

POCHUTNEJ SI **SE STOBEM**

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLE

53/2015



DEN ZDRAVÍ
SE STOBEM

NENÍ **TUK** JAKO **TUK**

DIALOGEM
KE ZDRAVÍ

MLÉKO A JEHO
ALTERNATIVY



Obsah

Kliknutí na zvolené
téma vás přesune na
příslušnou stránku

ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Světový den obezity	3
----------------------------------	----------

DEN ZDRAVÍ SE STOBEM

Den zdraví se STOBem	4
Můj index zdraví	6
Vyzkoušejte na Dni zdraví nová cvičení	7
Hlídejte si hladinu cholesterolu – Flora pro.Activ změří vaše rizika	12

DIALOGEM KE ZDRAVÍ

Konference Dialogem ke zdraví	14
Představení přednášejících	15

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Vláknina a její zázračné účinky	22
Není tuk jako tuk	24
Proč konzumujeme tolik cukru a jak se tomu bránit?	27
Bílkovinné tyčinky	30
Šetřící dieta při onemocnění trávicího systému	33
Je přínosnější mléko, nebo sójové a podobné rostlinné alternativy?	35
Hubnutí není trýznění	38

TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Knäckebröt s budapeštskou pomazánkou a grilovanou paprikou	39
Bageta se syrečkem zapečená pod grilem	40
Vepřový plátek a fazolové lusky s křupavou strouhankou	41

CESTOVÁNÍ SE STOBEM

Byla jsem jiná?	42
Křížovka	43



Světový den **obezity**

Myšlenka pořádat dny obezity je tady již desítky let a ujímají se jí různé iniciativy. Jako první zorganizovala Den obezity před 20 lety společnost Eurobesitas – proběhl v evropských zemích v jeden den a přenášel ho dokonce satelit. U zrodu akce stál i STOB, a přestože Eurobesitas již zanikla, STOB v tradici stále pokračuje a pořádá tento den pod názvem Den zdraví letos už podevatenácté.

V mezidobí občas uspořádaly dny obezity různé iniciativy. Letos poprvé ho vyhlásila Světová obezitologická federace (World Obesity Federation) – Světový den obezity se koná 11. října 2015. STOB připravil k tomuto dni dvě velké akce.

Den zdraví se koná 17. října. Je určen všem, kteří chtějí začít žít zdravěji, rádi by se zbavili nadbytečných kilogramů, ale nevě-

dí, jak na to, nebo nemají vůli dodržovat svá předsevzetí.

Den zdraví je ideální příležitostí i pro setkání těch, kteří potřebují celoživotní kontrolu a každý rok si ověřují, jak jsou na tom s tělesnou kondicí a základními ukazateli, jako je množství tuku v těle, krevní tlak apod. Ze všech měření je možné spočítat index zdraví s cílem být každým rokem o stupínek zdravější.

Účastníci si vyzkouší nejrůznější druhy pohybu, záměrem je, aby si našli cvičení, které jim vyhovuje, a pokračovali v něm celý rok.

Budou mít také možnost ochutnat různé druhy potravin, a zjistit tak, že i nutričně vyvážené potraviny mohou být chutné.

Konference Dialogem ke zdraví se koná 18. října. Roztříštěnost a nesourodost názorů na výživu je hlavně díky internetu až neuvěřitelná. Na konferenci Dialogem ke zdraví budou mít přítomní možnost poslechnout si názory zastánců různých alternativních výživových směrů a názory představitelů klasické medicíny. Účastníci si sami udělají obrázek o tom, co je a co není vhodné právě pro ně.

Redakce

Vydavatel: STOB CZ, s. r. o., www.stob.cz, e-mail: malkova@stob.cz, šéfredaktorka: PhDr. Iva Málková, redakce: PhDr. Olga Suchánková, Mgr. Nikola Hanyšová, Ing. Hana Málková, Bc. Zuzana Málková, grafická úprava: Eva Hradiláková, sazba: Max Funda.

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

Den zdraví se STOBem

Redakce

Tento den je určen všem, kteří chtějí začít žít zdravěji, chtějí se zbavit nadbytečných kilogramů a nevědí, jak na to, nebo nemají vůli dodržovat svá předsevzetí.

Na Dni zdraví si můžete spočítat index zdraví s cílem být každým rokem o stupínek zdravější. Na programu bude pestrá nabídka pohybových aktivit, odborné služby, ochutnávky, prodejní výstava, motivační podněty, soutěže, diskuse s odborníky, tombola s cenami pro rozumné hubnutí apod.

Cvičení

Cvičení pod vedením cvičitelek STOBu a speciálních hostů bude probíhat celý den současně v šesti prostorách a bude odstupňované podle intenzity od úplných začátečníků až po pokročilé.

Odborné služby

V průběhu dne budou probíhat různá měření a jednoduchý test zdatnosti, z výsledků si

pak spočítáte index zdraví (k výpočtu indexu zdraví můžete využít tabulku na [straně 6](#)). Pokud nebudete s výsledky spokojeni, budete si moci po konzultaci s odborníky (nejen) ze STOBu zvolit terapii šitou na míru právě vám. Na Dni zdraví budou fungovat i další poradny (Flora, OB klinika, VZP, Cambridge-diet, NaturaMed – měření tuku přístrojem InBody, samovyšetření prsu, Centrum pro závislé na tabáku – dozvíte se o kurzech odvykání kouření s cílem nepřibrat, fyzioterapeuti z MFK Centra vám poskytnou informace a s pomocí počítačového programu si prohlédnete své svaly připravené na cvičení a svaly, které potřebují nejprve regeneraci, firma Fyzioterapiepro bude dělat analýzu otisku chodidel pomocí přístroje FootChecker).

Přes poledne budete mít možnost diskutovat s odborníky na obezitu a získáte informace o skupinových kurzech zdravého hubnutí a dalších formách terapie obezity.

Seznámíme vás s internetovým programem Sebekoučink, se STOBkolem a dalšími internetovými aktivitami STOBu, pomocí kterých můžete na internetu sami redukovat váhu.



Den zdraví se STOBem se stejně jako v loňských letech koná v prostorách ZŠ Rakovského v Praze – Modřanech.

Prodejní výstava s ochutnávkami

V průběhu Dne zdraví si budete moci zakoupit mnoho pomůcek, které podněcují uživatele ke zdravému životnímu stylu a usnadňují redukci váhy. Ochutnáte desítky nutričně zajímavých potravin. Nebudou chybět ani vhodné pomůcky na cvičení nebo do kuchyně. Prohlédnete si časopisy zabývající se výživou a životním stylem. Pitný režim zajišťuje Rajec.

Diskuse o hubnutí a tombola

Od 13.30 hod. proběhne diskuse s PhDr. Ivou Málkovou a dalšími odborníky ze STOBu.


Dále je připraven interaktivní kvíz, jehož vítěz získá týdenní zájezd pro jednu osobu do hotelu Albatros Relax**** v Prachaticích v r. 2016. Návštěvu www.hotelalbatros.cz doporučujeme i dalším.

Na závěr diskuse proběhne slosování, při němž má v tombole každý úspěšný účastník, který zhubl od minulého Dne zdraví alespoň 5 % své váhy, možnost vyhrát řadu zajímavých potravin a pomůcek usnadňujících hubnutí. Každý, kdo zhubl 20 kg a více, bude odměněn. Na konec proběhne vyhlášení vítězů turnaje ve stolním tenise.



DEN ZDRAVÍ – PROGRAM

ČAS	velká tělocvična I	střední tělocvična	velká tělocvična II	klub	jídlna 2. patro
10.15 – 10.40	Úvod Iva Málková	-	-	-	-
10.45 – 11.00	Test zdatnosti	Test zdatnosti	-	-	-
11.00 – 12.00	Double aerobik pro pokročilé Jarena Ježková Dita Slánská	Gun-ex www.gun-ex.com „Česko se hýbe“ nutno se zapsat	Turnaj ve stolním tenise pro amatéry	Fitbally Helena Jarkovská 11.00 / 11.30 nutno se zapsat	Taoistické tai-či
12.15 – 13.15	Cvičení NIA Dagmar Jackson	Gun-ex www.gun-ex.com „Česko se hýbe“ nutno se zapsat		Fitbally: bodyball Jitka Kamarytová 12.15 / 12.45 nutno se zapsat	Řecké tance Martha Eleferiadiu
13.30 – 14.45	velká tělocvična I Diskuse o hubnutí s Ivou Málkovou, setkání účastníků STOB klubu, jóga smíchu, kvíz, losování, tombola				
15.00 – 16.00	Mixdance Klára Prachařová	Taneční aerobik Tomáš Dědič	Formování postavy pomocí váhy vlastního těla Hana Dvořáková	Kardio fitball Eva Káplová 15.00 / 15.30 nutno se zapsat	SM systém Dagmar Jackson

procházka nordic walking, Bungy Pump, sraz před školou ve **12.00 hod.** 
jóga smíchu pod vedením J. Kozlové v 1. patře ve **11.00, 11.45 a 13.00 hod.**
cvičení O-A metodou pro správnou chůzi pod vedením O. Chválové v 1. patře ve **12.30 a 14.15 hod.** – **nutno se zapsat**
pohyb vsedě proti bolestem zad pod vedením O. Chválové v 1. patře ve **13.45 hod.** – **nutno se zapsat**
relaxace pod vedením J. Kříhové v 1. patře v **15.00 hod.**

Mediální partneři:



CUKROVKY SE NEBOJTE!
ČTĚTE ČASOPIS PLNÝ ZDRAVÍ

K předplatnému obdržíte 5 edukačních publikací z edice Svazu diabetiků a glukometr ZDARMA
Uveďte kód: DÁREK

s dárky ZDARMA
na rok jen za **234 Kč**

DIAstyl
info@diastyl.cz
777 333 370
225 985 225
www.diastyl.cz

10 TIPŮ JAK ZATOCIT S JARNÍ UNAVOU
GLUKOMETR ZDARMA
S každým NOVÝM předplatným!



Co budete potřebovat?

Pokud chcete cvičit, vezměte si s sebou sportovní oděv, obuv vhodnou do tělocvičny, cvičební podložku či větší ručník.

Jak se na Den zdraví dostanete?

Spojení do ZŠ Rakovského je možné tramvají č. 17 do stanice U Libušského potoka nebo autobusy – č. 139 a 150 ze stanice metra „C“ Kačerov, č. 253 ze stanice metra „B“ Smíchovské nádraží – do stanice Tylova čtvrť a odtud pěšky pět minut směrem do sídliště. Další informace o Dni zdraví získáte na www.stob.cz nebo na tel. čísle 776 871 322.

A na závěr milé sdělení

Vstupné na Den zdraví je dobrovolné, můžete přijít rovnou bez přihlášky.

*Na shledanou s vámi se těší za společnost
STOB Iva, Zuzana a Hana Málkovy*

MŮJ INDEX ZDRAVÍ

V rámci Dne zdraví budete mít možnost zjistit svůj index zdraví a zde se dozvíte jak. Ať už vám vyjde index jakýkoliv, třeba i značně pod normou, mělo by být vaším cílem ho do příštího roku o stupínek zlepšit.

Hodnotící kritéria pro výpočet indexu zdraví naleznete na další straně časopisu.

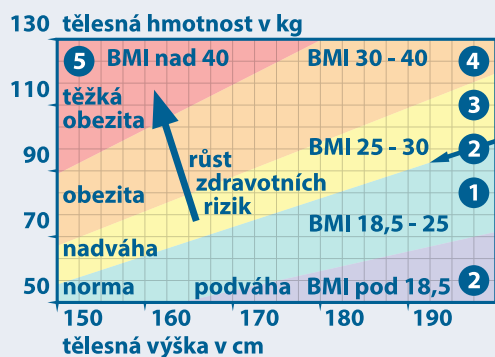


MŮJ INDEX ZDRAVÍ

Hodnoticí kritéria pro výpočet indexu zdraví

Pro zapsání hodnot a vyhodnocení indexu zdraví slouží tabulka umístěná vpravo dole na této straně. Znamku za BMI si stanovíte podle grafu uvedeného níže. Znamky za další položky si udělíte podle následujících hodnoticích kritérií, a to pouze tehdy, pokud si necháte změřit své tělesné parametry, respektive absolvujete testy zdatnosti.

