne přivést pacienty na bezplatná vyšetření. Podle statistik má potíže s ledvinami asi desetina Čechů. U ledvin je nebezpečné, že v mnoha případech nebolí, ačkoli mohou být poškozené.

► **11. 3. 2018 Evropský den mozku**

► **16. 3. 2018 Světový den spánku** Česká společnost pro výzkum spánku a spánkovou medicínu ve spolupráci s Výborem světového dne spánku se připojuje každoročně k iniciativě Světového dne spánku a pravidelně pořádá akce s cílem zodpovědět otázky týkající se tohoto tématu a podpořit prevenci – snížit dopad zdravotních rizik na společnost.



► **21. 3. 2018 Mezinárodní den zdravého spánku**

► **4. 4. – 23. 5. 2018 ZÁKLADNÍ KURZ STOB PRO ŽENY, CVIČENÍ COUNTOURS.**

► **7. 4. 2018 Světový den zdraví**

Po celém světě se konají různé akce zaměřené především na prevenci onemocnění, zlepšení kvality života a podporující zdravý životní styl. Některé společnosti vybírají každý rok různá témata, kterým se věnují. Zkuste si vyhledat informace, věříme, že najdete nejednu akci, které se rádi zúčastníte. A kdyby se vám na žádnou veřejnou akci nechťelo, zamyslete se alespoň, co byste pro své zdraví mohli udělat, a sáhněte si do svědomí, zda svému tělu pomáháte zůstat fit. STOB má svůj vlastní Den zdraví každoročně v říjnu.

► **11. 4. 2018 Světový den Parkinsonovy choroby**

Parkinsonova choroba je velmi závažné a nevyléčitelné onemocnění nervové soustavy. V ČR chybí registr onemocnění, ale odhaduje se, že touto chorobou trpí v ČR přes 20 000 lidí.

► **14. 4. 2018 Světový den monitoringu diabetiků**

Akcí konaných na podporu pacientů s diabetem je celá řada, jak pro samotné pacienty, tak i odbornou veřejnost. I STOB na svém Dni zdraví každoročně zajišťuje možnost změření glykemie, a podporuje tak monitoring diabetu.

► **17. 4. 2018 STOB: UMĚNÍ SPÁNKU – PŘEDNÁŠKA Ing. Mgr. Evy Farkové**

Jistě jste si v našich posledních dílech časopisu všimli „spánkového seriálu“ Ing. Mgr. Evy

Farkové, která vám předává mnoho důležitých informací podporujících kvalitnější spánek. Jak jste se mohli dočíst, spánek velmi významně ovlivňuje obezitu a naopak.

► **2. 5. 2018 Světový den astmatu**

► **10. 5. 2018 Světový den pohybu pro zdraví**

Akcí podporující pohyb najdete nespočet, STOB vám nabízí po celý rok různé druhy cvičení, je jen na vás, které vyzkoušíte. Na podzimním Dni zdraví můžete vyzkoušet téměř všechny v jeden den. Nezapomínejte však na pohyb celé rodiny, v dnešní době mnoho dětí sedí dlouhé hodiny ve škole a i mimo ni tráví mnoho času bez aktivního pohybu. Inspirujte je a přimějte je mít pohyb rádi.

► **15. 5. 2018 Světový den proti mozkové mrtvici**

► **16. 5. 2018 Český den proti rakovině**

Určitě jste v minulých letech zaznamenali tzv. kytičkový den. Každý dárci dostal ke kytičce letáček s informacemi o prevenci rakoviny (v roce 2017 se týkal nádorů hlavy a krku). Cílem bylo informovat o typu nádorů, o kterých se příliš nemluví a jejichž prevence je současně v mnoha případech velmi zásadní. Díky informovanosti snad alespoň někteří přehodnotili dosavadní životní styl.

► **9. 6. 2018 Avon pochod – podpora žen s rakovinou prsu**

Od počátku fungování projektu se podařilo na prevenci, podporu nemocných žen a další výzkum nemoci předat již 82 milionů korun.

► **8. 7. 2018 Světový den alergií**



ZDROJ: PIXABAY.COM

Aktivní dovolenou se STOBem jsme do FIT kalendáře nezahrnuli, ale kondici si na ní samozřejmě zlepšíte také.

► **1. 9. 2018 Start podzimních kurzů STOB**

Kurzy, které se budou zahajovat, a jejich přesné termíny se dozvíte nejpозději během léta. Sledovat je můžete na <http://www.stob.cz/cs/kurzy-hubnuti>.

► **5. 10. 2018 Světový den úsměvu**

► **10. 10. 2018 Světový den duševního zdraví**

► **11. 10. 2018 Světový den obezity**

Celosvětová iniciativa, jejímž cílem je inspirovat společnost k aktivnímu boji s obezitou a nadváhou. Obezita představuje celospolečenský zdravotní problém a právě akce spojené s tímto dnem mají za cíl vzdělávat v rámci prevence a nemocným obezitou/nadváhou nabídnout pomoc.

► **12. 10. 2018 Světový den zraku**

► **17. 10. 2018 Světový den proti bolesti**

► **18. 10. 2018 Světový den menopauzy**

Menopauza a s ní spojené hormonální výkyvy mají velký vliv na zdraví žen. Nemalý počet žen se potýká bohužel i s nadváhou/obezitou.

► **19. 10. 2018 Světový den osteoporózy**

► **21. 10. 2018 DEN ZDRAVÍ STOB**

► **4. 11. 2018 KONFERENCE DIALOGEM KE ZDRAVÍ V**

► **14. 11. 2018 Světový den diabetu**

► **31. 12. 2018 Konec projektu VÝZVA 52**

Na FIT kalendář se můžete těšit i v dalších číslech časopisu. Budeme ho průběžně doplňovat.

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?

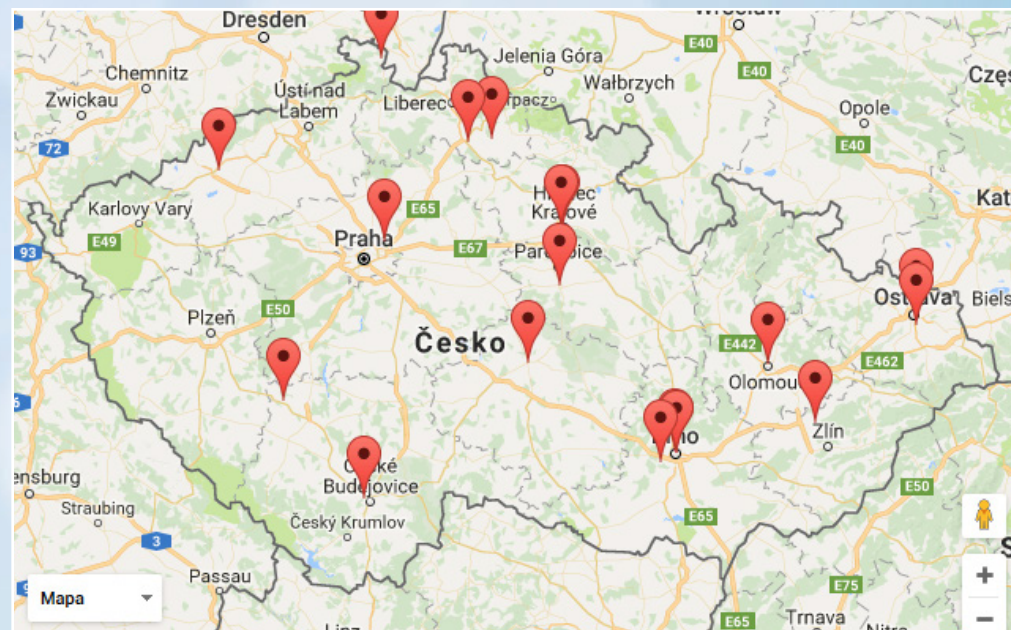
Kurzy zdravého hubnutí

Tištěné a interaktivní pomůcky

Komunitní web a praktické aplikace

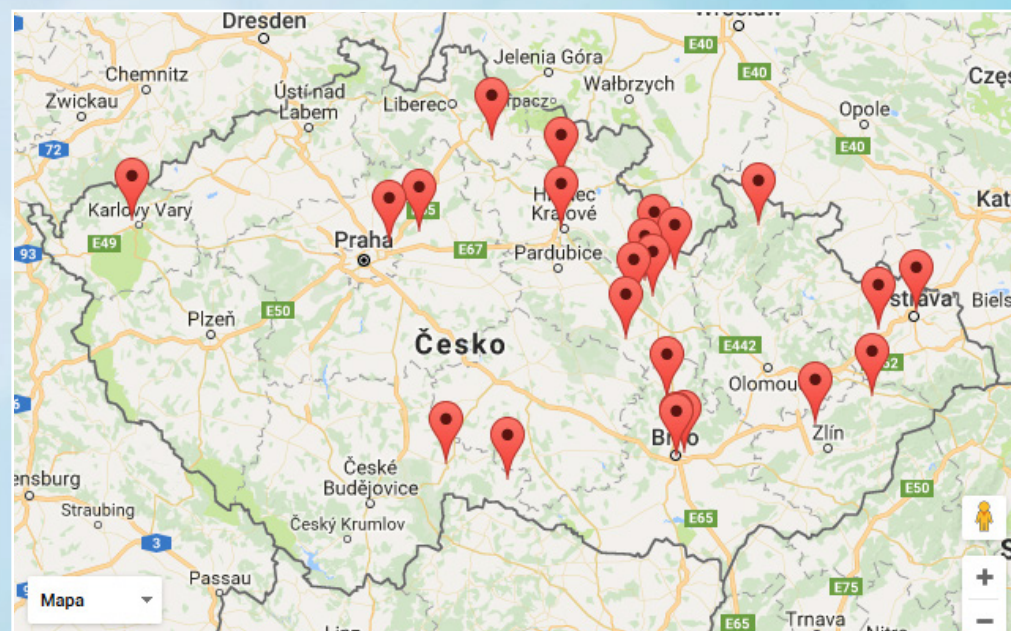
Zajímavé pohybové aktivity

Aktivní dovolenou

www.stob.czwww.stobklub.cz

STOB nabízí kurzy zdravého hubnutí
a individuální poradenství i mimo Prahu

Kurzy zdravého hubnutí ▲
Individuální poradenství ▼



Odměna za zhubnutí kila

Mgr. Nikola Hanyšová

Každé úsilí by mělo být odměněno. Někomu jako odměna stačí pozorovat své výsledky, jiný potřebuje motivaci v podobě odměn za každý úspěch. Avšak nelze jistě zpochybnit, že odpočinek, relax a dovolená prospěje jednou za čas každému z nás.