BMI (body mass index)



Testy zdatnosti

Hodnoticí kritéria pro testy zdatnosti zde neuvádíme, získáte je přímo na Dni zdraví v tělocvičně (viz program) nebo na stánku STOBu, popř. v brožuře Cvičení je lék, kapitola Testování zdatnosti (k objednání na www.stob.cz).

Výkon v testech zdatnosti si oznámujete:

- 1 – velmi nadprůměrný
- 2 – nadprůměrný
- 3 – průměrný
- 4 – podprůměrný
- 5 – velmi podprůměrný

Krevní tlak (v mm Hg)

Systolický	Diastolický	Hodnocení	Znamka
do 120	do 80	optimální TK	1
120–129	80–84	normální TK	1
130–139	85–89	vysoký normální TK	2
140–159	90–99	hypertenze I. stupně	3
160–179	100–109	hypertenze II. stupně	4
nad 179	nad 109	hypertenze III. stupně	5

Upřesnění tabulky:

Je-li zvýšen jen diastolický nebo systolický tlak, udělte si známku odpovídající „horšímu“ tlaku, tj. pokud máte systolický 135 a diastolický 98, udělíte si známku 3, i když systolický tlak odpovídá známce 2. Jsou-li vaše naměřené hodnoty opakovaně (více než 3x) vyšší než optimální nebo normální, konzultujte tento stav s ošetřujícím lékařem.

Obvod pasu (v cm)

Muži	Ženy	Hodnota	Znamka
do 94	do 80	normální	1
95–101	81–87	zvýšená	3
nad 101	nad 87	vysoká	5

Obsah tělesného tuku (v %)

Muži	Ženy	Hodnocení	Znamka
do 5	do 10	podváha	2
5–10	10–20	fitness norma	1
11–15	21–25	norma	1
16–20	26–30	hranice normy	2
21–25	31–35	nadváha	3
26–30	36–40	obezita	4
nad 30	nad 40	extrémní obezita	5

Hodnocení vypočteného indexu zdraví

Podle hodnoticích kritérií pro měření a test zdatnosti se oznámujete jako ve škole od 1 (nejlepší) po 5 (nejhorší) a známky sečtete. Aby měl index zdraví vypovídající hodnotu, měli byste mít v tabulce ohodnoceny alespoň čtyři položky. Index zdraví pak stanovíte jako aritmetický průměr známek, tedy vydělíte součet známek počtem hodnocených položek.

		Měření			Test zdatnosti	
Položky	BMI	Obvod pasu	Tělesný tuk	Krevní tlak	Chůze	Leh-sed
Hodnota						
Znamka						

Můj index zdraví: součet známek _____ : počtem známek _____ = _____

1–1,2

Zasloužíte si červený diplom, děláte pro sebe maximum, jen tak dál.

1,3–1,5

Gratulujeme, uspěli jste s vyznamenáním a máte náš obdiv.

1,6–2

Jste velmi dobří, zamyslete se, kde máte rezervy, a pokuste se o zlepšení.

2,1–2,6

Nic moc, máte co napravovat, ale nikdy není pozdě.

2,7–3,5

Máte značné rezervy, začněte na sobě hned pracovat.

3,6 a více

Zamyslete se nad svým životním stylem! Chcete se starat o své zdraví?

Vyzkoušejte na Dni zdraví nová cvičení

Dagmar Jackson

Na Dni zdraví budete mít možnost vyzkoušet si i nová, veřejnosti zatím nepříliš známá pohybová cvičení. V následujícím článku se na dvě z nich, SM systém a tanec NIA, podíváme podrobněji.

SMs je zkratka pro termín STABILIZACE/SMOBILIZACE SYSTÉM. Autorem této cvičební metody je MUDr. Richard Smíšek, který se již dlouhá léta věnuje pacientům s diagnózami výhřezu meziobratlové ploténky a skoliózy. SM systém je cvičební metoda, která pomáhá posilovat oslabené svaly, protáhnout svaly zkrácené a přispívá k obnovení kloubní pohyblivosti.

SM systém navíc procvičuje správnou chůzi a ti, kteří cvičí pravidelně a správně, si zlepšují kvalitu držení těla a pomohou si od bolesti zad.

SM systém obsahuje sestavu cviků, které aktivují svalové řetězce, jejichž hlavní funkcí je stahovat obvod těla a vytvořit svalový korzet.

Takto vzniká síla vzhůru, která napřimuje páteř a odlehčuje meziobratlovým ploténkám.

Zázračné lanko

Cvičí se s pomocí elastického lanka. Konec lanka je připevněn k pevnému předmětu, například radiátoru anebo žebřinám, na druhém konci lanka jsou poutka pro navlečení rukou (případně nohou). Pokud se cvičí s lankem pouze v jedné ruce, dochází k asymetrickému svalovému zatížení těla, zapojují se spirální svalové řetězce a dochází k aktivní stabilizaci páteře. Při cvičení s lankem v obou rukou dochází k posilování mezilopatkových svalů



SM systém pod vedením Dagmar Jackson bylo možné vyzkoušet si na Dni zdraví již v roce 2013 a 2014.





Tanec NIA v sobě spojuje prvky tance, bojových umění a prosté zábavy. Zapojují se při něm všechny svaly v těle.

a posilování a protahování prsních svalů. Tyto cviky vyrovnávají svalové disharmonie v oblasti ramenního pletence.

Hlavním principem cvičení SM systém je střídání svalového napětí a uvolnění. Lan-ko poskytuje tělu resistenci ve fázi svalového napětí a tah do protažení ve fázi svalového uvolnění. Cviky se provádějí pomalu, vědomě a v rytmu dechu. Dobře provedený cvik zaměstná svaly od plosky nohou až po prsty rukou a zároveň stabilizuje celý trup. Je to tedy celotělové cvičení.

Cvičení SM systém je vhodné pro každého bez rozdílu věku či fyzické zdatnosti. Je však důležité cviky pochopit a provádět je správně. Při pravidelném cvičení (stačí několik minut denně) si nejen můžete pomoci od bolesti, ale můžete také zpevnit a vytvarovat některé problematické partie svého těla.

Tanec NIA

NIA je příjemné a vyvážené taneční cvičení, které spojuje prvky bojových umění, tance a prosté zábavy. Nabízí možnost zapomenout na starosti všedního dne, uvolnit se a cítit se dobře ve svém vlastním těle. Zábavnou a nenásilnou formou zlepšuje fyzickou kondici, svalovou sílu i koordinaci a pomáhá stabilnímu úbytku na váze. Hlavní filozofií NIA je přijmout svoje tělo, začít mu naslouchat a milovat ho. NIA pochází ze Spojených států, v roce 2013 oslavila třicáté narozeniny a tancuje se po celém světě.

NIA splňuje všechny požadavky na různorodý pohyb, rozpočívá celé tělo až po konečky prstů u nohou a rukou, vědomě zapojují i zrak. NIA představuje návrat k přirozené in-

teligenci těla, ke spontánnosti pohybu a spontánnímu vyjádření emocí a radosti.

NIA představuje zcela nový koncept fitness. Představuje jakousi směsici všeho, co tělu prospívá. Vznikla se záměrem najít variantu aerobního cvičení, které nepřetěžuje klouby. Původně měla zkratka NIA znamenat „non-impact aerobic“ neimpaktní aerobik. Pak byl však název přehodnocen a dostal vědeckější význam: Neuromuscular Integrative Action (neuro svalová integrační činnost).

Její zakladatelé Debbie a Carlos Rosasovi se nechali inspirovat bojovým uměním, tancem a léčivým uměním, jako je jóga a Feldenkreisova a Alexandrova metoda, a vytvořili tak holistickou fúzi, která činí z každé hodiny NIA jedinečný zážitek.

Základní principy tance NIA

► **Radost z pohybu je tajemstvím fitness.** Přestaňte jen cvičit a začněte se hýbat. Pokud vám pohyb příjemný, tak ho provádějte, pokud vám není příjemný, tak ho přizpůsobte potřebám svého těla. Když se dva lidé milují, dělají to proto, že jim to navozuje příjemné pocity, ne jen proto, aby se množili. S pohybem je to stejné – měl by být hlavně příjemný.

► **Fitness má oslovovat celou lidskou bytost, ne jenom tělo.** Cvičení, které se provádí automaticky pouze proto, že ho tělo potřebuje, není většinou uspokojivé a málokdo v něm vydrží dlouhodobě pokračovat.

► **Pohyb je pro tělo účinnější, pokud je vědomý, ne automatický.** Holistické fitness (fitness pro celého člověka) začíná tím, že si začnete



Navštivte stránky

www.lecbacukrovky.cz

určené pro pacienty s diabetem 2. typu, jejich rodinám a blízkým

Informace o diabetu

- ▶ Příčiny
- ▶ Příznaky a rizikové faktory
- ▶ Léčba
- ▶ Prevence



Život s diabetem

- ▶ Selfmonitoring
- ▶ Nutriční kalkulačka
- ▶ Legislativa pro pacienty
- ▶ Edukační materiály



- ✓ rozsáhlé informace o diabetu 2. typu
- ✓ oblíbený edukační bulletin DIalog zdarma ke stažení
- ✓ kalkulačka pro výpočet sacharidů a tuků v jídle
- ✓ rámcové jídelníčky pro redukční dietu ke stažení

měníme diabetes™



být vědomi svého těla a svých pocitů. Je zapotřebí vypnout automatického pilota, který často řídí vaše pohyby a myšlenky.

▶ **Konvenční opakování stále stejných pohybů limituje možnou škálu pohybů a podporuje robotický styl života.** Opakování stejné cvičební rutiny stále dokola není pro tělo ideálně prospěšné, tělo potřebuje stále novou a novou stimulaci. Každý den a třeba i v různých částech dne se cítíte jinak. Někdy jste unavení, smutní, někdy si chcete dát pořádně do těla, někdy vás něco bolí a potřebujete cvičit jemně. Pokud nasloucháte svému tělu, samo vám řekne, co potřebuje, co je pro něho nejlepší.

▶ **Používejte tělo k účelu, pro jaký bylo stvořeno.** Můžete ho přivést do skvělé kondice i bez činek a dalších cvičebních pomůcek. Vlastní tělo poskytuje nepřehledně mnoho možností, jak se dostat do dobré fyzické kondice. Pokud se naučíte být si vědomi těžiště svého těla, budete provádět pohyby z jeho středu a automaticky zapojíte při každém pohybu břišní svaly a svaly hlubokého stabilizačního systému. NIA vás udržuje neustále v pohybu. Stimuluje svaly k tomu, aby pracovaly ve vzájemné souhře, tělo je zatěžováno staticky i dynamicky a neustále překvapováno změnou rychlostí pohybů a střídavým zvětšováním a zmenšováním rozsahu pohybu v kloubech.

▶ **Použijte tělo k léčení svých emocí a své duše.** Každý sval v těle má receptor, který je určitým způsobem napojený na mozek. Tyto receptory pomáhají tvořit paměť svalů a ukládat fyzické komponenty emočních traumat. Když si budete více vědomi svého těla, otevře se vám

přístup k uvědomění si propojení těla a emocí. NIA se často používá ke zmírnění projevů a následků deprese, stresu, různých obsesivně-kompulsivních poruch a návykového chování. Využívá se také k pomoci těm, kteří se již cítí dobře, aby se cítili ještě lépe.

▶ **Méně je více.** K tomu, aby se vaše tělo dostalo do dobré fyzické i psychické kondice, je zapotřebí respektovat jeho jedinečnost a jeho specifické požadavky. Funkce následuje formu, je vždy snadnější, přirozenější a prospěšnější hýbat se co nejlépe podle možností svého těla než zvětšit úsilí na úkor kvality, bezpečnosti a prospěšnosti pohybu pro tělo.

Každý člověk může objevovat, uvolnit a zlepšit svůj individuální potenciál k tomu, aby žil zdravý a plnohodnotný život, zapojoval svoje smysly a naslouchal svému tělu. NIA zlepšuje kondici těla i mysli. Po každé lekci budete cítit příliv energie, zaplaví vás pocit radosti a mentální jasnosti. Je to kardiovaskulární taneční cvičení, které kombinuje 52 jednoduchých pohybů z bojových umění, tance a léčivých umění do hodinové choreografie, která oslovuje tělo, duši a mysl. Je ji možné přizpůsobit jedincům s individuálními potřebami. Vyučují ji certifikovaní instruktoři se speciální licencí.

Otázky a odpovědi

▶ **Jaký je koncept techniky NIA?**

NIA využívá přirozeného designu těla ke zlepšení jeho funkce. K tomu, aby došlo ke zlepšení funkce svalů a zvětšení rozsahu v kloubech, se zapojuje nápaditá hudba, imaginace, emoce a vlastní hlas. Tělo se stimuluje k tomu, aby





foto: Ondřej Pýcha

Rozhovor se zakladatelkou RYORu!

Jak Vás napadlo začít podnikat?

Předtím jsem pracovala 17 let, jako vedoucí výroby v Ústavu lékařské kosmetiky, poté jsem otěhotněla a po mateřské dovolené jsem se rozhodla co dál, už jsem nechtěla své vědomosti a znalosti prodávat jiným, ale využít je sama. Proto jsem se rozhodla, když byly dceři tři roky, založit RYOR. Nejdříve jsem myslela, že budu – lépe řečeno budeme vyrábět pouze přípravky pro profesionální kosmetičky. Začínala jsem s 10-20 přípravky, dnes jich je 200 druhů (profi i maloobchod).

Co letos RYOR přichystal za novinky?

Na jaře roku 2015 jsme uvedli novou řadu s názvem **Levandulová péče**, která mimo našeho stávajícího sprchového gelu a tělového mléka obsahuje nově dva krémy na pleť a krém na ruce s levandulovou silicí přímo z francouzské Provence. Další novinkou byly na přání zákaznic make-upy, které jsou dostupné ve třech odstínech a zatím poslední novinkou je

Výživný krém s kmenovými buňkami z argánie v řadě Arganový olej, kde kmenové buňky zajišťují redukci vrásek až o 26%! Veškeré tyto produkty najdete na www.ryor.cz, kde je i bezplatná kosmetická poradna.

Snad nevdává, když prozradíme, že jste letos oslavila 70. narozeniny, jaké přípravky konkrétně používáte Vy?

Dvoufázová odličovací emulze mne provází všude, přípravky s mořskými řasami mi upevnily pleť i sebevědomí, Ultramastné tělové mléko je pro mne nezbytné. A přípravky Ryamar s amarantovým olejem pro velmi citlivou pokožku včetně oleje skutečně obdivují všichni, kdo ví, co je podrážděná pokožka. Včetně mě.

Děkujeme za velmi zajímavý rozhovor a dodatečně Vám přejeme vše nejlepší k narozeninám.



Rozjasňující make-up 8v1

Výživný krém s levandulí

Výživný krém s kmenovými buňkami z argánie

www.ryor.cz

se hýbalo v různých směrech, různými způsoby a rychlostmi, důraz se klade na to, aby se hýbalo vždy jako celek. NIA využívá pět hlavních pocitů – flexibilitu, sílu, mobilitu, hbitost a stabilitu – jejichž kombinace nabízí pestrou škálu pohybu a udržuje tělo a pozornost bdělé. To má přirozeně za následek zlepšení fyzické i psychické kondice těla a posílení nervového systému.

► Proč je NIA označována jako „mind-body“ (tělo a mysl) technika?

V NIA jsou všechny vjemy, zkušenosti a pocity vědomě zpracovávány prostřednictvím těla. NIA používá tělo jako nástroj k rozvinutí své vlastní přirozené inteligence. Mysl se vybízí k tomu, aby si představovala, zaměřovala a směřovala svoji pozornost. Emoce mají pomoci uvědomit si, že každý má přístup k radosti a nenucenému pohybu a že tato radost a pohyb se mohou stát jedinečným nástrojem ke zvládnutí stresů všedního dne a oproštění se od přílišné vážnosti, která tlumí jiskru radosti v nás. NIA ctí a uznává jedinečnost každého jedince a zdůrazňuje naslouchání vlastnímu tělu a stanovení si své vlastní intenzity cvičení. Jednoduchá choreografie může být přizpůsobena osobním potřebám jednotlivce a vždy nabízí tři různé úrovně obtížnosti pro různé stupně zdatnosti jednotlivce.

► Kde se tančí NIA?

NIA se vyučuje téměř v každém státu USA, ale také ve více než 45 zemích světa. Na NIA můžete narazit v posilovnách a rekreačních resortech, ale také v centrech jógy, pilates studiích, seniorských centrech, na letních táborech, seminářích osobního růstu a transformace, ale

také na univerzitách v rámci tělesné výchovy, v tanečních školách, nemocnicích, věznicích, protidrogových a protialkoholických léčebnách atd.

► Pro koho je NIA určena?

NIA oslovuje lidi všech věkových kategorií, zájmů a profesí. Tancují ji lidé, kteří se rádi hýbou, mají rádi pestrost, změnu, rádi se při cvičení nejenom zapotí, ale také odreagují a zabaví.

Proč je NIA tak prospěšná pro tělo?

- Zlepšuje radost z života ve vlastním těle
- Uklidňuje mysl a pomáhá rozpustit stres
- Zlepšuje pružnost těla a ladnost pohybů
- Pomáhá hubnutí a udržování ideální váhy
- Zvyšuje vytrvalost
- Zlepšuje mentální výkon
- Pomáhá zlepšovat paměť a orientaci v prostoru
- Zlepšuje sexualitu
- Dodává energii
- Zlepšuje proudění krve a lymfy v těle
- Posiluje imunitu
- Zlepšuje koncentraci a kognitivní funkci

Vyžaduje cvičení NIA nějaké speciální pomůcky?

K účasti na hodině NIA potřebujete pouze svoje vlastní tělo. NIA se tancuje naboso, aby byl zaručen přímý kontakt chodidel se zemí.

Pokud se rozhodnete tancovat v botách, volte lehkou obuv s tenkou a nepřiliš tvrdou podrážkou.

Hlídejte si hladinu **cholesterolu** – **Flora pro.Active** změří vaše rizika

Redakce

Víte, že více než 70 % dospělých má problém s cholesterolem a krevními tuky? Víte, že je „hodný“ a „zlý“ cholesterol? Patříte do rizikové skupiny, u které je potřeba cholesterol snížit? Víte, že vysokou hladinu cholesterolu může mít i hubený člověk?

Na zdraví vašeho srdce má vliv hladina cholesterolu, ale i další faktory (kouření, stres, alkohol aj.).

Cholesterol je látka, která je nezbytná pro naše tělo, je důležitá pro tvorbu buněčných membrán, hormonů, vitamínu D a pomáhá tělu zpracovávat tuky. Pokud je však jeho hladina vysoká, ukládá se do cévní stěny, snižuje tak její pružnost a omezuje průtok krve. Omezení pružnosti cév a zúžení průsvitu se nazývá ateroskleróza. V jejím důsledku nejsou orgány dostatečně zásobeny kyslíkem a srdce je nadměrně přetěžováno. To může způsobit například infarkt či mozkovou příhodu. Hladina cholesterolu v krvi se dá zjistit jednoduchým a rychlým krevním testem, který vám udělá



praktický lékař. **Celková hladina cholesterolu by měla být nižší než 5 mmol/l.**

Zlý a hodný cholesterol

Cholesterol „hodný“ HDL – hladina tohoto cholesterolu má být u **mužů vyšší než 1 mmol/l a u žen vyšší než 1,2 mmol/l**. HDL cholesterol pomáhá ateroskleróze předcházet, odvádí přebytečný cholesterol z krevního oběhu do jater, kde se následně odbourává. Díky tomu pomáhá udržovat celkovou hladinu cholesterolu v krvi na normální úrovni.

Cholesterol „zlý“ LDL – hladina tohoto cholesterolu by měla být **nižší než 3 mmol/l**. V některých případech je doporučena hodnota LDL cholesterolu v krvi dokonce mnohem nižší. Například u osob, které prodělaly srdeční infarkt nebo cévní mozkovou příhodu, by se měla hladina LDL cholesterolu snížit pod 1,8 mmol na litr krve.

LDL cholesterol prochází našimi cévami, a je-li ho nadbytek, usazuje se v nich a to může vést až ke vzniku srdečního infarktu nebo cév-

ní mozkové příhody. Je tedy potřeba znát jak hladinu cholesterolu v krvi, tak i poměr „hodného“ a „zlého“ cholesterolu.

Hladinu cholesterolu ovlivňuje obezita, nedostatek pohybové aktivity, stres a nevyvážená strava.

Přitom někdy stačí udělat v jídelníčku a životním stylu jen pár změn, které ovlivní nejen hladinu cholesterolu, ale přispějí ke zlepšení kvality života a ochrání vaše srdce.

Přijďte na DEN ZDRAVÍ ke stánku FLORA PRO.ACTIV a ZDARMA vám poradíme:

- ▶ Jak snížit hladinu cholesterolu, patříte-li do rizikové skupiny
- ▶ Získáte edukační materiál k dané problematice
- ▶ Změříme vás na přístroji IN-BODY a vyhodnotíme naměřené výsledky
- ▶ Změříme vám krevní tlak
- ▶ Ochutnáte občerstvení připravené s použitím rostlinného tuku Flora pro.activ.

Udělejte něco pro své zdraví, nikdy není pozdě!

IN-BODY je přístroj, který umí analyzovat složení lidského těla. Je velmi spolehlivý a využívá se v odborném lékařství. Vyšetření na tomto přístroji je velmi rychlé a jednoduché, trvá cca 30 vteřin. Analýzou zjišťujeme množství tělesné vody, tělesného tuku, svalové hmoty, beztukové hmoty, doporučení minimální kalorické potřeby (BMR), hodnocení tukové a svalové tkáně a tělesnou vyváženost.



PRO PŘESNOST VÝSLEDKŮ SE DOPORUČUJE:

- ▶ Dvě hodiny před měřením se zdržet větší konzumace jídla a tekutin
- ▶ Před měřením nepožívat kofein, alkohol a močopudné léky
- ▶ Před měřením se zdržet větší fyzické námahy
- ▶ Před měřením být alespoň 5 minut v klidu a odpočívat.

Měření není vhodné pro osoby s elektronickými implantáty a těhotné ženy. Osoby s kovovou náhradou a ženy v menstruačním cyklu nezískají analýzou 100% přesné údaje.

JAK POZNÁM, ŽE MÁM VYSOKOU HLADINU CHOLESTEROLU V KRVI?

Vysoká hladina cholesterolu v krvi nemá ve většině případů velmi dlouho žádné viditelné příznaky. Je proto možné, že máte vysokou hladinu cholesterolu v krvi, aniž byste o tom věděli.

Vyplněním níže uvedené tabulky zjistíte, jak velká je pravděpodobnost, že vaše hladina cholesterolu v krvi překračuje odborníky doporučovanou hodnotu (5 mmol/l).

	ano	ne
V rodině se již vyskytla vysoká hladina cholesterolu v krvi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V rodině se již vyskytlo onemocnění srdce.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mám vysoký krevní tlak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mám cukrovku.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mám nadváhu (BMI v rozmezí 25–30). / Jsem obézní (BMI vyšší než 30).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je mi více než 40 let.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cítím se často ve stresu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sportuji méně než 3x týdně / 30 minut denně.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Často konzumuji jídla s vysokým obsahem živočišných tuků.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vaše riziko, že máte (nebo v budoucnu budete mít) zvýšenou či vysokou hladinu cholesterolu v krvi, roste s počtem kladných odpovědí.

Flora
pro·activ[®]

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O CHOLESTEROLU



KLINICKY
PROKÁZÁNO



Odborná společnost praktických lékařů doporučuje rostlinný tuk Flora pro.activ.

VÍCE INFORMACÍ NA WWW.FLORA.CZ

Flora pro.activ obsahuje přidané rostlinné steroly. Bylo prokázáno, že rostlinné steroly snižují hladinu cholesterolu v krvi. Vysoká hladina cholesterolu je rizikovým faktorem pro vznik ischemické choroby srdeční. Existuje více rizikových faktorů a je důležité věnovat pozornost všem. Konzumace 1,5–2,4 g rostlinných sterolů denně výrazně snižuje hladinu cholesterolu o 7–10 % během 2–3 týdnů.

Konference **Dialogem ke zdraví**

PhDr. Iva Málková

V letošním roce pořádá STOB v bezprostřední návaznosti na Den zdraví i konferenci Dialogem ke zdraví, jejímž cílem je dát prostor všem, kteří mají zájem diskutovat o problematice výživy a o různých výživových směrech.