Takový luxus si dopřáváme možná jednou dvakrát do roka. Zkuste přibrzdit v každodenním shonu, myslet na sebe a využít svůj čas podle vlastního přání.

Právě odpočinek vám dodá energii a vše, co děláte, může dostat nový náboj. Co takhle odkládat si během roku například 1000 Kč za každé zhubnutí kilo a v létě je použít na

příjemnou dovolenou? Chystaná dovolená tak pro vás bude i motivací více se snažit, abyste se cítili ve svém těle sebejistě a posunuli svou kondici k lepšímu.

Věděli jste, že všechny kurzy STOBu, které vám nabízíme, velmi pečlivě hledá, prozkoumává a prověřuje přímo Iva Málková? Při našich aktivních pobytech klademe důraz nejen na krásné a příjemné prostředí, ale na mnoho dalších důležitých aspektů podporujících zdravý životní styl a snahu o zhubnutí.

Proto se nejedná o běžné pobyty, které byste našli takřka ve všech cestovních kancelářích. Všem námi nabízeným pobytům předchází dlouhé hledání a průzkum dané lokality, kam Iva Málková odcestuje a kde tráví zpravidla několik týdnů tím, že jezdí od jednoho hotelu k druhému a zkoumá prostředí, služby, způsob stravování, možnosti hotelu přizpůsobit stravu našim klientům i nabídku služeb, které podporují zdravý životní styl. Samozřejmě hledá vhodná místa i s ohledem na to, aby bylo





Maják ve městě Chania na Krétě byl postaven na sklonku 16. století a je jedním z nejstarších dochovaných majáků vůbec.

zajištěno cvičení za hezkého počasí v krásné přírodě, ale aby nechyběl ani vnitřní prostor pro pohyb za nepříznivého počasí.

Snažíme se, aby byly naše pobyty „oblečeny do STOB kabátku“, pod nímž se skrývá aktivní pohyb, pestrá nabídka výletů, zdravé stravování a případně doplňkové služby, jako jsou masáže, relaxace, lázeňské procedury a další nabídka podporující vaši snahu o zhubnutí. Vy si tak můžete užít aktivní dovolenou, kde si nejen odpočinete, ale zároveň budete hýčkat své zdraví a zapracujete na kondici.

Letos je pro vás nově připraveno pohádkové místo v Ománu, [o kterém si můžete více přečíst v tomto čísle](#).

Letošní tipy STOBu

Samozřejmě víme, že někoho láká exotika a Orient a jiný preferuje místa méně vzdálená. Proto se snažíme každý rok přinést pestrou nabídku tuzemských i zahraničních pobytů, z nichž si každý vybere to, co je mu blízké.

Dolní Lipová – ve zdravém těle zdravý duch

Letos byste si neměli nechat ujít [pobyty v Dolní Lipové](#) – ve vyhlášených Schrothových léčebných lázních, které oslavily již 180leté výročí existence. Čeká tu na vás překrásný hotelový dům Villa Grohmann. Dopřejte si plnou penzi splňující zásady zdravé výživy. Mnoha klientům naše pobyty pomáhají k odstartování pozitivních změn. Vyzkoušejí si více druhů pohybu, aniž by je museli složitě vyhledávat. Velmi důležitou roli hraje strava, ale osvojit si velikosti porcí, složení jídla a správnou kulinářskou úpravu není příliš snadný úkol. A právě díky pobytům o tom

získají účastníci základní představu a změny v jídelníčku a pohybovém režimu se jim většinou daří dodržovat i po příjezdu domů.

Žinkovy – všímavé jedení neduhů zahání

Možná jste zaregistrovali naši novinku v kurzech STOB – *mindful eating* – *všímavé jedení*. Pokud nemáte možnost navštívit kurzy, vřele doporučujeme náš pobyt v západočeských Žinkovech ležících sedm kilometrů západně od Nepomuku. Pod odborným vedením se zde dozvíte nové poznatky, které vám pomohou v trvalém udržování optimální váhy. Pobyt je určen i chronickým dietářům, kteří „prohubli život“ a konečně už chtějí svůj problém vyřešit. Součástí pobytu je i pestrá nabídka cvičení, především NIA (kardiovaskulárního tanečního cvičení), jemné jógy s prvky pilates, cviků na rozproudění lymfy a dechových a meditačních cvičení – ve sportovní hale nebo na venkovních sportovištích.

Božská dovolená na Krétě

Stálice mezi oblíbenými pobyty – dovolená na nádherném ostrově, který patří mezi největší a nejjižnější ostrovy Řecka. Ostrov je oblíbený především pro své příjemné klima, které je právě u aktivně trávené dovolené důležité. Rozmanitost ostrova přímo vybízí k aktivnímu odpočinku. Těšit se můžete na nádherné písčité pláže, vysoká pohoří a mnoho turistických zajímavostí. Navštivte s námi na severu ostrova malebné městečko Platanias. Přihlásit se [můžete zde](#).

Kompletní nabídku aktuálních i chystaných pobytů [najdete zde](#).

Omámena Ománem

PhDr. Iva Málková

Jako každoročně v prosinci, kdy se nikomu nechce hubnout, vyrazím do exotiky. Mám mnoho cílů. V první řadě si odpočinout od předvánočního ruchu a od lidí, které mám velmi ráda, ale jednou za rok „nezaškodí“.

V romantickém tvůrčím prostředí vždy vytvořím nějaké dílko – vloni na Mauriciu to bylo dokončení knihy *Já zhubnu zdravě a natrvalo*, letos to bude e-book (nebo možná kniha) *Jak se stát z emočního jedlíka labužníkem, aby jídlo nebylo starostí, ale radostí*. No a nejdůležitější úkol – najít hezká místa pro listopadové pobývání se STOBem. V r. 2016 se vyvedl pobyt na Seychelách, v r. 2017 na

Mauriciu a nyní tedy Omán. Seychely nasadily opravdu vysokou laťku a hned tak něco je nepřekoná. Pohádkový únik od častého podzimního sychravého pošmourná do jakékoli destinace plné slunka a azurového moře je kouzlo na zemi. A když se k tomu přidá prima parta lidí, skvělá cvičitelka, každý rok nová země a výborné zajištění CK Elixir tours, nemá to chybu.

Pojďme si říci pár informací o zemi, která se v současné době stává zajímavou destinací nejen pro Němce a Italy, kteří zde tvoří značnou část klientely, ale i pro české cestovní kanceláře. Většinu informací kromě faktických dat jsem se dozvěděla od místních obyvatel nebo je to můj subjektivní pohled, takže to, co je zde uvedené, nemusí být sto procentní pravda.

Zároveň upozorňuji, že návštěvníci Ománu by měli být připraveni na to, že dovolená je zde finančně náročnější než např. ve Spojených arabských emirátech. Ománci se nesnaží ohromit tím, že by stavěli hotely pod vodou či je hnali do neskutečných výšek, budovali sjezdovky či akvária v obřích obchodních centrech. Zachovávají tradici a za tu si nechají dobře zaplatit.

Kde je vlastně Omán

Oficiální název je Ománský sultanát s hlavním městem Maskat (Muscat). Sultanát Omán (bezdětnému sultánovi je 80 let) leží v jihovýchodní části Arabského poloostrova. Nachází se u Ománského zálivu, který představuje bránu do Indického oceánu, mezi Spojenými arabskými emiráty, Saúdskou Arábií a Jemenem. Již v minulosti byl Omán důležitou obchodní křižovatkou. Na ploše 309 550 km² žije přes tři miliony obyvatel. Od hlavního města Maskatu je druhé největší město Salalah vzdálené tisíc kilometrů. My se budeme věnovat jižní části – oblasti kolem Salalahu známé nádhernými plážemi, kam bude směřovat i pobyť se STOBem.