Dnešní doba nabízí nespočet protichůdných doporučení, jak se co nejlépe a nejzdravěji stravovat. Proč jich je tolik a kde je pravda? Chceme seznámit s přístupy těch, kteří se ve výživě angažují a podporují určité směry, a vyslechnout si

ve vzájemné seriózní diskusi argumenty pro i proti. Na programu bude řada populárních témat, jako je syrová (raw) strava, bezpečnostná dieta, odkyselení organismu a podobně. Konference je určena nejen odborníkům, ale všem, kteří se zajímají o výživu. Jídlo je

součástí života nás všech, a navíc velkou měrou ovlivňuje i naše zdraví, neměl by se tedy o výživu zajímat úplně každý?

S odborníky, kteří na konferenci povedou diskusi, se můžete seznámit na dalších stránkách.



PROGRAM KONFERENCE

- 9:00 – 10:00 Mléko a mléčné výrobky?**
Roman Uhrin
prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.
- 10:00 – 11:00 Raw strava?**
Martin Vlk
PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
- 11:00 – 11:30 Přestávka**
- 11:30 – 12:30 Bezpečková dieta?**
PharmDr. Richard Pflieger
doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D.
- 12:30 – 13:30 Pauza na oběd**
- 13:30 – 14:00 Káva?**
doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D.
- 14:00 – 14:30 Jak si kávu vybrat a správně připravit?**
barista Michal Křížka
- 14:30 – 15:30 Odkyselení organismu?**
Ing. Radka Burdychová, Ph.D., MBA
Mgr. Tamara Starnovská
- 15:30 – 16:00 Přestávka**
- 16:00 – 17:00 Diety, nebo základní živiny?**
RNDr. Petr Fořt, CSc.
doc. Ing. Jiří Brát, CSc.
- 17:00 – 17:30 Slovo lékaře a psychologa**
prim. MUDr. Petr Sucharda, CSc.
MUDr. Alexandra Moravcová
PhDr. Iva Málková





Roman Uhrin

- ◆ Kuchař, vedoucí restaurací se zdravou výživou, bývalý šéfkuchař Country life
- ◆ Koordinátor zdravotní osvěty, Život a zdraví, zapsaný spolek
- ◆ Poradce životního stylu, odborný garant re-kvalifikačního kurzu
- ◆ Autor osmi knih (kuchařky, výživa, životní styl)
- ◆ Zakladatel a koordinátor Klubů zdraví v ČR
- ◆ Lektor preventivních a protidrogových aktivit pro ZŠ a SŠ
- ◆ Rozvoj osvětových aktivit a přednášková činnost ve 13 státech
- ◆ Vedoucí Centra zdraví Eden se zaměřením na prevenci, životní styl a duchovní obnovu

► O čem budu hovořit?

Mléko a výrobky z něj byly v naší populaci základem výživy po desítky let. Dnes již můžeme hodnotit: Přinesly nám lepší zdraví nebo více nemocí? Je mléko skutečně ještě mlékem? Jak jeho kvalitu dnes ovlivňují nemoci zvířat, průmyslová výroba a současná ekologie? Existují rizikové

faktory, kterým je lepší se vyhnout? Mléko v kontextu vyvážené preventivní a ozdravné výživy – je skutečně tak nevyhnutné a nezastupitelné? Existuje zdravý a rozumný výběr, anebo jediným rozumným rozhodnutím je jeho absence?



Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Jana Dostálová je absolventkou VŠCHT, specializace technologie mléka a tuků. Pracovala ve Výzkumném ústavu potravinářském a Ústavu vědeckotechnických informací pro zemědělství. Od roku 1993 dodnes působí na VŠCHT. Učila i na jiných vysokých školách, v současnosti předmět potravinářské zbožíznalství na 1. LF UK. Jejími hlavními výzkumnými zájmy jsou tuky, luštěniny, náhradní sladidla a význam potravin v lidské výživě. Je autorkou nebo spoluautorkou více než 300 vědeckých a odborných prací (poslední významné jsou Nakupujeme s rozumem,

vaříme s chutí s I. Málkovou a Potravinářské zbožíznalství), více než 50 monografií a několika set přednášek na domácích i zahraničních akcích. Za vědeckou a odbornou činnost obdržela několik ocenění. Věnuje se i osvětě v oblasti výživy a potravin. Je členkou řady odborných společností a komisí.

► O čem budu hovořit?

Na konferenci se budu věnovat významu mléka a mléčných výrobků v lidské výživě. Mléko a výrobky z něj jsou významným zdrojem řady důležitých živin – plnohodnotných bílkovin, vi-

taminů a minerálních látek, zejména dobře využitelného vápníku – a mají příjemné senzorické vlastnosti, proto by neměly chybět v jídelníčku žádného z nás, především dětí a starších lidí. Mléko a výrobky z něho se konzumují již tisíce let, a přesto řada lidí podlehla mýtům a mléko a mléčné výrobky ze svého jídelníčku vyřadila a nahradila je především rostlinnými nápoji, zejména sójovými, které mají zcela odlišné složení a nemohou mléko v lidské výživě nahradit.

DIALOGEM KE ZDRAVÍ

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKÝ?

9:00 – 10:00





Martin Vlk

Jmenuji se Martin Vlk. Je mi 39 let a jídlo je mým dlouholetým koníčkem, a to jak jeho příprava, tak konzumace. Již více než dva roky se však stravuji tzv. „živou stravou“. Jsem autor 28denního on-line programu s názvem *Průvodce zdRAWým hubnutím* a také vitariánské kuchařky *Jak začít a dopřávat si živou stravu každý den*. Pořádám webináře a workshopy o živém stravování, o (ne)vaření, o receptech, které jsem tvořil či je získal z kvalitních zdrojů, a o principech a přínosech vitariánské stravy. Mám děti, které dají přednost rajčeti před va-

řenými bramborami s máslem nebo nektarince před čokoládou, a ženu, která díky RAW stravě zhubla 27 kg, já sám 16 kg. Více o mně najdete na <http://rawstrava.cz/martinuv-pribeh/>.

► O čem budu hovořit?

Když se zeptáte Čecha, kolika let by se chtěl dožít, obvykle odpoví 70 let. Když se zeptáte Američana, odpoví 50 let. Když se zeptáte mě, odpovím 120. Chci prožít svůj život aktivně a v zářícím fyzickém a duševním zdraví. Mám-li být duševně zdravý, musím být nejdřív

zdravý fyzicky. Abych mohl být zdravý fyzicky, musím být štíhlý. Abych mohl být štíhlý, musím být výborně vyživený a mé orgány musí být funkční. A konečně, abych mohl být dobře vyživený, potřebuji plánovat, co budu jíst... Budu hovořit o tom, jak plánováním a jezením RAW stravy hubnout, dopracovat se k zářícímu zdraví a s ním se dožít velmi vysokého věku. Jinými slovy: poslání RAW stravy a její plánování.

DIALOGEM KE ZDRAVÍ

RAW STRAVA?

10:00 – 11:00



PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Vystudovala jsem bakalářské studium Veřejné zdravotnictví, následované magisterským studiem specializace ve zdravotnictví – Výživa člověka. Titul PhDr. jsem získala na pedagogické fakultě v Brně. Mojí specializací je obezitologie, od roku 2002 jsem pracovala jako nutriční terapeutka v Endokrinologickém ústavu. V současnosti pracuji na OB Klinice v Praze. Jsem odbornou garantkou projektu Vím, co jím, několik let pracuji jako odborná garantka pro projekt Bílé plus.

► O čem budu hovořit?

Raw strava zaznamenává v posledních letech velký zájem. Podstatou je konzumace potravin minimálně tepelně upravených. Pokrmy bývají velmi chutné, je to vítané zpestření jídelníčku. Nicméně důsledně dodržovaná Raw strava má svá rizika. Rozhodně není vhodná pro děti, dospívající a těhotné ženy. Nedostatečný bývá příjem esenciálních aminokyselin a vápníku, což jsou stěžejní prvky pro růst. Není dobrý ani příliš vysoký příjem vlákniny, může se narušit

vstřebávání vápníku a železa. Pro člověka je tepelně upravená strava důležitá i z hlediska lepší stravitelnosti. Závěrem lze konstatovat, že se jedná o vhodné zpestření jídelníčku, nicméně základem je vyvážená, pestrá strava, protože raw strava a podobné výživové směry nás do značné míry limitují.





PharmDr. Richard Pflieger

Absolvent Farmaceutické fakulty UK V Hradci Králové se specializací v oboru klinické farmacie a farmaceutické chemie. Provozuje konzultační činnost se zaměřením na specializovanou sportovní výživu a výživu u určitých typů onemocnění (cukrovka, ateroskleróza, obezita atd.), konzultace v rámci fyziologické a regulační medicíny, farmakoterapeutický audit atd. Je autorem receptur řady doplňků stravy. Spolupracuje s předními vrcholovými sportovci. Nepravidelně přispívá populárními články v tisku, prezentuje

v rozhlasu (ČR2 nebo ČR Radiožurnál) nebo na internetových fórech.

► O čem budu hovořit? O bezpečí dietě – o lepku jako kulturně historickém omylu.

Nárůst civilizačních chorob v novém tisíciletí zcela předčil naše očekávání. Z České republiky se stal jeden velký lazaret. Milion diabetiků už nelze přičítat jen špatným genům. Stejně tak šokující je nárůst onkologických a nádorových onemocnění. Něco je špatně

nejen na výživě a způsobu života. Neustále roste spotřeba základních potravin. Mezi nimi i výrobků z obilovin. A právě na příkladu vysoké konzumace lepku z obilovin lze ukázat příčinný vztah mezi zdravím a nemocí. Proč? Protože se nám lepek „vlepil“ do života.

DIALOGEM KE ZDRAVÍ

BEZPEČNÁ DIETA?

11:30 – 12:30



Doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D.

Po vystudování Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze v roce 1986 jsem nastoupil na interní oddělení Nemocnice Náchod, kde jsem strávil krásných pět let, dále deset let ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové na Klinice gerontologické a metabolické a od roku 2002 pracuji na pozici vedoucího metabolické JIP a vedoucího Centra výživy Thomayerovy nemocnice v Praze. Mým hlavním zájmem je gastroenterologie (střevní mikrobiom, celiakie, idiopatické střevní záněty) a výživa (screening malnutrice, enterální a parenterální výživa,

intenzivní metabolická péče). Vyučoval jsem postupně na Lékařské fakultě UK v Hradci Králové a na Farmakologické fakultě UK tamtéž, na lékařské fakultě UK v Praze, dále na Technické univerzitě v Liberci (Ústav zdravotnických studií) a na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Jsem členem České gastroenterologické společnosti, Společnosti klinické výživy a intenzivní metabolické péče (místopředseda), České internistické společnosti, Společnosti pro výživu, Fóra zdravé výživy a Institutu kávy.

► O čem budu hovořit?

O bezpečí dietě – u pacientů s celiakií, s neceliakální glutenovou senzitivitou a u zdravých lidí. A také o kávě, jejích účincích na zdraví a mýtech s kávou spojených.

KÁVA?

13:30 – 14:00





Mgr. Tamara Starnovská

Tamara Starnovská je absolventkou VŠ – obor vzdělávání dospělých a sociálně psychologické poradenství. Pracuje jako nutriční terapeutka se specializací v oborech: poruchy výživy a výměny látek a management ve zdravotnictví. Je členkou mnoha odborných společností, předsedkyní Sekce výživy a nutriční péče ČAS a místopředsedkyní Fóra zdravé výživy. Přednáší již mnoho let v kurzech STOBu a na seminářích pro lektory STOBu. Publikuje jak v odborných, tak populárních časopisech.

► O čem budu hovořit?

Téma překyselení organismu je velmi moderní

a na této teorii staví svou obchodní strategii především prodejci preparátů slibující odkyselení a znovunabytí vnitřní rovnováhy. Pro optimální fungování lidského organismu je nutné udržovat hodnotu pH (míra kyselosti) ve velmi úzkém rozmezí, větší vychýlení už může být životu nebezpečné, a organismus si proto tyto hodnoty důkladně hlídá.

Jak se můžete často dočíst, mezi obecné rady, jak se „odkyselit“, patří:

- Jezte denně dostatek ovoce a zeleniny
- Nejezte nadměrné množství masa, cukru včetně sladkostí, průmyslově zpracovaných vý-

robků a jídel z fastfoodů

- V průběhu dne vypijte alespoň 2 litry vody
- Omezte pití alkoholu a kouření cigaret
- Zhluboka dýchejte i vydechněte
- Dostatečně spěte

Je tedy opravdu nutné podléhat slibům prodejců a kupovat drahé preparáty, nebo se stačí zaměřit „jen“ na dodržování běžných zásad zdravého životního stylu?