Objevený Omán

Dnes nabývá tato země na popularitě z několika důvodů. V zimních měsících je v podstatě stále slunečno, teplota je příjemná mezi 23–30 stupni a moře teplé. Časový posun je pouze tři hodiny a je to velmi bezpečná země – bývá nazývána arabským Švýcarskem. Za nedodržování zákonů jsou přísné tresty – např. za opakovanou rychlou jízdu autem se můžete dostat i do vězení (pokud ovšem nevíte, kde jsou radary, což místní řidiči vědí). V zemi se nevyskytují žádná vážná zdravotní rizika. Všechna velká města disponují moderními nemocnicemi a dobře vybavenými lékárnami. Ománci jsou navíc milí lidé, oproti Egypťanům by je nenapadlo žádat vás o bakšiš, nejsou tu „beach boys“, kteří by vám

neustále něco nabízeli apod. Omán je dost bohatá země na to, aby se nechala zkomercializovat velkým přílivem turistů.

Velbloudi

Velbloudi jsou všude – na poušti, v horách i na silnicích, kde jsou značky „pozor velbloud“ a auta musí leckdy zastavit a počkat, až velbloudi důstojně překráčí silnici. Dokonce se tu pyšní i soutěží miss velbloud – je to jediná soutěž krásy, která se v Ománu pořádá. Velbloudi vypadají ušlechtilé jak při chůzi, tak při soustředěném přežvykování potravy. Měli bychom si z nich vzít příklad – velbloudi se rozhodně nemusí odnaučovat hltavému polykání potravy, zatímco my kvůli tomu chodíme do kurzů STOBu „mindful eating“.

„Omán bývá nazýván arabským Švýcarskem.“

A co mě omámilo na Ománu?

První omámení – nekonečné pláže s bílým pískem

Ománské pobřeží měří 1700 kilometrů a pláže s bělostným pískem jsou opravdu nádherné: dlouhatanánské široké pláže s bílým pískem, na nichž – když opustíte resort, nenarazíte na živáčka. Jsou jako stvořené na předsnídaňový nordic walking. Zkusila jsem jet i na kole a bylo to úžasné. Písek je udusaný, jen musíte trochu víc zabrat, jako byste jeli do mírného kopce. Jela jsem pár metrů po souši, když se přiblížila vlna, tak zase chvíli mělkou vodou, která spláchla nabalený písek. Kdyby měl člověk dobrou kondičku, šlo by se takto kochat azurovým mořem se slunečními paprsky desítky kilometrů.



Omán je zemí písčných pláží i písčných pouští. Po některé z částí dlouhého pobřeží se dá cestovat na kole.





Hawana laguna, kde jsou soustředěny všechny hotely.

Druhé omámení – moře s útesy

Hezkým zážitkem jsou přírodní scenérie azurového moře se skalnatým pobřežím. Viděli jsme z břehu delfíny (atraktivní je též výlet, kde se můžete koupat s delfíny v pro ně přirozeném prostředí v moři). Populární pláž Mugh-sajl je proslavená tím, že z kamenných podlůží tryskají gejzíry. Ve skále se vytvořily průduchy a působením mořského příboje je voda hnána vzhůru. Gejzíry jsme sice neviděli, protože moře má sílu k vytvoření gejzírů asi jen v období dešťů, ale i pouhý hukot vzduchu hnaného průduchy působil až strašidelně.

Třetí omámení – nádherná poušť s obrovskými písečnými dunami

Zhruba po dvou hodinách jízdy džípy vyprahlou pouští (zaprší zde jednou za 3–5 let) s občasnými oázami a po návštěvě ruin ztraceného města beduínských legend Ubar (bylo znovu objeveno v roce 1992 díky satelitním snímkům, jež dokumentovaly starověkou kadidlovou stezku) jsme se octli v písečném ráji. Teď mi dovoluťte malou odbočku: Ze všech zemí si vozím různě barevný písek od nejbělejšího z Malediv až po černý z Islandu. Na Mauriciu v místě sedmi písků moje

srdce plakalo, protože to bylo jen na dívání. Písek mi doma zdobí vrchní desku stolu, jsou jím naplněné vázy, z písku mám dokonce udělaný obraz, který je umístěný na stěně vymalované barvou s nádechem moře, aby iluze byla dokonalá. Mám tak stále na očích pozitivního ducha svého cestování.

Zpět do písečného království. Naši výpravu tvořilo pět aut a bylo vidět, že turisté i ománští řidiči si to opravdu užívali. Vyjeli vždy velkou rychlostí na vršek různě vysokých dun a tam nás nechali, ať se vyskotačíme. A tak se člověk šplhal na větší a větší duny, bořil



ZDROJ: ARCHIV 2X

se do jemňoučkého písku a vozil se po něm dolů skoro jako po hedvábí. Když džíp zapadl, jiný ho lanem vytáhl a pokračovalo se. Byla to fakt jízda stát na vršku duny, být obklopena sluncem zalitými dalšími dunami a vnímat to neuvěřitelné ticho.

Hotely

Tentokrát jsem to neměla s prohlídkou hotelů tak náročné jako na Seychelách, kde jsem jezdila po ostrovech, či na Mauriciu, kde jsou podél pobřeží stovky hotelů. Zde jsou pouze čtyři střediska s pár hotely.

Zvítězila u mě oblast nově vybudovaných hotelů v laguně Hawana lákající k denním i večerním procházkám. Jsou zde tři hotely, Al Fanar, Rotana a Juweira, patřící jednomu majiteli, kam jezdí většina evropských turistů.

Objevte spolu s námi tyto nádherné scenérie obklopené bělostnými plážemi a tyrkysovým oceánem.

*Omámí vás všudypřítomná vůně kadidla,
ochutnáte místní orientální kuchyň,
necháte se unášet na vlně orientu
a ručím vám za to, že prožijete dovolenou,
na kterou budete dlouho vzpomínat!*

Top 12 nejlépe hodnocených receptů v projektu **Prožij rok zdravě**

Ing. Hana Málková

V rámci loňského projektu Prožij rok zdravě jsme pro vás vždy k danému měsíci připravili zásobu receptů, které tematicky podpořily daný měsíc. Zde přinášíme vždy nejlépe ohodnocený recept každého měsíce, který od vás obdržel nejvíce bodů.

Přejeme vám dobrou chuť!

Chia pudink s banánem a borůvkami

 Leden Měsíc omezení cukru
1 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 940 kJ

bílkoviny 9 g
tuky 8 g
sacharidy 28 g
SAFA 2,0 g
cukry 19,0 g
vláknina 8,0 g

Ingredience:

- ♦ 100 g polotučného mléka
- ♦ 70 g banánu
- ♦ 20 g borůvek
- ♦ 20 g chia semínek
- ♦ 20 g bílého polotučného jogurtu

Postup přípravy:

Chia semínka zalijeme mlékem a v uzavřené nádobě dobře protřepeme, aby se semínka v mléce oddělila. Takto necháme stát v lednici nejlépe přes noc. Hotový pudink smícháme s polovinou banánu (50 g) rozmačkaného vidličkou. Podáváme ozdobené bílým jogurtem, plátky zbylého banánu a borůvkami.



Jablečný koláč s tofu krémem

Únor Měsíc luštěnin
12 porcí

Energetická hodnota na 1 porci: 950 kJ

bílkoviny 9 g
tuky 9 g
sacharidy 26 g
SAFA 1,2 g
cukry 10,2 g
vláknina 4,0 g

Ingredience:

- (odpovídají dortové
formě s průměrem 24 cm)
- ♦ 215 g ovesných vloček
 - ♦ 400 g tofu natural
 - ♦ 400 g strouhaných jablek
 - ♦ 180 ml polotučného mléka
 - ♦ 70 g vlašských ořechů
 - ♦ 70 g medu
 - ♦ 30 ml řepkového oleje
 - ♦ 20 g pudinkového prášku
 - ♦ 10 ml rumu
 - ♦ 10 g cukru
 - ♦ skořice, citronová šťáva



Postup přípravy:

► **Těsto:** 170 g vloček, 50 g ořechů, 40 g medu, 20 ml oleje, 100 ml mléka. Vločky a ořechy nameleme, přidáme mléko, olej a med a vypracujeme těsto. Natlačíme ho do vymazané dortové formy (i do okrajů do výšky cca 2 cm).

► **Náplň:** 400 g tofu, 20 g pudinkového prášku, 30 g medu, 80 ml mléka. Všechny ingredience rozmixujeme na hladký krém. Krém nalijeme na

připravené těsto. Jablka nastroháme na hrubo, ochutíme citronovou šťávou a skořicí a dáme na vrstvu krému.

► **Drobenka:** 45 g ovesných vloček, 20 g ořechů, 10 ml oleje, 10 g cukru, skořice. Drobenku přidáme na koláč zhruba v půlce pečení.

Pečeme při 180 °C cca 40 minut.

Zelený kuskus s avokádovým dipem

Březen Měsíc správných tuků
4 porce



Energetická hodnota na 1 porci: 1830 kJ

bílkoviny 24 g
tuky 12 g
sacharidy 56 g
SAFA 4,8 g
cukry 5,8 g
vláknina 9,8 g

Ingredience:

- ♦ 240 g celozrnného kuskusu (v suchém stavu)
- ♦ 300 g cukety
- ♦ 250 g sterilované cizrny
- ♦ 80 g avokáda
- ♦ 400 ml zeleninového vývaru
- ♦ 200 g mozzarely light
- ♦ 5 ml olivového oleje

- ♦ 5 g pasty tahini
- ♦ česnek, sůl, pepř, citronová kůra, citronová šťáva, petrželka, bazalka, zelené tabasko

Postup přípravy:

Kuskus zalijeme horkým vývarem (případně vodou), přidáme citronovou kůru, přiklopíme a necháme nabobtnat. Cukety nakrájíme na silnější půlkolečka, osolíme a opečeme na lžičce oleje, nakonec přihodíme do pánve i propanou cizrnu (150 g) a nasekanou petrželku a bazalku. Zeleninu přidáme do kuskusu a salát promícháme. Na dip smícháme v mixéru zbylou cizrnu, avokádo, půl lžičky tahini, česnek, šťávu z poloviny citronu, sůl, pepř a pár kapek zeleného tabaska a rozmixujeme do hladka. Podáváme s mozzarellou nebo tofu. Hmotnost jedné porce kuskusového salátu je 180 g.