DIALOGEM KE ZDRAVÍ

ODKYSLENÍ ORGANISMU?

14:30 – 15:30



Ing. Radka Burdychová, Ph.D., MBA

www.nutriacademy.cz / www.nutrirestart.cz

Radka Burdychová studovala obor Chemie a technologie potravin na VUT v Brně, kde v roce 2004 rovněž obhájila doktorát z ochrany životního prostředí. V průběhu dalších let působila v akreditovaných laboratořích v ČR i po světě, pracovala jako vysokoškolská učitelka na Mendelově univerzitě v Brně, ale pak se rozhodla odejít zpátky do soukromé praxe. Založila vzdělávací společnost NutriAcademy, s. r. o., dnes nejlepší v oboru v republice. Pořádá kurzy Poradce pro výživu, Life style kouč, mikroskopickou diagnostiku kapky krve a semináře s kreditovými body pro lékaře a zdravotníky.

Radka Burdychová je autorkou desítek vědeckých publikací, stovky přednášek, má za sebou tisíce poradenských a koučovacích sezení s klienty. Pořádá pobyty zaměřené na očistu těla i duše, navazující na metodiku popsanou v její knize Nutrirestart. Je rovněž autorkou vlastních produktů pro zdravý životní styl, kosmetiky a doplňků stravy značky Nutrirestart (www.nutrirestart.cz).

► O čem budu hovořit?

O hot tématu dnešní doby: o odkyselení, očistných kúrách a zásadotvorné regenera-

ci. Pojem odkyselení je v odborných kruzích často kritizován, nicméně u klientů je velmi populární a díky racionální stravě, úpravě jídelníčku a odkyselení se mi podařilo pomoci doslova stovkám klientů a žáků. Důkazem, že má metodika funguje, je i má osobní zkušenost a praxe v mé rodině. Jsem čerstvou maminkou naprosto zdravého chlapečka, měla jsem bezproblémový průběh těhotenství a fyzicky se cítím perfektně jen díky tomu, že dbám na svou zkušenost a poslouchám své tělo. Totéž doporučuji svým klientům a učím své posluchače, kolegy a žáky.



RNDr. Petr Fořt, CSc.

Absolvent Přírodovědecké fakulty UK v Praze. Odborník na výživu s erudicí v klinické biochemii, vědeckou praxí v imunochémii a ve sportovní fyziologii. Absolvoval řadu postgraduálních vědeckých seminářů a mezinárodních konferencí. Autor vědeckých prací, zabývajících se fyziologií, biochemií a výživou ve vrcholovém sportu. Poradce reprezentačních týmů a profesionálních sportovců. Lektor postgraduálního vzdělávání poradců pro výživu a trenérů fitness a kulturistiky. Poradce pro dětskou sportovní výživu. Autor celé řady produktů sportovní výživy a speciálních potravin (spor-

tovní gely Action Line, „spalovač tuků“ Fat Stove Gel a nápoj SMARTY). Popularizátor reálné výživy formou článků v magazínech a v pořadu ČT Pod pokličkou. Autor 22 knižních publikací o výživě, nejnověji *Nevíte, co jíte* (Albatros), připravuje *K čemu jsou diety* (Ikar).

Aktuálně se zabývá výchovou poradců pro výživu v rámci sítě poraden Svět zdraví, pro který formuloval software hodnotící situaci klientů převážně v oblasti snižování nadváhy. Člen vědecko-lékařské rady firmy Sunkins – Svět zdraví, lektor a konzultant téže firmy. Angažuje se v oblasti dětské výživy, včetně vý-

chovných programů pro žáky ZŠ. Spolupracuje s odbornými lékaři v oblasti preventivní medicíny a řešení obezity.

► **O čem budu hovořit? O problematice redukce nadváhy a obezity z pohledu praktika.** *O (ne)smysluplnosti různých druhů redukčních diet. O tom, že žádná dieta nepřinese trvalý efekt. O neuvěřitelných stravovacích zvyklostech populace a nezájmu pečovat o vlastní zdraví. O stejně neuvěřitelně naivních, protože opakovaných neúspěšných „dietářích“. O reálné praxi poradců pro výživu.*



Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Po skončení studií v roce 1982 pracoval jako vědecký aspirant a odborný asistent na VŠCHT. Od roku 1992 působil jako manažer pro technické záležitosti a jakost ve společnosti Unilever ČR. Od roku 2014 je poradcem v oboru technologie výroby potravin, systémů jakosti a výživy. Dále působí jako místopředseda odborné skupiny pro tuky, detergenty a kosmetickou chemii České společnosti chemické, člen oborové rady Technologie potravin VŠCHT v Praze a Slovenské technické university v Bratislavě, člen správní rady a tajemník vědeckého výboru při obecně prospěšné společnosti Vim,

co jím a piju, o. p. s., a předseda výboru pro zdravotní a sociální politiku Potravinářské komory a České technologické platformy pro potraviny. Je autorem a spoluautorem řady vědeckých publikací u nás i v zahraničí a přednáší na odborných konferencích.

► **Co je rozhodující pro sestavení optimálního jídelníčku?**

V poslední době se šíří informace o spoustě nových objevů týkajících se role jednotlivých živin ve výživě. Výživová doporučení, která byla dlouhodobě předkládána obyvatelstvu, jako by přestala platit. Odkud se tyto infor-

mace berou? Problém je, že jednotlivé živiny nekonzumujeme odděleně a že z pohledu jejich vlivu na lidské zdraví existuje spousta činitelů (rovnováha příjmu a výdeje energie, poměr tuků a ostatních živin, celková skladba mastných kyselin, synergické či antagonistické působení některých živin ve stejné potravíně). Jedinci rovněž reagují na konzumaci jednotlivých živin různým způsobem. Všechny tyto souvislosti je potřeba sledovat v celkovém kontextu. Následně dospějeme k názoru, že takzvané nové objevy jsou známy již delší dobu a že došlo jen k dílčím změnám určitých výživových doporučení.

DIALOGEM KE ZDRAVÍ

DIETY, NEBO ZÁKLADNÍ ŽIVINY?

16:00 – 17:00





MUDr. Petr Sucharda, CSc.

Pracuji jako primář 3. interní kliniky VFN & 1. LF UK. Jako metabolicky zaměřený internista se zabývám problematikou obezity více než 30 let. Díky spolupráci s prof. Jiřím Šonkou jsem byl u počátků chirurgické léčby obezity v Česku, od založení České obezitologické společnosti ČLS JEP jsem byl členem výboru. Protože mne zajímaly dopady a důsledky obezity, byl jsem delegován do Českého institutu metabolického syndromu, o. p. s., na jehož činnosti se podílím stále.

Od roku 1988 spolupracuji s PhDr. Ivou Málkovou, díky níž jsem se již dávno dostal

nejen k popularizaci vědeckých názorů na obezitu a hubnutí, ale také k problematice „zázračných“ diet a dalších postupů, které často zůstávají mimo zájem klinických lékařů.

► O čem budu hovořit?

Zdravotnický systém se musí přednostně věnovat nejvíce zdravotně ohroženým jedincům, i když právě v případě obezity máme problém se snadnou identifikací těchto osob. Na druhou stranu jsme si vědomi, že i zdravotně nezávažná nadváha či lehká obezita je pro mnoho svých nositelů problémem, který lze v mnoha

případech úspěšně řešit mimo zdravotnický systém. Přitom nemusí být nutně splněny velmi přísné podmínky, kladené na medicínu založenou na důkazech – s tím ale musí být klienti těchto služeb srozuměni.

Obezitologie, metabolická chirurgie, diabetologie a další medicínské obory dokážou pomoci závažně nemocným – ti by naopak měli být odesíláni do zdravotnických zařízení. Problém obezity a nadváhy je veliký a všichni, kteří to myslí a dělají seriózně, ho mohou zmenšit.

DIALOGEM KE ZDRAVÍ

SLOVO LÉKAŘE A PSYCHOLOGA

17:00 – 17:30



MUDr. Alexandra Moravcová

Absolvovala jsem fakultu dětského lékařství, atestovala jsem z pediatrie a endokrinologie, doplnila jsem si kurz behaviorální intervence STOBu, absolvovala jsem kurz obezitologie České obezitologické společnosti. Jsem členem Fóra zdravé výživy, občanského sdružení Výživa dětí a členem redakce časopisu Zdraví. Dlouhodobě úzce spolupracuji se STOBem PhDr. Málkové, z jejíž metody ve své práci s obézními vycházím. Vzhledem k tomu, že se sama musím hodně hlídat a hýbat, vím, jak obtížně se snadno nabytá kila shazují, a vnímám citlivě nejen zdravotní obtíže lidí s nadváhou a obezitou, ale i jejich psychosociální problémy.

► O čem budu hovořit?

Jako pediatr se specializací endokrinologie se setkávám denně se stále vyššími počty dětí, které mají problémy s nadváhou a obezitou. I u dětí souvisí v naprosté většině tyto problémy s nezdravým způsobem života a nedostatkem pohybu, bohužel přibývá dětí se závažnými komplikacemi danými výraznější obezitou. A protože víme, že prevence obezity dítěte začíná již v těhotenství matky, je třeba klást důraz na prevenci, edukaci o výživě a pohybu maminek a dětí od útlého dětství.

Asi by dost pomohla edukační kampaň v televizi, kde se na každé stanici denně vaří, ale bo-

hužel rádoby zábavně, jenže většinou nezdravě. Stejně tak by asi dost pomohlo omezení reklamy cílené na dětem určené sladké pochutiny a výrobky, která je velmi často nepravdivá a zavádějící, ale potravinářskou lobby nepřepereme, a tak je to na nás – mluvit denně erudovaně s rodiči, učiteli, kuchaři.



PhDr. Iva Málková

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



► O čem budu hovořit?

Žijeme v době, která nás na jedné straně provokuje k nadměrné konzumaci tučných a sladkých potravin a na druhé straně po nás chce, abychom vypadali jako Twiggy. Toho využívají obchodníci s hubnutím a nabízejí možné i nemožné. Jídlo dnes přestalo u mnohých lidí sloužit k ukojení hladu, ale stalo se modlou.

Jaké je řešení? Zkuste uvést do praxe to, co dokážete dodržovat trvale. Cesta vedoucí k přiměřenému hubnutí by vás měla těšit. A tak si z každé diety vezměte to, co vám zkvalitní život – po přednášce o bezpečné dietě třeba omezíte konzumaci bílého pečiva, v syrové stravě si najdete výborný a zdravý recept, vychutnáte si znamenitou kávu. Čím menší změnu uděláte, tím je trvalejší. A pamatujte: Je neudůstojné nechat se manipulovat někým z vnějšku v tak přirozené věci, jako je příjem potravin.

DIALOGEM KE ZDRAVÍ

SLOVO LÉKAŘE A PSYCHOLOGA

17:00 – 17:30



Michal Křížka

barista

Michal Křížka je přední český barista, lektor Pražského kulinářského institutu. Má bohaté zkušenosti ze světa komerční a výběrové kávy. Patří k nadšeným propagátorům alternativních příprav kávy, lokálních pražírén a kvalitní čerstvé kávy. Je zarytý odpůrce instantních kávových zážitků.

► O čem budu hovořit?

Mýty a fakty o vlivu pití kávy na lidský organismus.

JAK SI KÁVU SPRÁVNĚ PŘIPRAVIT?

14:00 – 14:30



Ivana Bendová

moderátorka

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

Vláknina a její zázračné účinky

Redakce

Vláknina je směs pro člověka nestravitelných nebo jen částečně stravitelných polysacharidů, to ale neznamená, že nám nic nepřináší a není nutné ji konzumovat. Je tomu přesně naopak. Vláknina je jednou ze složek jídelníčku, která pozitivně působí na náš zdravotní stav. Je prokázáno, že lidé, kteří jedí hodně vlákniny, trpí civilizačními nemocemi daleko méně než ti, v jejichž jídelníčku je vlákniny málo. Vláknina působí v prevenci kardiovaskulárních onemocnění, obezity, diabetu 2. typu a některých nádorových onemocnění.