**Energetická hodnota
na 1 porci: 1320 kJ**

bílkoviny 12 g
tuky 5 g
sacharidy 54 g
SAFA 2,0 g
cukry 28,0 g
vláknina 7,0 g

Ingredience:

- ♦ 40 g ovesných vloček
- ♦ 180 ml polotučného mléka
- ♦ 15 g rozinek
- ♦ 15 g brusinek
- ♦ skořice

Ovesná kaše se sušeným ovocem bez vaření

 Duben Měsíc vlákniny
1 porce

Postup přípravy:

Mléko smícháme s vločkami a sušeným ovocem a necháme do druhého dne nabobtnat. Můžeme dochutit skořicí nebo přidat ještě oříšky.





Knäckebröt s tofu a grilovanou zeleninou

🚶 Květen Měsíc pohybu
2 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 850 kJ

bílkoviny 11 g
tuky 8 g
sacharidy 21 g
SAFA 1,0 g
cukry 3,0 g
vláknina 5,0 g

Ingredience:

- ♦ 4 ks knäckebrotu
- ♦ 120 g cukety

- ♦ 80 g lilku
- ♦ 100 g tofu
- ♦ 8 ml řepkového oleje
- ♦ sůl, pepř, máta

Postup přípravy:

Tofu a zeleninu nakrájíme na kostičky, osolíme, opepříme a orestujeme na oleji. Nakonec jemně opečeme i plátky knäckebrotu. Opečený chléb obložíme zeleninovou tofu směsí, ozdobíme mátou a podáváme.

Jahodové tartaletky s tvarohovým chia krémem

🍓 Červen Měsíc zdravého mlsání
2 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 950 kJ

bílkoviny 7 g
tuky 8 g
sacharidy 30 g
SAFA 1,5 g
cukry 11,5 g
vláknina 5,5 g

Ingredience:

- ♦ 120 g jahod
- ♦ 60 g polotučného tvarohu
- ♦ 12 g chia semínek
- ♦ 68 g REJ celozrnných jahodových sušenek

Postup přípravy:

Videorecept s postupem přípravy [naleznete zde](#):



Brownies z červené řepy

🥕 Červenec Měsíc zeleniny
8 porcí

Energetická hodnota na 1 porci: 690 kJ

bílkoviny 4 g
tuky 9 g
sacharidy 17 g
SAFA 3,1 g
cukry 11,0 g
vláknina 2,6 g

Ingredience:

(Množství odpovídá malé formě)

- ♦ 250 g červené řepy
- ♦ 2 vejce
- ♦ 100 g hořké čokolády (min. 50%)
- ♦ 50 g celozrnné mouky
- ♦ 25 ml řepkového oleje

- ♦ 20 g cukru
- ♦ 15 g holandského kakaa
- ♦ 5 g kypřicího prášku
- ♦ sůl

Postup přípravy:

Řepu nastrouháme na jemno (pro jemnější chuť ji můžeme předem uvařit nebo upéct, ale lze využít i syrovou). Čokoládu rozpustíme ve vodní lázni. V míse promícháme všechny sypké ingredience (mouku, cukr, kypřicí prášek, kakao a špetku soli). Řepu promícháme s vejci, olejem a rozpuštěnou čokoládou, postupně promícháme i se sypkými ingrediencemi. Formu vyložíme pečicím papírem a vlijeme těsto. Pečeme v předehřáté troubě na 160 °C cca 40 minut. Brownies by mělo zůstat hezky vláčné.



Banánovoovesné latté

☕ Srpen Měsíc pitného režimu
1 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 570 kJ

bílkoviny 1 g
tuky 2 g
sacharidy 29 g

SAFA 0 g
cukry 17,0 g
vláknina 5,0 g



Ingredience:

- ♦ 150 ml ovesného nápoje
- ♦ 80 g banánu
- ♦ espresso
(pozn. 7 g pomleté kávy a cca 30 ml tekutiny)
- ♦ skořice, vanilka

Postup přípravy:

Menší a spíše zralejší banán nakrájíme a dáme do vysoké plastové nádoby, přilijeme jedno espresso a sklenici ovesného nápoje. Přidáme podle chuti skořici a vanilku a směs rozmixujeme, až vznikne napěněný nápoj.



Vločkový koláč se skyrem a hroznovým vínem

 Září Měsíc mléčných výrobků
12 porcí

Energetická hodnota na 1 porci: 610 kJ

bílkoviny 6 g
tuky 5 g
sacharidy 18 g
SAFA 0,8 g
cukry 10,0 g
vláknina 2,1 g

Ingredience:

(Množství odpovídá malé dortové formě)

- ♦ 280 g skyr
- ♦ 150 g hroznového vína (bez pecek)
- ♦ 120 g ovesných vloček
- ♦ 2 vejce
- ♦ 70 ml polotučného mléka
- ♦ 50 g mandlových lupínků
- ♦ 30 g medu
- ♦ 15 ml řepkového oleje
- ♦ 10 ml rumu
- ♦ 20 g pudinkového prášku
- ♦ 50 g cukru

Postup přípravy:

Vločky a ořechy (cca 40 g, zbytek si necháme na posypání) nameleme, přidáme mléko, olej a med a vypracujeme těsto. Těsto natlačíme do vymazané dortové formy (i do okrajů do výšky cca 2 cm) a předpečeme cca 10 minut na 180 °C. Mezitím si připravíme náplň: Z bílků vyšleháme sníh, v jiné míse vyšleháme všechny zbylé ingredience (žloutky, skyr, pudink, cukr a rum) a na závěr



přidáme opatrně sníh. Náplň vlijeme na předpečené těsto a poklademe hroznovým vínem. Pečeme při 160 °C cca 40 minut, dokud není náplň ztuhlá, 15 minut před koncem pečení posypeme mandlovými lupínky.

Celozrnná tortilla s uzeným lososem a cottagem

 Říjen Měsíc ryb
1 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 1350 kJ

bílkoviny 22 g
tuky 11 g
sacharidy 32 g
SAFA 4,0 g
cukry 5,0 g
vláknina 3,0 g

Ingredience:

- ♦ 1 tortilla (60 g)
- ♦ 40 g uzeného lososa
- ♦ 70 g cottage cheese
- ♦ 15 g ledového salátu
- ♦ kopr, citronová šťáva



Postup přípravy:

Celozrnnou tortillu poklademe plátky uzeného lososa, přidáme cottage a listy salátu, ochutíme nasekaným koprem a dle chuti zakápneme citronovou šťávou. Tortilly stočíme a ihned podáváme.



Domácí burger

 Listopad Měsíc omezení soli
4 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 1880 kJ

bílkoviny 39 g
tuky 12 g
sacharidy 44 g
SAFA 5,0 g
cukry 6,0 g
vláknina 5,0 g

Ingredience:

- ♦ 4 celozrnné bulky (4x 80 g)
- ♦ 600 g hovězího zadního
- ♦ 200 g rajčat
- ♦ 80 g ledového salátu
- ♦ 50 g cibule
- ♦ 100 g bílého polotučného jogurtu
- ♦ oregano, chilli, sůl, pepř, bylinky, česnek

Postup přípravy:

Libové hovězí maso nameleme a ochutíme sušeným oreganem, špetkou soli a chilli. Z masa vytvoříme burgery a pečeme je v troubě rozpálené na 180 °C na plechu vyloženém pečicím papírem. Podáváme v housce (ideálně použijeme celozrnnou nebo si upečeme domácí) se zeleninou (kolečka rajčat, cibule, listy salátu) a domácím jogurtovým dipem, který si připravíme z bílého jogurtu, česneku a libovolných bylinek.



Tataráček z lososa

 Prosinec Měsíc nepřejídání se
4 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 1110 kJ

bílkoviny 28 g
tuky 15 g
sacharidy 3 g
SAFA 4,3 g
cukry 1,3 g
vláknina 0,3 g

Ingredience:

- ♦ 500 g čerstvého lososa
- ♦ 80 g šalotky
- ♦ 10 ml citronové šťávy
- ♦ sůl, pepř, kopr

Postup přípravy:

Filety z lososa očistíme a nakrájíme na co nejdrobnější kostičky. Nasekáme na drobno kopr, případně se skvěle hodí i čerstvá pažitka, a dvě středně velké šalotky a smícháme s lososem. Celou směs dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou. Necháme pár minut odpočinout v lednici a podáváme s opečeným celozrnným toustem a plátky citronu. Při koupi lososa se přesvědčíme, že je opravdu čerstvý a vhodný pro konzumaci v syrovém stavu.