Kolik vlákniny bychom měli přijmout? Podle doporučení by měl dospělý jedinec přijmout 30 g vlákniny za den, realita je však jiná a průměrný Čech zkonsumuje jen zhruba 10–15 g vlákniny denně. Vláknina je obsažena zejména v celozrnných výrobcích, ovoci, zelenině, luštěninách a ořeších, dosáhnout denní 30g hranice však není úplně jednoduché. Pomoci nám proto mohou také doplňky stravy, které mají jako jedny z mála v tomto případě opravdu význam. Na rozdíl od řady jiných výrobků nejsou vlákninové doplňky jen marketingovým trikem výrobců, kteří často za drahé peníze prodávají neúčinné a nesmyslné přípravky. Příjem vlákniny je

pro náš organismus velmi přínosný, a proto je vhodné mu věnovat pozornost.

V potravě přijímáme jednak vlákninu **rozpustnou**, jednak vlákninu **nerozpustnou**, oba typy mají trochu odlišné účinky.

Nerozpustná vláknina a její účinky

- Urychluje průchod tráveniny tlustým střevem, a snižuje tak riziko zácpy.
- Má ve střevě protirakovinný a ochranný účinek.
- Označuje se za jakýsi kartáč, který čistí naše střevo.





ZDRAVÁ
V
SVACINKA

1 BEZ PŘIDANÉHO
CUKRU

2 PŘÍRODNÍ
ZDROJ VLÁKNINY
Z OVOCE

3 BEZ LEPKU

4 BEZ KONZERVANTŮ

Rozpustná vláknina a její účinky

- ▶ **Zvyšuje a prodlužuje pocit nasycení** – váže na sebe vodu, zvyšuje objem trávení a zpomaluje vyprazdňování žaludku.
- ▶ **Mírně snižuje vstřebávání tuků a sacharidů z potravy** – příznivě ovlivňuje hladinu lipidů a glukózy v krvi.
- ▶ **Působí jako tzv. prebiotikum** – je živinou pro mikroflóru tlustého střeva. Díky ní vznikají produkty, které chrání tlusté střevo, mimo jiné i před vznikem nádorů.
- ▶ **Snižuje hladinu cholesterolu** – snižuje vstřebávání cholesterolu z potravy a váže žlučové kyseliny.
- ▶ **Snižuje energetickou denzitu potravy.**

Jak dosáhnout doporučeného příjmu vlákniny?

Vlákninu přijímáme běžně v ovoci, zelenině, luštěninách, ořechích a obilovinách. Můžeme sáhnout i po méně tradičních, zato na vlákninu velmi bohatých zdrojích, jako je například asijská rostlina konjac obsahující vlákninu glukomannan. V Evropě není bohužel příliš rozšířená, ale zejména v Asii se běžně používá, a z její konzumace není proto třeba mít obavy.

V běžném denním shonu není jednoduché si množství vlákniny v jídelníčku pohlídat. Proto jsou na místě i vlákninové doplňky stravy. Jejich nabídka je široká, ale s ohledem na spojení konzumace vlákniny a dostatečný přísun tekutin je vhodné volit ty, které se rozpouští ve vodě. V poslední době získal od SZÚ certifikát bezpečnosti například rozpustný nápoj v sáčcích Twiggy právě s obsahem glukomannanu. Studie Evropské komise potvrdily,



K dosažení optimálního příjmu vlákniny není opravdu nutné konzumovat ji v množství jako býložavec.

že má glukomannan pozitivní vliv na udržení normální hladiny cholesterolu v krvi a podporuje růst přirozené střevní flóry. Glukomannan má obrovskou schopnost bobtnat a svůj objem v žaludku zvýší až 200x, čímž vyplní žaludek a pomáhá vyvolat pocit sytosti. Tento nápoj může být velkým pomocníkem i při hubnutí, kdy jednak uspokojí bez zbytečných kalorií vaše chutě, zároveň vás i zasytí a prospěje vašemu zdraví. Doplněk stravy Twiggy nás natolik zaujal, že jej pro vás vyzkoušíme a poznatky přineseme v některém dalším čísle.

Vláknina je nezbytnou součástí jídelníčku, je dobré hlídat si její množství ale také kvalitu.

Pokud máme nespěch, můžeme sáhnout i po doplňku v lékárně, vybereme však pečlivě takový doplněk, který nám opravdu může pomoci.

Není tuk jako tuk!

Ing. Lenka Vymlátílová
<http://www.vymlatilova.cz/>

Podle WHO již 60 % populace trpí nadváhou nebo obezitou. S množstvím tuku v těle významně koreluje např. diabetes, onemocnění srdce nebo rakovina. Přesto ale najdeme obézní jedince, kteří jsou metabolicky zdraví a dožívají se normálního věku. A na druhou stranu se setkáváme s nemocnými „hubeňoury“. Proč?

Protože nezáleží tolik na čísle, které vaše váha ukazuje, ale na tom, kde je váš tělesný tuk uložený.

Tuk podkožní

Tuk podkožní tvoří asi 80 % našich tukových zásob. Chrání nás před chladem, před poškozením těla při pádu, slouží jako zásobárna vitamínů a energie na horší časy či pro naše potomky. Tento tuk se (až na výjimky) jen velmi málo podepisuje na našem zdravotním stavu. Jedná se tedy převážně o estetický problém.

Tuk viscerální

– neboli břišní či útrobní. Tento tuk už je ale naprosto jiná liga. Obklopuje naše orgány a prorůstá i dovnitř, čímž přímo ovlivňuje jejich (ne)funkčnost. Orgány jsou hůře prokrvovány, vyživovány a deformovány, tedy jejich funkce postupně selhávají. Tento tuk je

metabolicky aktivní a podporuje zánětlivé procesy v těle. Je tedy jasné, že tuk viscerální přímo ohrožuje naše zdraví. Většina českých žen s BMI nad 25 (tedy v nadváze) má obvod pasu více než 88 cm, což odpovídá zvýšenému obsahu viscerálního tuku, a tedy vysokému metabolickému riziku – např. rozvinutí cukrovky.

Neměly by nás tedy tolik znepokojovat velké zadky, ale pneumatiky na břiše!

Hubeňouři, pozor!

I na oko hubení lidé nemající velké množství podkožního tuku mohou mít přebytek viscerálního tuku. Podle výzkumů je až 50 % žen s normálním BMI uvnitř obézních. V angličtině se používá zkratka TOFI (thin on the outside, fat on the inside).

Na druhou stranu asi 20 % obézních netrpí žádnými metabolickými onemocněními, jsou naprosto zdraví. Proč? Protože nemají přespříliš viscerálního tuku.



Venuše od Petera Paula Rubense se svým zdravotním stavem nejspíš příliš znepokojovat nemusí, poněvadž její barokní proporce jsou dané množstvím podkožního tuku, nikoliv množstvím tuku viscerálního (útrobního).

Lidé s malým množstvím podkožního tuku umírají dříve

Závěry studií jednoznačně dokládají, že nějaké procento tuku mít musíme. Chvála pohybu a každému, kdo se pravidelně hýbe.

Trochu mě ale znervózňuje dnešní fitness trend. Po vlně modelek a barbín mám pocit, že přišla další módní vlna. Tentokrát fitnesačky. Bicáky, pekáč buchet na břiše, trénink nejlépe denně a minimum tuku – aby byl ten pekáč vidět.



Chlebík pro lehkou večeři

Penam
Fit den



Mrkvová pomazánka

(rozpis na 30 dkg pomazánky)

Suroviny:

- 180 g mrkve
- 20 g cibule
- 15 g strouhaného křenu
- 75 g bílého jogurtu
- 1 uvařené vejce
- citronová šťáva

Postup:

Mrkev nastrouháme a pokapeme citronovou šťávou. Smícháme s nasekanou cibulí, křenem. Přidáme jogurt a důkladně promícháme. Vejce nakrájíme na kolečka a pomazánku na chlebu ozdobíme.

Nutriční hodnoty:

1 porce chleba (25 g) s 20 g pomazánky obsahuje: 84 kcal, 9 g bílkovin, 4,7 g tuků, 2 g sacharidů

Něco navíc:

Mrkev obsahuje β -karoten a vitamín A, je bohatá na antioxidanty, které přispívají k noční regeneraci.



Ženy, máme mít v těle 20–30 % tuku. V plodném věku nám to umožní pravidelnou menstruaci a vůbec možnost spontánně otěhotnět. Doporučuji nebláznit. Ostatně statistiky říkají, že nejvyššího věku se dožívají ženy s BMI okolo 27.

Jak zjistit množství viscerálního tuku?

Budete se možná divit, ale nepotřebujete žádný zázračný či extra drahý přístroj. Pomůcku máme doma snad všichni.

Nejlepší je totiž krejčovský metr! Čím větší obvod pasu máte, tím větší je pravděpodobnost, že máte i víc viscerálního tuku.

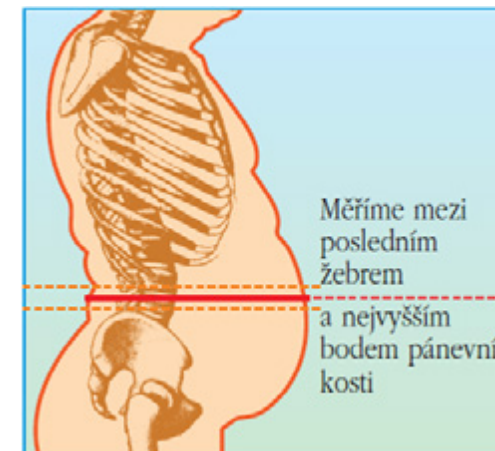
Udržujte si obvod pasu do 50 % své výšky. Tzn. osoba měřící 160 cm by měla mít obvod pasu do 80 cm, osoba vysoká 180 cm do 90 cm apod. Obvyčejný krejčovský metr vám tedy prozradí o vašem zdravotním stavu mnohem více než váha nebo index BMI.

Proces hubnutí

Efektivní hubnutí poznáte tak, že vám ubývají centimetry v pase. Viscerální tuk je přímo napojen na játra a v případě potřeby je rychleji

VYŘEŠÍ VÁŠ PROBLÉM S KILOGRAMY NAVÍC LIPOSUKCE?

Tímto procesem se odstraňuje pouze tuk podkožní. Odborníci sledovali skupinu žen před liposukcí a po ní. Metabolický stav se po zákroku nezměnil, ačkoliv průměrný úbytek byl 10 kg tuku. Po přečtení článku jistě chápete proč :-).



dostupný než tuk podkožní. Už jeho umístění tomu napomáhá. Do jater je to z břicha přece jen kratší cesta než např. ze stehen. Při hubnutí tedy hubnou i ztučněná játra.

Břícho roste ze stresu

Lidé se dříve stresovali z naprosto jiných příčin a také museli na stres reagovat jinak než my dnes: nejčastěji útekem nebo bojem. K tomu potřebovali dostatek energie a v takových situacích přišel vhod tuk viscerální, neboť je rychleji dostupný. Čím více stresu, tím máme větší břicho. Naše tělo totiž ještě stále předpokládá, že se budeme hodně hýbat. Bohužel se nám tento mechanismus dnes příliš nehodí.

Některé informace a výsledky vědeckých studií jsem čerpala z knihy Cukr náš zabiják autora Roberta H. Lustiga.



Přidejte se k nám na:
www.facebook.com/penam.fitden

www.vecernichlebik.cz

VÝROBKY PŘEVÁŽNĚ ZE ŽITA

- bohatý zdroj vlákniny
- nízký glykemický index
- vhodné na cesty
- tyčky jsou ideální k pomazánkám
- křupky se hodí do salátů, krémových polévek



VÝROBKY PŘEVÁŽNĚ Z CIZRNY

- velmi dobře stravitelné
- obsahují kvalitní bílkoviny
- placičky chutnají báječně i s masem nebo zeleninou
- lívanečky - ideální i na jablíčka v županu
- mouky jsou vhodné na zahušťování, případně na přípravu pomazánek



Proč konzumujeme tolik cukru a jak se tomu bránit?

Ing. Hana Málková

Co to vůbec cukry jsou? Patří společně s polysacharidy do kategorie sacharidů. Sacharidy jsou důležitým zdrojem energie, ale také možným úskalím našeho hubnutí, mohou se podílet i na vzniku některých onemocnění.

Záleží, v jaké formě je přijímáme, a právě cukry nejsou tou vhodnou volbou. Mluvíme-li o cukru, máme většinou na mysli cukr řepný, tedy sacharózu. Mezi cukry se řadí kromě sacharózy i glukóza, fruktóza, laktóza a některé další.

Další skupinou sacharidů jsou polysacharidy, kam patří zejména škrob obsažený např. v mouce, rýži, těstovinách, bramborách apod. Poslední skupinu tvoří vláknina, jedná se převážně o polysacharidy, které nedokážeme v trávicím traktu zcela rozštěpit. Vláknina má na zdraví řadu pozitivních účinků.

Poslední dvě zmiňované skupiny sacharidů do našeho jídelníčku zcela jistě patří, v případě cukru by však bylo vhodné jeho příjem omezovat na minimum. Přidaný cukr by měl tvořit ve stravě maximálně 10 % z celkové energetické dávky (tzn. u dospělých lehce pracujících cca 50 g na den), reálný příjem je však u většiny lidí o mnoho vyšší.

Jak je možné, že cukru přijímáme tolik?

Čaj ani kávu nesladíte, sladkosti téměř nejíte, a přesto je cukru ve vašem jídelníčku většinou nadbytek. Jak je to možné? Většina cukru se může skrývat už v potravinách, které kupujete. To, že spoustu cukru obsahují limonády, bonbony a jiné sladkosti, asi už nikoho nepřekvapí. Ale ne vždy si uvědomujeme, že mnoho cukru zkonsumujeme i v podobě zdánlivě nevinných a někdy i „zdravě“ se tvářících potravin, jako jsou například některé ochucené mléčné výrobky, přislažované ovocné výrobky nebo müsli.

Nezanedbatelný obsah cukru má také například kečup nebo některé slané pokrmy, u kterých byste zvýšený obsah cukru asi neočekávali. Věřili byste, že například v hamburgeru je obsaženo 10 g cukru? Když si k němu dáte půllitrový slazený nápoj, tak už jste rázem svůj denní limit překročili.

Obsah cukru v některých potravinách a nápojích

Ve výrobcích, které si běžně kupujeme, je cukru zkrátka zbytečně moc. I když si člověk koupí bílý jogurt a přisladí si ho, určitě si tam nedá čtyři kostky cukru, ale bude mu stačit méně. Stejně tak si při přípravě domácího ledového čaje nenasypeme do půllitrového džbánu 35 g cukru.

Pokud se chceme nadbytečnému příjmu cukru ubránit, možností je tyto výrobky nekupovat a vše si připravovat doma – do bílého jogurtu si přidat ovoce, müsli si připravit z ovesných vloček, kefir si ochutit rozmixovaným ovocem apod. Ale ne vždy je to možné a zcela jistě je jednodušší sáhnout v obchodě



30% MÉNĚ CUKRU

Vylepšená receptura,
stejně skvělá chuť!

o **30%** méně cukru ve srovnání
s původní recepturou
VÍCE celozrnné mouky, vlákniny a bílkovin
5 vitamínů, vápník a železo



Nápoj	Obsah cukru ve 100 g/ml	Obsah cukru v 1 balení	Počet kostek v 1 porci
Minerálka ochucená (1500 ml)	5 g	75 g	19
Džus 100% (1000 ml)	12 g	120 g	30
Ledový čaj (500 ml)	7 g	35 g	9
Jogurt ovocný (150 g)	11 g	17 g	4
Kefír ochucený (450 g)	7 g	32 g	8
Mléčná rýže čokoládová (200 g)	12 g	24 g	6
Müsli zapékané (50 g)	26 g	13 g	3
Čokoládová tyčinka (50 g)	50 g	25 g	6
Čokoláda (25 g)	55 g	14 g	4
Doporučený maximální denní příjem přidaného cukru	-	50 g	13

po hotovém produktu. Proto by měl být vyvíjen větší tlak na výrobce, aby postupně množství cukru ve svých výrobcích snižovali. Je to sice běh na dlouhou trať, ale určité pokroky už v tomto ohledu jsou. Šikovně to udělala například společnost Nestlé, která u svých cereálií Nestlé Fitness® Original snížila obsah cukru o 30 %. A chuťově to navíc ani není poznat. K zachování chuti byl cukr odebrán ze základní části cereálií a naopak zachován ve svrchní vrstvě, která

se jako první dostane do kontaktu s našimi chuťovými pohárky. Konzument tedy ani nezaregistruje, že jí „zdravější potravinu“, což je nejjednodušší způsob, jak trvale a bez námahy vylepšit svůj jídelníček. Obsah cukru byl snížen i v řadě dalších výrobků firmy Nestlé.

Cereálie Nestlé tak splňují celosvětovou závazek zlepšovat výživové hodnoty svých výrobků, doufejme, že tento trend budou následovat i další výrobci!

JE VHODNÉ POUŽÍVAT „UMĚLÁ“ SLADIDLA NEBO STÉVÍI?

Cukr je také možné nahradit nekalorickými či nízkokalorickými sladidly, jako je aspartam, stévie, sukralóza a další. Jejich bezpečnost je důkladně prozkoumána, a pokud sladidla budete používat v přiměřeném množství, tak jsou zcela jistě bezpečná a nemohou vám nijak ublížit. Ale samozřejmě je lepším řešením si na sladkou chuť nezvykat, resp. jí postupně odvykat, a po sladidlech či cukru sáhnout jen výjimečně.



Porovnání RECEPTUR



Výživová hodnota na 100g	FITNESS současná receptura	FITNESS nová receptura s méně cukru
Energie (kJ)	1557	1553
Energie (kcal)	367	367
Tuky (g)	1,3	1,4
z toho nas. mastné kys. (g)	0,5	0,5
Sacharidy (g)	77,2	76
Z toho cukry (g)	17,2	11,8
Vláknina (g)	6,3	6,8
Bílkoviny (g)	8,6	9,2
Sůl (g)	1,14	1,14
# Vitaminů a mineralů	7	7
Obsah celozrnné mouky(%)	53%	57,3%

Cereálie Nestlé zlepšují výživové hodnoty svých výrobků.

Jak se zorientovat v množství cukru ve výrobcích

Sledujte složení na obale, jednotlivé složky se řadí sestupně dle obsahu, tedy složka, které je ve výrobku nejvíce, je na prvním místě. Čím dříve tedy ve složení narazíte na cukr, tím více ho ve výrobku bude. Cukr je ve výrobcích skryt i pod jinými názvy, účinek na organismus je

však velmi podobný. Výrobky, u kterých ve složení najdete na předních místech glukózový sirup, glukózo-fruktózový sirup, dextrózu, glukózu, hroznový cukr, fruktózu, invertní cukr, kukuřičný sirup apod., nekonzumujte příliš často nebo se jim raději vyhýbejte, pokud tento zvýšený příjem cukru nekompenzujete zvýšenou a pravidelnou fyzickou aktivitou. Nejlepším vodítkem jsou výživové údaje, pokud jsou

JIŽ BRZY SI BUDETE MOCI HLÍDAT SVŮJ PŘÍJEM CUKRU V PROGRAMU SEBEKOUČINK!



na obale uvedeny (od prosince 2016 by už tak mělo být u všech balených výrobků). Sledujte číslo u položky cukry (příp. z toho cukry), čím nižší bude, tím lépe.

Nenechte se zmást tvrzením typu „bez přidaného cukru“, na které můžete narazit například na ovocných džusech nebo i některých müsli. Znamená to sice, že do výrobku nebyly přidány monosacharidy, disacharidy ani žádné potraviny používající se jako sladidla, avšak výrobek může přesto obsahovat nezanedbatelné množství přirozeně se vyskytujícího cukru, který pochází například z ovoce.

Cukry jsou přirozeně obsaženy také v mléčných výrobcích ve formě laktózy, nedivte se tedy, že i bílý jogurt nebo mléko obsahuje cukr, v tomto případě se nejedná o cukr přidaný, a je to tedy v pořádku.



Má vysoký obsah bílkovin.

Má hrudkovitou konzistenci.

Má nízký obsah tuku.

Když cottage, tak jedině od Meggle.

Novinka




www.cottage-cheese.cz

POZOR ALE I NA OVOCE

Ovoce obsahuje cukr v podobě fruktózy, která se také řadí mezi cukry jednoduché. Pravda je, že ovoce oproti rafinovanému cukru obsahuje ještě vlákninu a celou řadu vitaminů a dalších prospěšných látek, své místo tedy v našem jídelníčku zcela jistě má, ale nemělo by se to s ním přehánět, zejména při redukci hmotnosti.

Bílkovinné tyčinky

Mgr. Tereza Rogalewiczová

V dnešní době je na trhu k dostání bezpočet výživových doplňků. Orientace v široké nabídce nápojů, gelů, tyčinek, prášků, sirupů, tablet a kapslí je obtížná, spotřebitele navíc přesvědčuje reklama o nepostradatelnosti každého z nich.

Na reklamu se musí jít s rozumem. I pro poučeného laika je obtížné produkty objektivně zhodnotit. V první řadě je důležité zůstat nohama pevně na zemi a nenechat se přesvědčit, že některý z doplňků je zázračný a bezkonkurenční. Vždy záleží na individuálních potřebách jednotlivce. Musíme vědět, co a především proč chceme doplňovat, a nebýt jen otroky reklamy a módních trendů. Je těžké nepodlehnout pocitu, že užíváním doplňků děláme pro své zdraví a kondici něco zásadně důležitého. Změna životního stylu je však o něčem zcela jiném než jen o zařazení značkových výživových suplementů, byť to tak často na základě jejich prezentace pro veřejnost vyznívá. Doplňky jsou opravdu jen doplňky k celkovému stylu našeho života.

Jak se orientovat v nabídce bílkovinných tyčinek

V tomto článku chceme pomoci orientovat se v nabídce bílkovinných neboli proteinových

tyčinek, přiblížit jejich postavení v jídelníčku a vysvětlit, jak mohou sloužit k dosažení nutričních cílů.

Z výživového hlediska je „klasická tyčinka“ (např. čokoládová tyčinka, oplatka, ale i müsli tyčinka) potravina tvořená především sacharidy, v případě sladkých tyčinek tvoří podstatnou část z nich jednoduché cukry. Dále tyčinky většinou obsahují také nezanedbatelné množství tuku, zato zastoupení bílkovin je nízké. Je nasnadě, že bílkovinné tyčinky mají dodávat v porovnání s „klasickou“ tyčinkou více bílkovin na úkor sacharidů a tuků. Vyhledávají je proto nejen sportovci, ale právě i hubnoucí. Dostatečný příjem bílkovin je při redukci hmotnosti zásadní, aby nedocházelo k úbytku svalové hmoty. Oproti klasickým sacharidovým tyčinkám má bílkovinná několik výhod. Patří k nim například větší sycití schopnost a nižší glykemický index. Po její konzumaci tedy trvá déle, než se dostaví pocit hladu. Tyto tyčinky nemají v první řadě sloužit jako rychlý zdroj energie.



Při výrobě bílkovinných tyčinek se používají jak živočišné, tak rostlinné bílkoviny.

Kdy zařadit bílkovinnou tyčinku

K bílkovinným tyčinkám je třeba přistupovat jako k jakémukoliv jinému výživovému doplňku. Má obohatit běžnou a vyváženou stravu, ne ji plně nahrazovat. Bílkovinné tyčinky jsou vhodné jako svačina, která pomůže překlenout dobu mezi hlavními jídly. Pouze ve výjimečných případech mohou sloužit jako náhrada běžného jídla, a to především v situacích, kdy není jeho konzumace z časových či praktických důvodů možná. Bílkovinné tyčinky lze také využít jako první jídlo po tréninku či jakékoli pohybové aktivitě. Tehdy jsou tyčinky vhodné k doplnění sacharidů a bílkovin, aby byla podpořena a urychlena svalové re-

generace, než bude možno doplnit bílkoviny z jiného, významnějšího zdroje. Je důležité mít na paměti, že ani sebelepší výrobek nemůže dlouhodobě nahradit přirozené zdroje bílkovin, ať se jedná o tyčinku či bílkovinný nápoj. Pouze konzumací pestré stravy zahrnující suroviny jak rostlinného, tak živočišného původu nejlépe zajistíme dostatečný přísun všech aminokyselin. Pokud je to tedy možné, nemělo by v jídelníčku chybět maso, mléko a mléčné výrobky, vejce, obiloviny, luštěniny a výrobky z nich. V těchto přirozených zdrojích přijímáme mimo jiné řadu minerálních látek a vitaminů. Takovou pestrost nám nemůže průmyslově vyrobený doplněk stravy nikdy nabídnout.