Italské tagliolini s fazolemi Cannellini, cherry rajčaty a sušenou šunkou 2 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 1990 kJ

bílkoviny 24 g

sacharidy 62 g

tuky 14 g

cukry 6,5 g

SAFA 5,5 g

vláknina 8,5 g

- ♦ 110 g těstovin (v suchém stavu)
- ♦ 60 g sušené šunky
- ♦ 150 g fazolí Cannellini Vapeur Bonduelle
- ♦ 160 g cherry rajčat
- ♦ 40 g šalotky
- ♦ 6 g česneku
- ♦ 20 g parmezánu
- ♦ 70 ml bílého vína
- ♦ 8 ml olivového oleje
- ♦ sůl, pepř, bazalka

Těstoviny uvaříme v osolené vodě. Šalotku nakrájíme na drobno a osmahneme na pánvi na troše oleje, po chvíli přidáme i nakrájený česnek a přepůlená cherry rajčata. Krátce opečeme a podlijeme bílým vínem. Víno necháme odpařit, přidáme fazole a těstoviny, promícháme, dle chuti opepříme a krátce prohřejeme. Na závěr přidáme pokrájenou sušenou šunku, nastrouhaný parmezán a čerstvou bazalku.



Masa55 rekordmankou projektu Prožij rok zdravě

Ing. Lenka Vymlátílová

Máše, jejíž „nick“ na STOBklubu je Masa55, se na začátku loňského roku „přípletl“ do cesty náš projekt Prožij rok zdravě. Říká o sobě, že když se do něčeho dá, jde do toho naplno! My její slova jen potvrzujeme, neboť nasbírala nejvyšší počet bodů ze všech účastníků a svými příspěvky příjemně obohacovala prostředí STOBklubu.

► **Mášo, zapojila jste se do našeho projektu Prožij rok zdravě. Co vám účast v něm přinesla?**

Díky němu jsem se hodně naučila a doslova mi změnil jídelníček. Přestože jsem nikdy neměla potíže s obezitou, musím užívat léky na úpravu tuků v krvi. Během projektu mi hladina tuků pěkně poklesla a paní doktorka snížila dávkování léku o půlku. Tedy nejvíce na projektu oceňuji to, že mi „zlepšil“ zdraví.

► **Jak konkrétně jste svůj jídelníček změnila?**

Změnila jsem celou skladbu jídelníčku. Dříve jsem vařila v týdnu převážně sladká jídla, např. žemlovku, sladké knedlíky, nudle s mákem a cukrem jako hlavní chod a k tomu hustou polévku. O víkendech to byly smetanové omáčky. A mimo to jsem pekla koláče, štrůdlý, rolády. Z masa jsem kupovala převážně kličku a krkovičci a jako kulinární úpravu volila nejčastěji smažení.

„ Postupně jsme si navykli a já jsem přidávala místo smetanových omáček další lehčí jídla. “

Dnes plánuji jídlo na další den. Hlídám stravu tak, abychom během týdne měli luštěniny, brambory, rýži, kuskus, pohanku nebo jáhly. Kupuji již jen libové maso a ryby. Žádné salámy a párky, a když tak jediné kvalitní šunku. Je pravda, že je to pro mě stále těžší než uvařit polévku a k tomu upéct žemlovku, ale stojí to za to. Díky Sebekoučinku jsem také zjistila, jak moc kalorická naše jídla jsou. Začala jsem tedy ubírat tuku, např. místo dvou šlehaček jsem dala jednu 12% smetanu. Některé omáčky nám nechutnaly, ale jiné byly naopak dobré a ani manžel nic nepoznal. Nešlo to hned, ale postupně jsme si navykli a já jsem přidávala místo smetanových omáček další lehčí jídla. Peču už jen jednou týdně a dávám automaticky polovinu cukru. Manžel to většinou nevydrží, tak mu koupím sušenky, tyčinky nebo vánočku, ale já už jím jen to, co sama upeču. Pozitivní bylo, že jsem naučená snídat, jedla jsem



ZDROJ: ARCHIV

Masa55 na tematické fotce z fotokoutku na Dni zdraví, který se konal 23. října 2017 v Praze v Modřanech.

pravidelně pětkrát denně a večerní jídlo u televize mi nikdy nedělalo problém. Zeleninu jsem také používala, ale rozhodně ne v množství 400 g denně.

► **Mášo, to je tedy opravdu obdivuhodná změna a kus práce! Líbí se mi, že potvrzujete svými zkušenostmi naši zásadní radu a ta je, že mají-li být změny trvalé, pak je potřeba je provádět pomalu a postupně. Jako účastnice**

projektu jste měla možnost dokonce kvantifikovat své změny ve stravování pomocí indexu zdravého životního stylu. Využívala jste jej?

Ano. V lednu 2017 jsem si ho dělala poprvé a můj index byl 50 %. Po ročním učení a objevení jsem dosáhla na výsledek 80 %. Např. vláknina poskočila z 23 % na 70 %, ryby ze 40 % na 90 %, tuky z 38 % na 83 % a přejídání se z 20 % na 63 %.



► Co se vám na projektu líbilo nejvíc?

Líbilo se mi celé jeho zpracování. Měsíční etapy byly skvělé, mohla jsem se dostatečně věnovat danému úkolu, a to i pomocí navádějících týdeních a denních úkolů. Sledovala jsem všechny články, založila si sešit a do něj jsem zapisovala



ZDROJ: ARCHIV

Tato fotka je stará 12 let. Tři roky jsem se tehdy věnovala břišním tancům a k padesátinám jsem si pořídila tento krásný obleček.

vše, co pro mne bylo podstatné. Navíc byl projekt veden zábavnou a soutěživou formou, a protože jsem soutěživý typ, pořád mě to motivovalo. Když už se do něčeho dám, tak se vši energií a naplno!

► Pak tedy chápu, že jste nasbírala nejvíce – 5825! – bodů.

Ano. Pro mě to byla super motivace vydržet. Ve hře byly krásné měsíční výhry, a kdo by nechtěl strávit dovolenou v Řecku, že? Během roku jsem vyhrála výrobky od firmy EXTRU-DO. Moc mě to potěšilo, byla to první výhra v mém životě a obohatila můj nový jídelníček.

„Šokovalo mě, jak důležitá je vláknina!“

► Byla i přes vaši velkou motivaci a vůli některá ze změn opravdu náročná? A jak jste se s ní „poprala“?

Nejnáročnější byl pro mě měsíc ryb. Ryby jsem opravdu nejedla léta letoucí a vážně jsem uvažovala, že si pořídím nějaké prášky, abych do sebe dostala ty správné masné kyseliny. Tady mi nejvíce pomohly spulbojovnice ze STOBklubu – Yogii, Macatice, Marthasi i ostatní, které si pochutnávaly na rybách a vysvětlovaly, jaké kupují a jak je zpracovávají. Tak jsem šla a koupila si je. Začala jsem nakládanými v oleji a octě, ale ty mi ležely v žaludku ještě druhý den. Pak jsem zkusila konzervované a uzené a nakonec i ty čerstvé. Poprvé v životě jsem koupila lososa a zjistila, že ryby nejsou jen kapři, ale že je spousta druhů ryb, které jsou opravdu dobré, a já si na nich pochutnám.

„Poprvé v životě jsem koupila lososa a zjistila, že ryby nejsou jen kapři.“

Dnes máme ryby dvakrát týdně a prášky nejsou potřeba!

► A který měsíc byl pro vás naopak tím nejjednodušším?

Určitě měsíc pohybu. S tím jsem nikdy neměla problém. Myslím si, že i když jsem se špatně stravovala, pohybu vděčím za to, že jsem nebyla vysoce obézní.

► Šokovala vás nějaká informace?

Šokovalo mě, jak důležitá je vláknina! Z tohoto měsíce mám vytisknuto nejvíce článků a mám i nejvíce zápisků v sešitě.

To pro mne opravdu bylo „objevení Ameriky“. Pořád jí mám méně, ale díky Sebekoučinku si její množství neustále hlídám. Bez programu bych to „nedala“. Je to boj, ale i když často nedosahuji doporučených 30 g denně, rozhodně na sobě poznávám její blahodárné účinky a po mnoha a mnoha letech netrpím zácpou! I tohle je pro mě plus, které mi projekt dal!

► Už jste se zmínila, že díky podpoře ostatních uživatelů se vám úspěšně podařilo začlenit ryby do jídelníčku. Můžete mi ještě říci, co pro vás tato podpora znamenala po dobu trvání celého projektu, nejen v ten jeden konkrétní měsíc?

Podpora ostatních členů byla a je obdivuhodná. Mám již mnoho virtuálních spulbojovnic, na které se každý den vyloženě těším! Na jejich humor, básně, motivující tabulky, informace, ale i na povzbuzení, když mi



ZDROJ: ARCHIV

V únoru 2017 jsem ukončila pracovní činnost a šla jsem do důchodu. Začít chodit do fitka se ukázalo jako geniální tah.

není do zpěvu! Bez nich by to nefungovalo, byla bych na všechno úplně sama. A také mě těší, že mohu pomoci i já druhým, neb jsem nenapravitelně pozitivní člověk.

► Pro tento rok jsme připravili nový projekt VÝZVA 52, připojíte si k nám i letos?

Určitě, do projektu Výzva 52 jsem se již zapojila.
A děkuji, STOBe!



Vstoupit do Výzvy 52 můžete zde.

Výjimečně silný muž, nejen svou startovní váhou 166 kg, ale především vůlí a pílí

Bc. Kristina rissová

Přesně před rokem jste se seznámili s příběhem člověka, který začínal hubnout na váze 166 kg, do dnešního dne ubral přes 70 kg a váhu si drží. Na jeho příběhu je výjimečně úctyhodné zejména to, že to dokázal svépomocí pouze za podpory STOBklubu a své manželky, která úspěšně hubla s ním.

Plastické operace zásadně odmítá a svou bitvu vyhrál především díky vytrvalosti, důslednosti, pravidelnosti a mimořádnému úsilí. Jeho hlavní strategií, jak si udržet váhu a nezbláznit se, je občas povolit kohoutky. Jak přesně je tato rada míněna, se dočtete v našem rozhovoru, který je doslova nabitý užitečnými radami a zkušenostmi člověka, který má za sebou dlouhá léta s těžkou obezitou a poslední rok si užívá život v takřka „novém“ těle. Jak sám říká, ochutnal i z pohárku uspokojení, které přináší pohyb, přizpůsobuje ho především ročnímu období. Nejvíce miluje přírodu a les, našel si zde velmi netradiční pohybovou aktivitu, která mu přináší radost. V posilovně na něj tedy narazíte jen stěží. Nenechte si ujít desatero hlavních rad, které s námi pan Sampoch sdílí, s klidným svědomím se pod ně za celý STOB podepisujeme.

Pokud byste si chtěli přečíst příběh pana Sampocha z loňského roku, nahlédněte ZDE.

► **Před rokem, když s vámi dělala rozhovor Saša Fraisová, jste měl dole 66 kg. Na kolika zhubnutých kilech jste dnes? A jak se vám daří ve vašem hlavním předsevzetí, tedy „už nikdy nezačít nabírat?“**

Moje startovní váha byla 166 kg při výšce 182 cm, současná váha se pohybuje od 93 kg do 96 kg a to znamená, že jsem celkově zhubl přes 70 kg. Dobrých 3/4 roku už nehubnu a tuhle váhu si držím. Jak? Když dramaticky vyskočí, což volně přeloženo znamená, že přiberu více než jedno kilo, přitáhnu si trochu kohoutky a nepovolím, dokud se nevrátím na váhu původní. To občasné povolení kohoutků je nutné, aby se člověk nezbláznil. Důležité ovšem je, aby to bylo opravdu jen občasné.

► **Máte nové pohybové a stravovací návyky zcela zautomatizované, nebo zažíváte chvíle pokušení a selhání? Pokud ano, co v takových chvílích, kdy „sejdete z cesty“, děláte?**



Sampoch zvěčněný po levici Ivy Málkové ve stejném fotokoutku jako Masa55, vítězka projektu Prožij rok zdravě.

Automatizace je ošklivé slovo, které mi zavání strojovou dřinou. Pohyb by měl přinášet radost a dobrý pocit z „příjemné únavy“, a nikoli robotickou dřinu. Proto také nějaké „bušení“ např.

v posilovně není nic pro mě. Moje pohybové aktivity jsou úzce spjaté s ročním obdobím a teplotou. Stručně a jednoduše, nemám rád zimu, takže moje pohybová aktivita momentálně

spíše skomírá a je víceméně omezena na procházky se psem a společenské akce. Výjimkou bylo, když jsem se na Silvestra zúčastnil běžeckého sranda závodu, ale ten kilometr jsem fakt poctivě běžel, což by ještě před pár lety bylo nemyslitelné. V létě je to jiná káva. Miluju přírodu a nejvíc les. Tedy když mám volno, vyrazím na výlety a také jsem se začal věnovat stromolezení (výstup po laně horolezeckou metodou), což mě strašně chytlo a už se moc těším, až si zase zašplhám. Dokonce i své letošní kulatiny plánuji oslavit výstupem na nějaký pořádný strom.

Pokud jde o jídlo, tak bych namísto slova automatizace použil spíše výraz pravidelnost a důslednost. Například si už neumím představit, že bych se nenasnídal. Snídaně je prostě základ všeho. Svačiny a obědy do práce si vařím předem, a nosím si v krabičkách. Jednak vím, co jídlo obsahuje, a také si uvařím podle své chuti. Tak se vlastně nemůže stát, že bych si nepochutnal. Můj současný stravovací režim je ale už volnější: nic si nezapisuji, spoustu věcí nevážím (maso, zeleninu, luštěniny), ale odhaduji, protože to mám „v oku“. Ovšem potraviny, jako jsou těstoviny, rýže nebo mouka, vážím stále, zde je potřeba si množství opravdu hlídat.

► **Změnit dramaticky jídelníček tak, jak jste to udělal vy, znamená i učit se v podstatě znovu vařit. Kde jste bral inspiraci na nové recepty? A jaké nově objevené jídlo jste si zamíloval?**

„
Spíše než
recepty jsem se snažil
osvojovat si principy
a pracovat se
surovinami.“

Spíše než recepty jsem se snažil osvojovat si principy a pracovat se surovinami. To znamená poznat „materiál“, se kterým pracuji, tzv. si zadržet pod kůží výživové hodnoty zejména základních potravin, získat tak představu, kolik čeho můžu sníst, a v tomto duchu plánovat nákupy a vaření. Účelem je uvařit tak, abych mohl sníst množství dostatečné k nasycení. Uvařit jídlo

jako kalorickou bombu a teprve pak zjistit, že toho můžu sníst jen dvě malé lžičky, není ta správná cesta. Proto je velmi důležité přemýšlet již při nákupu a plánovat. Různé recepty pro mě nejsou zdrojem tupého kopírování, ale spíše dobrou inspirací pro tvorbu receptů vlastních, protože mé vaření je velmi intuitivní. Ještě se mi nepovedlo uvařit dvě jídla stejná, vždy originál. Pokud jde o druh potravin, tak kromě zeleniny jsem si oblíbil luštěniny a ryby. Také jím mnohem víc ovoce. Naopak knedlíky, omáčky a bílé pečivo již nejím vůbec. Ne snad, že bych si je odpíral, ale prostě mi přestaly chutnat. A na čem ujíždím? Nasladko jsou to rozinky a naslano oříšky. Moje slabost jsou pistácie, tam koukám na množství již při nakupování, aby toho doma nebylo moc :-).

Chcete recept? Mám rád rychlou přípravu na pánvičce. Osmahnu cibulku, přidám na kostičky nakrájené kuřecí prso (bez kůže), pak

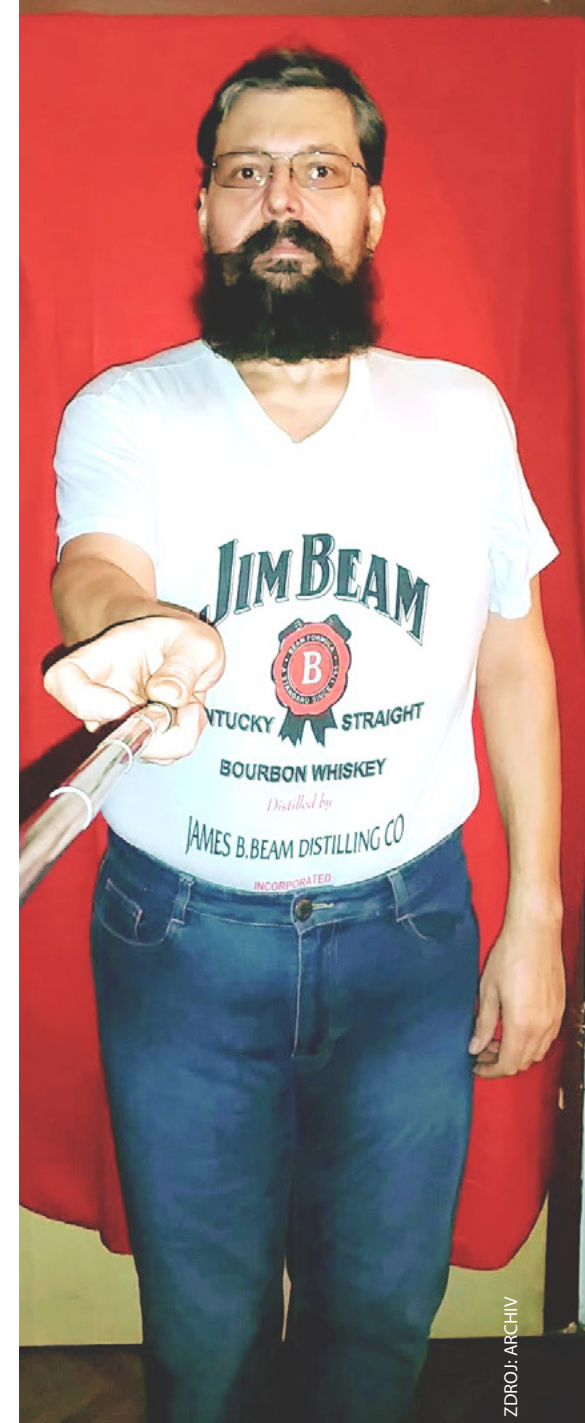
zeleninu podle chuti (a co je zrovna doma), oblíbil jsem si třeba brokolici nebo cuketu, výborná je i pokrájená kapusta (nespařuji, nevařím, prostě syrová rovnou na pánvi), jako základ koření přidám sůl, pepř, mletý kmín a česnek (možno i kurkumu, kari nebo chilli). Krátce orestuji, pak přiklopím pokličkou a chvíli dusím. Na závěr lze pro zjemnění přidat lžičku bílého jogurtu a jako přílohu třeba rýži nebo fazole.

► **Velmi mě zaujal váš výrok, že už se vám po nezdravých uzeninách nestýská a jídlo bez dostatečného množství zeleniny se vám zdá jaksi neúplné. To je vlastně cíl – dopracovat se do stavu, kdy tělo zdravou stravu samo vyžaduje, protože cítí, že mu dělá dobře.**

Je to tak, sníst nyní tučný bůček, nedostaví se uspokojení, ale průjem. Konzumace zeleniny velmi úzce souvisí s potřebou žaludek naplnit, neboť právě to přináší uspokojení z najezení. Když se ale podíváme na kalorické hodnoty jak masa, tak především příloh, zjistíme, že to by samo o sobě k naplnění žaludku nestačilo, zejména pak člověku obéznímu zvyklému cpát se ve velkém. Zde právě nastupuje záchra-

na v podobě zeleniny coby jakéhosi plnidla, díky kterému zaplníme prázdné místo na talíři a žaludku dopřejeme kýžený objem, a tedy i pocit nasycení. A o to nám přece jde. No, za pár týdnů nebo měsíců (jak u koho) zjistíme, že ono nám to vlastně chutná, že už zeleninu nejíme jen proto, abychom splnili kvótu, ale z vlastní potřeby.

„
Okolí mi hádá
o 10 let méně a já sám se
cítím mladší spíše
o 15 let.“



Sampoch v lednu 2018 s hmotností 94 kg.



Sampochovo desatero tipů pro hubnutí

1. ROZHODNUTÍ

Rozhodnout se a nepochybovat. Ne že se pokusím, že uvidíme, zda to půjde, takto to rozhodně nefunguje. Prostě to tak udělám a hotovo. A udělám to, protože chci já a protože to je to nejlepší, co pro sebe můžu udělat.

2. ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ

Udělám to ze svého rozhodnutí a jen a jen pro sebe. Ne proto, že mi to někdo říká. Ne proto, že to po mně někdo požaduje. Ne. Dělam to jen a jen pro sebe a také si do toho nenechám od nikoho mluvit. Stejně jako jen já sám rozhoduji o tom, co sním a co ne. Zde je jistá míra sobekosti na místě.

3. DŮSLEDNOST A SEBEKÁZEŇ

Hubnutí je jako mozaika. Stejně jako se mozaika skládá ze střípků a váha z gramů, tak se i hubnutí skládá z malých krůčků. Proto je důslednost a vlastní disciplína velmi důležitá. Vše, co zkonsumujeme, musíme důsledně vážit a zapisovat. Jen tak získáme představu o tom, co a kolik toho vlastně jíme. Teprve když tohle víme, můžeme s tím pracovat.

4. SPRÁVNÝ POHLED

Správný pohled na věc je také velmi důležitý. Např. když odmítneme nabízené „nezdravé“ jídlo. Otázka zní: Proč jsme toto jídlo odmítli? A co jsme si tím způsobili? Pokud máte pocit, že jste si něco odepřeli, že jste se o něco ochudili, je to špatně. Správný pohled je takový, že jste pro sebe vykonali něco velmi dobrého – nikoli

proto, že se někde píše, že „je to správné“, ale proto, že to byla vaše svobodná vůle a vy jste tak dobří a tak silní, že jste dokázali odmítnout, a udělat tak další užasný krůček k svému cíli. A buďte na to náležitě hrdí.

5. REŽIM

Hubnutí je běh na dlouhou trať. Proto je režim velmi důležitý. Režim, v našem případě zdravé stravovací návyky, které se snažíme si osvojit, jsou vlastně takové koleje, po kterých jedeme ke svému cíli. Může se stát, že vybočíme, ať už plánovaně, či neplánovaně, jsme jen lidé. Důležité ale je se do svého stravovacího režimu co nejdříve vrátit a bez výčitek pokračovat, jako kdyby se nic nestalo. A pokud to není moc často, tak se také nic nestane. Tvrdé odpírání si až do krajnosti a následné vyžrání celé ledničky, to opravdu není ta správná cesta.

6. VĚDOMÉ PORUŠOVÁNÍ BEZ VÝČITEK

I hřešit je potřeba. Zejména naše psychika si to žádá. Disciplína je fajn věc, ale nic se nemá přehánět, takže občasné porušení je nutné. Není nic horšího než výčitky a pocit ochuzení. Že už nikdy v životě neochutnám čokoládu? Dort? Alkohol? Koláče? Tak tenhle pocit neunes nikdo, byť by měl vůli sebevětší. To už není sebekázeň, ale masochismus. Takže občasné dopřání si toho, co máme rádi, je také potřeba, jen si to musíme naplánovat a vsadit do svého jídelníčku, a hlavně v malém množství. Jde nám přece

► **Zhubnout tolik kilo, to musí zasáhnout mnoho oblastí života! Vlastně všechny. Nejen zdravotní, ale i sociální (vztahy), psychickou (prožívání), možná i pracovní? Jak se změnil váš život? A jaká změna vás nejvíce překvapila?**

Jsem na tom mnohem lépe, co se týče zdravotní stránky, ale i fyzické kondice, okolí mi hádá o 10 let méně a já sám se cítím mladší spíše o 15 let. Je to příjemné a zároveň opojné. Náhle jde dělat tolik věcí, které kvůli obezitě nešly. V pracovní rovině se toho při mém sedavém zaměstnání moc nezměnilo, takže je to víceméně sociální záležitost. Změny, kdy TO začne být vidět, si všimnou všichni, ale prohodit slovo nebo se zeptat přijdou jen někteří, jiní dělají, jako že to nevidí (třeba závidí), nebo se prostě stydí. Jak se říká: „Lidé jsou různí.“ Po nějaké době si ale všichni zvyknou a jede se dál. Složitější proces vypořádání má člověk sám se sebou. Sice vidí, že již něco zhubl, že je to vidět, že si okolí všímá, přitom ale sám sebe vnímá do jisté míry stále jako tlustocha. Pro představu: je to asi, jako když předsednete z nákladáku do osobáku a máte problémy s vjezdem do garáže, protože vaše šoférská mysl je stále ještě naprogramovaná na šíří nákladáku. Na druhou stranu to není úplně na škodu, je to velmi motivační. Dá se říct, že ten poslední člověk, který se s tím vyrovnal, jsem byl já sám.

► **V rozhovoru se Sašou jste zmínil, že si představujete ve své fantazii sebe sama štíhlého. Jak tedy vypadá fantazijní pan Sampocho v porovnání s tím současným, reálným?**

Tak nějak jsem si to představoval a pomáhalo mi to jít dál a přiblížit svoje fyzicko k té představě. Byla to taková představa sama sebe bez



Sampocho na svém dřívějším váhovém maximu – 166 kg.

toho ohromného břicha. Dá se říct, že jsem se té představě již dosti přiblížil. Sice kdyby se časem vytratilo ještě několik kil, nezlobil bych se, ale momentálně to nepovažuji za nezbytně nutné. S nějakým dalším razantním hubnutím nepočítám, ostatně nikdy jsem si sám sebe nepředstavoval jako hromádku chrastících kostí. Jen ta povíslá kůže, zejména v pase mě trápí. Snad se to časem ještě stáhne. Ale to je již jen kosmetická stránka věci, kterou vhodné oblečení lehce zakryje. Plastickou operaci ale zásadně odmítám. Dá se tedy říct, že začínám



být sám se sebou do jisté míry spokojený. Vyhrál jsem velkou bitvu, nikoli však válku. Ta neskončí nikdy. Je to takový ďáblík, který čeká na každou vaši chybu, kterou pak tvrdě trestá.

► V čem jsou podle vás výhody hubnutí s podporou nějaké skupiny oproti hubnutí na vlastní pěst?

Podpora skupiny „stejně postižených“ je velmi dobrým pomocníkem. Jednak je to zdroj informací a v případě STOBklubu a programu Sebekoučik i dalším významným prvkem a tím je zpětná vazba. Program, do kterého nejen zapisujete, ale který vám to i vyhodnotí, a vy hned vidíte, co děláte dobře a co špatně. Další funkcí skupiny je stránka sociální. Máte se komu svěřit a víte, že se vám nebudou smát. Máte se komu pochlubit a víte, že to dokážou ocenit. Prostě víte, že v tom nejste sám.

► Z minulého rozhovoru také víme, že jste se do hubnutí dal spolu se svou paní. Teorie říká, že mezi hubnutím muže a ženy je rozdíl. Například to, že muž díky vyššímu bazálnímu metabolismus hubne rychleji. Potvrzuje to i vaše praxe?

To nemohu dost dobře posoudit, protože jsme neměli stejnou, a zdaleka ani podobnou startovací pozici. Moje žena je o víc než 30 cm menší, a když jsem začal hubnout, byla o cca 100 kg lehčí než já. Abych byl alespoň trochu objektivní, vezmu to takto: moje žena za celou dobu zhubla 28 % své původní váhy, zatímco já 44 % své původní váhy. Důležitou informací ale je, že jsme toho oba dosáhli za přibližně stejnou dobu. Takže ta teorie v zásadě asi platí. Na druhou stranu, pokud jsme spolu šli na procházku, tak já s mnohem větším tělem jsem

na stejné trase vydal o mnoho více energie než moje žena. Otázkou tedy zůstává, kolik energie by ve srovnání se mnou vydala žena podobných rozměrů a hmotnosti a jak rychlé by pak bylo její hubnutí.

► Rok 2018 je pro STOB rokem projektu Výzva 52. Každý týden na stránkách stobklub.cz vybízejí lektoři STOBu účastníky k tomu, aby ve svém životě změnili nějakou drobnost. Máte i vy nějakou výzvu na rok 2018?

Udržet si svoji dosaženou hmotnost. To jednoznačně. A také překonávat lenost. Sice jsem se tady chlubil, že mě pohyb těší, ale pravdou je, že mě těší až v okamžiku, když už se hýbu. Ale překonat vrozenou lenost, zvednout se a přinutit se k pohybu, to je někdy pěkná práce. Naštěstí už jsem ochutnal i z pohárku uspokojení, které pohyb přináší, to příjemné teplo, co se rozlévá po těle, když se vrátíte domů unavení, ale spokojení.

Tak mi držte palce.

Motto na závěr:

Při minulém rozhovoru jsem přidal heslo:

*Kdo chce, hledá způsoby,
kdo nechce, hledá důvody.*

Dnes bych k tomu ještě dodal:

*Hledání důvodů, proč to nejde,
zabere často mnohem víc času
než prostě jít a udělat to.*

*Nepromarněme život vymýšlením důvodů,
ale žijme ho.*

o chuť. Tím své skryté vášně uspokojíme, abychom mohli ve svém úsilí pokračovat. Jedině tak se z toho nezblázníme.

7. ODMĚNA A MOTIVACE

Ne nadarmo se říká, že ani kuře zadarmo nehrabe, tak i hubnoucí člověk potřebuje nějakou tu odměnu za své úsilí, a to nejen klesající číslo na váze. Dobrou odměnou a zároveň motivací může být nové a samozřejmě menší oblečení. A pocit, že už na sebe seženu v „normálním“ obchodě, že už nemusím do nadměrek, je prostě parádní. Pak si začne i okolí o to více všimnout, že se s vámi něco děje, což vám opět o kousek zvedne sebevědomí. A věřte, že to funguje i u mužů, a to je potom motivace. Prostě za každou námahu je třeba si dopřát něco pro radost.

8. POHYB

Pohyb, pohyb a zase pohyb. Je to staré, je to omleté, ale je to pravda. Hýbat se je třeba. Já vím, také jsem říkával: „Jak se mám hýbat, když se nemůžu hýbat. Když to nejde.“ Stejně jako v jídelníčku, tak i v pohybu se na to musí jít po malých krůčcích. Není to zase tak dlouho, kdy jsem po 100 metrech hledal lavičku k odpočinku a tričko jsem stejně často mohl ždímat. Ale nepřestal jsem a najednou to bylo 300 metrů bez odpočinku, pak kilometr, ano pokaždé s propoceným trikem, ale začalo to jít. Dnes pro mne 10 nebo 15 kilometrů není problém a ten kilák, který jsem nebyl schopen ujit, dnes uběhnu. Pokud jde o druh pohybu, tak obězní člověk, který sotva chodí, zas tak moc na výběr nemá,

takže doporučuji rozhodně chůzi. Prostě chodte, a až nastane okamžik, že by šlo i něco víc než jen chodit, určitě to poznáte. Pak si každý může najít to své, co by ho bavilo. A proč? No prostě protože už to jde!

9. VESELÁ MYSL

Není nic horšího než pocit utrpení z toho, že dělám něco, co je mi nepříjemné, že se týrám atp. Tak to přece není. Když hubnu, činím sobě dobře, a vidím-li výsledky, tak vítězím, těším se, jak mi to půjde dál. Z toho mám přece radost. Když jsem si dopřál plánované vybočení a dokázal se vrátit do režimu, to je přece báječné. Už jsem zhubl tolik a tolik, jsem prostě dobrý, jsem na sebe hrdý. Když poprvé doběhnu autobus, to je přece větší sportovní výkon než leckterého olympijského běžce, protože on s mojí váhou by neudělal ani pár kroků. Prostě být pozitivní a brát vše zvesela je téměř polovina úspěchu.

10. VYDRŽET

Dostat se do okamžiku, kdy si řeknu: už jsem zhubl dost a už si zase můžu dopřát, co hrdlo ráčí, a taky hýbat už se nemusím, protože už jsem hubený, je nejkratší cestou k pořádnému jojo efektu. Zde se usnutí na vavřínech nevyplácí, nehleď na zmařené úsilí a další šok pro organismus, natož co to potom udělá s psychikou. Hubnutí a změna životního stylu je věc ne na chvíli, ne na rok, ale napořád.

Vydržet v tomto případě znamená doslova doživotně, tedy pokud se nechceme znovu v zrcadle dívat na oteklého tlustocha.



	KUCHYŇSKÉ NÁDOBY	FR. MĚSTO	ANGL. PŘIDAT	KINA	O CO	TIŠE		TROPICKÉ OVOCE	FINSKÝ SPISOVATEL (JUHAN)	KÓD SAUDSKÉ ARÁBIE	ŽIVOTNÍ STADIUM HMYZU		DRAVÁ RYBA	KARETNÍ VÝRAZ	SMYČKY	KNIŽNÍ ZKRATKA	PREMIE	NAHLODÁNÍ
HLODAVEC							OBYVATEL ŠPANĚLSKA					ŽÁDOST						
OTEC A MATKA							20. DEN MAYSKÉHO MĚSÍCE					DÍLEC						
							ANGLICKY JEDNA					ANGL. POMOC						
DLOUHÁ CHVÍLE					NABÁDAT	ČÁST PERIODICKÉHO DĚJE								VÝHAZOVAČ VE FILMU KOUŘ				
					CITOSLOVCE	PODIVU												
ZN. CERU			PÍCNINA	CTNOSTNÁ	BUBEN NA LOSOVÁNÍ				FRAGMENT	PLATIDLO TURECKA	ZPŮSOBIT URÁZ				ZPRÁCHNIVÉLÉ DŘEVO	SPOJENÉ STÁTY		
																SCHRÁNKA		
1. ČÁST TAJENKY																		
	DRUH JAPONSKÉ CITERY	NÁZEV HLÁSKY S POLEDNÍ JÍDLO					SPOLU	OBCHODNÍ AKADEMIE			LATIN. ALE	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO					SLADKOVODNÍ KAPROVITÁ RYBA	RUSKÉ UKAZOVACÍ ZÁJMENO
								UKAZOVACÍ ZÁJMENO				KOPIE						
AMER. PLOSKONOSÁ OPICE					NÁŠ HEREC (STARŠÍ)								JEDNOTKA ENERGIE					
					NÁDOBA U STUDNY								VĚŽEŇSKÝ PRVEK					
SLOVEN. OBĚD					ANTONYMUM									URAZIT CHŮZÍ				
					CHECHOT									GHANSKÝ KMEN				
KORPUS								SPZ OSTRÁVY			PLETACÍ PŘÍZE							
								JÍZDOU ZDOLAT			UŽEMÍ SAUDSKÉ ARÁBIE							
PŘEDLOŽKA S 2. PÁDEM				JEDNOHLASNÉ	BARMSKÉ SÍDLO				VÝSTIŽNĚ	JMÉNO PSA					SONDA	MNOHOMLUVNĚ ZDŮVODNIT	MASTEK	SPORTOVEC
					PYTEL					VTISK PRO ZAPAMATOVÁNÍ								
	HLTAVÉ PÍT	2. ČÁST TAJENKY																
DARMOŠLAP						ČESKÝ TENISTA							MŽIKAT					
						OBYVATEL STAROVĚKÉ HISPANIE							MINULÝ ROK					
OMOKNUTÍ					OPAK DERIVACE									ANGL. ŘÍČT				
					ZNAČKA KOPIREK									EROTICKÝ ČASOPIS				
DOMÁCKY KLOTILDA				TA I ONA				CITOSLOVCE RYCHLEHO LETU			VÝBUŠNINA				STANDARD ZÁSUVK V ČR			
				JENŽ (BÁSN.)				OSOBNÍ ZÁJMENO			NUŽE				TELEVIZNÍ NOVINY			
VĚTRÁNÍ							BIBLICKÁ POSTAVA					BEZOHLEDNOST						
CVIČITEL							NESLYŠNO					NABITÁ ČÁSTICE ATOMU						POMŮCKA: AHAU, AHO, AKIM, ASIR, ETUJE, KOTO, MOLU, UNOORE

Děkujeme všem zúčastněným, kteří zaslali správnou tajenku z vánočního čísla našeho časopisu, správná tajenka zní: NOVÝ SARAPIS SOJA PRO ŽENU NEJEN V PŘECHODU.

Vylosování výherci, kterým zašleme balíček tohoto doplňku stravy, jsou Tereza Filipová z Chotěboře, Jiří Masopust z Jiříkova a Eva Korbičková z Brna. Gratulujeme!

Křížovku z čísla 65 si vytiskněte, vylustěte a text tajenky pošlete na e-mail krizovka@stob.cz. Nezapomeňte připojit i záložní adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 66. Až do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosování výherci obdrží publikaci Obezita: Malými krůčky k velké změně.

RADY LÉKAŘE, PRŮVODCE DIETOU

Obezita

Malými krůčky k velké změně

Iva Málková

Hana Málková

Svazek XIX



Nové přepracované vydání