Složení bílkovinných tyčinek

Mezi jednotlivými bílkovinnými tyčinkami může být řada rozdílů. Není výjimkou, že se mezi sebou dosti liší i jednotlivé produkty od téhož výrobce.

Jak by měla vypadat ideální bílkovinná tyčinka

► Ideálně by měl obsah bílkovin převyšovat množství sacharidů, z technologického hlediska však téměř není možné takovou tyčinku vyrobit, tolerovat lze poměr bílkoviny versus sacharidy 1:1, nanejvýš 1:2. Obsah bílkovin však nemá být nižší než 20%.

► Jednoduché cukry by měly tvořit méně než polovinu všech sacharidů.

► Tuků by nemělo být obsaženo více než 15 %, neměly by být přítomny částečně ztužené rostlinné tuky, obsah nasycených mastných kyselin by měl být co nejmenší.

► Tyčinka by měla být bez čokoládových a jiných cukrářských polev.

► V údajích o surovinovém složení by měl být zdroj bílkovin na prvním místě a výčet použitých surovin na etiketě by měl být spíše kratší než delší.

Realita

Ve skutečnosti výrobek bez polevy v podstatě nenajdeme. Důvodem je senzorická atraktivita, protože s rostoucím množstvím bílkovin klesá jejich chutnost. Proto je na etiketě ve výčtu surovin na prvním místě tak často cukr (resp. sirup nebo jiné sladidlo) nebo poleva. Tyčinky většinou obsahují výrazně více sacharidů nežli bílkovin, ale na trhu jsou k dostání i tyčinky, které mají obsah bílkovin vyšší a ty se vyplatí aktivně vyhledávat. Stejně tak lze najít produkty, které mají snížené množství jednoduchých cukrů, aniž by tím výrazně utrpěla jejich chutnost.

Bílkoviny

V dostupných bílkovinných tyčinkách je obsaženo přibližně 20–50 g bílkovin (vztaženo na 100 gramů tyčinky). Oněch 20 % představuje spodní hranici a výrobek s nižším obsahem bílkovin již nutričně spadá do kategorie sacharidových tyčinek. Naopak výrobek s vyšším než 50% obsahem bychom hledali těžko. Jak již bylo zmíněno, vyšší množství bílkovin je v rozporu s chutností výsledného produktu.



Původ bílkoviny

Při výrobě bílkovinných tyčinek se používají jak živočišné, tak rostlinné bílkoviny. Z nutričního hlediska nás zajímá obsah plnohodnotných bílkovin, tedy takových, které obsahují všechny esenciální aminokyseliny v optimálním množství. Tuto podmínku splňují bílkoviny mléka a vejce, resp. vaječného bílku. Největší biologickou hodnotu mají syrovátkové bílkoviny (obsaženy vedle kaseinu v mléce), jejichž aminokyseliny organismus nejlépe a nejrychleji využije. Rostlinné bílkoviny (společně s bílkovinami pojivových tkání živočichů, tj. svalovina, kolagen) patří mezi bílkoviny neplnohodnotné. Bílkoviny rostlinného původu jsou hůře využitelné (přístupnost peptidických vazeb trávicím enzymům, přítomnost vlákniny, antinutričních látek aj.).

Zvláštní postavení má sójová bílkovina, která se svým složením plnohodnotným zdrojům blíží a je vhodnou alternativou pro jedince s laktózovou intolerancí či alergií na mléčné/vaječné bílkoviny. Jinak je ale vhodné, aby byl obsažen v kombinaci s bílkovinou živočišnou. (Pozn.: sójový lecitin není zdroj sójové bílkoviny. V potravinářství se používá jako emulgátor.)

Podle původu použité bílkoviny a technologie zpracování nacházíme v surovinovém složení např. micelární kasein, hydrolyzát syrovátkové bílkoviny, nativní syrovátkový proteinový izolát/konzentrát, mléčný proteinový izolát/konzentrát, hydrolyzát želatiny, proteinový izolát z hrachu, vaječný albumin atd.

Sacharidy, cukr, sladidla

Celkový obsah sacharidů by se měl co nejvíce blížit obsahu bílkovin nebo být maximálně dvakrát vyšší. Neméně důležité je sledovat podíl jednoduchých cukrů. Preferujeme tyčinky, které jich obsahují méně než polovinu z celkového množství sacharidů. Nejčastějšími zdroji cukrů jsou glukózo-fruktózový sirup, glukózový sirup, fruktózový sirup, invertní cukr. Někteří výrobci se snaží přidávat ovocné složky nebo med.

Diskutovaným tématem je slazení cukrem versus „náhradním“ sladidlem. Protože po bílkovinných tyčinkách sahají často ti, kdo redukují nebo jiným způsobem monitorují svou hmotnost, je snížení energetické hodnoty žádoucí. Ve snaze snížit kalorickou hodnotu tyčinek se výrobci uchylují k používání kontroverzně vnímaných sladidel. Všechna používá-





INDIANA JERKY

Pořádný kus energie



JERKY (čti džerky), jsou kousky sušeného masa. Sušení je jeden z nejstarších způsobů úpravy jídla pro dlouhodobé skladování. Po celém světě má sušené maso velkou řadu příznivců, především mezi sportovci všeho druhu (cyklisty, horolezci, turisty) a mezi lidmi žijícími zdravým životním stylem.

- **Díky nízkému obsahu tuků (1 g v 25 g) je nejen chutné, ale i zdravé**
- **Díky vysokému obsahu bílkovin (až 57 %) také výživné!**
- **25 g sušeného masa Jerky odpovídá 60 g syrového masa**
- **Obsahuje sůl z Mrtvého moře, neobsahuje přidané glutamát a je bezlepkové s nízkým obsahem cukru.**

Kalorická hodnota 100g balení Jerky se pohybuje v rozmezí od 237 – 270 kcal. Jerky se tímto řadí mezi potraviny vhodné pro stravování během redukční diety.



Skladovací teploty jsou +5 až +30 °C i při dlouhodobém uchovávání, což je vhodné do extrémních podmínek při sportu, delší jízdě autem, v práci apod., kde není dostupné běžné stravování. Každé balení obsahuje absorber kyslíku, který zachovává chuť a aroma bez jakékoli negativní kontaminace, a tím efektivně prodlužuje trvanlivost produktu.

Jerky jsou určené k přímé spotřebě, stačí jen otevřít sáček...

ná sladidla jsou v EU považovaná za bezpečná, prošla přísnými hygienicko-toxikologickými testy, a nejsou-li překračovány doporučené limity, neplyne z jejich konzumace žádné riziko.

Tuky

V tabulce nutričních hodnot nás v neposlední řadě zajímají údaje o tucích. Rozumná horní hranice představuje 15 g/100 g. Důležité je také sledovat jejich složení. Není nutné hned zatracovat výrobek kvůli obsahu palmového, palmojadrového či kokosového tuku, které jsou dnes vesměs chápány jako „zlé tuky“ pro vysoký obsah nasycených mastných kyselin. Pro rychlou orientaci postačí sledovat údaj o množství nasycených mastných kyselin, ten by měl být ideálně co nejnižší. Tyčinky by neměly obsahovat negativně působící transmastné kyseliny, jejichž obsah už se podle nového nařízení na obalu bohužel nedočteme. Lze se tedy orientovat jen podle surovinového složení a vyhýbat se tyčinkám, které obsahují částečně ztužený rostlinný tuk, ve kterém je podíl těchto kyselin značný. Není nutné se obávat přítomnosti plně ztužených rostlinných tuků, ve kterých se transmastné kyseliny nevyskytují.

Vitaminy a další přídavky

Některé výrobky mohou na obalu inzerovat obsah dalších přídavků typu karnitin, koenzym Q10, BCAA, glutamin atp. Obsah těchto složek v bílkovinných tyčinkách však není opodstatněný a spíše jen zvyšuje výslednou cenu produktu. Přídavek vitaminů se rovněž nevyžaduje, ale většinou se na obalech o jejich obsahu dočteme a ničemu nevadí.

Závěr

Bílkovinné tyčinky mohou posloužit k obohacení redukčního i racionálního jídelníčku, uplatnění naleznou i ve sportovní výživě. Vhodná bílkovinná tyčinka může sloužit jako svačina. Ty větší pak v určitých výjimečných případech mohou nahradit i hlavní jídlo. Základou zdravého stravování je pestrost a vyvážený přísun potravin rostlinného i živočišného původu. Není vhodné ze svého jídelníčku vyřazovat větší skupiny potravin, není-li k tomu zdravotní indikace. Výživové doplňky mají skutečně jen doplňovat, nikoliv nahrazovat. S vědomím tohoto faktu nám bílkovinné tyčinky nabízí vhodné zpestření jídelníčku.

Při nákupu se vyplatí číst etikety. Od kvalitního výrobku vyžadujeme na prvním místě v surovinovém složení bílkoviny, ideálně pocházející z různých zdrojů. Obsah náhradních sladidel nás nemusí znepokojovat, ve výrobku jich není velké množství a jsou přísně kontrolována. Přítomnost medu, ovoce či jiných přírodních sladidel je výhodou. Dále sledujeme poměr sacharidů a bílkovin, obsah jednoduchých cukrů, množství tuku a nasycených mastných kyselin.

Nelze najít jednu univerzální a nejlepší tyčinku. Jedna bude mít více bílkovin, jiná méně jednoduchých cukrů, další méně nasycených mastných kyselin. Většina z nich bude v polevě.

Optimální je tedy kombinovat tyčinky dle výše uvedených kritérií, nelpět na jediném druhu a dlouhodobě jimi nenahrazovat ostatní potraviny.

Indiana s.r.o., Na Lysině 25, Praha 4, 147 00

Tel.: +420 261 227 762-3, E-mail: jerky@jerky.cz,

www.jerky.cz



Šetřicí dieta při onemocnění trávicího systému

MUDr. Hana Mojžíšová
<http://www.stob.cz/Mojzisova>

Tato dieta je vhodná při chronických onemocněních žaludku a dvanáctníku, žlučníku, při funkčních poruchách žaludku či v klidové fázi nespécifických střevních zánětů (Crohnova choroba, ulcerózní kolitida).

Vzhledem k tomu, že etiologie onemocnění (zjednodušeně řečeno příčina onemocnění) je rozdílná či nejasná, stejně jako vyvolávající faktory onemocnění, nemohou existovat jednotná doporučení. Zaručené rady neexistují, každému vyhovuje něco trochu ji-

ného. Při řadě onemocnění je vhodné kromě stravy upravit i celkovou životosprávu tak, aby se eventuální příznaky minimalizovaly. V první řadě je třeba snížit míru stresu a dát prostor odpočinku a dostatku spánku. Spouštěčem problému může být např. i intolerance někte-

rych potravin, která se může projevit nadýmáním, bolestmi břicha či průjmem.

Důležité je věnovat pozornost potravinám, které příznaky onemocnění vyvolávají či zhoršují. Můžete je zkusit vyřadit z jídelníčku a opět je do něj zařadit, a tak si vytvořit mapu bezpečných potravin na klidové období nemoci, stejně jako na období zhoršení.

Základní opatření při šetřicí dietě

- ▶ Pravidelnost menších porcí jídla
- ▶ Strava pestrá, lehce stravitelná
- ▶ Pokrmů nutričně vyvážených a chutných

- ▶ Omezení pozdního jídla
- ▶ Omezení nadýmavé, dráždivé stravy
- ▶ Omezení nerozpustných vláknin
- ▶ Vhodná technologická úprava pokrmů
- ▶ Důkladné rozžvýkání sousta
- ▶ Nepít větší množství tekutin během jídla
- ▶ Zákaz konzumace alkoholu
- ▶ Přiměřená hmotnost

Při onemocnění trávicího traktu byste měli omezit smažená, fritovaná, grilovaná a tučná jídla, uzeniny a alkohol. Je vhodné podávat stravu přiměřeně teplou, nikoliv horkou,



PEČENÉ KRŮTÍ KOSTKY S RAJČATY

Krůtu (cca 600 g) nakrájíme na kostky cca 2 x 2 cm, v pekáčku necháme na minimu tuku zesklivatět nakrájenou cibuli, přidáme nasekanou mrkev, petržel a kousek celeru a nasucho či téměř nasucho orestujeme. Kostky krůty zatím krátce rychle opečeme nasucho na pánvi, na orestovanou zeleninu dáme trochu sladké papriky, malou lžičku soli a trochu pepře, pak přidáme krůtu s výpekem z pánve, podlijeme asi 0,3 l zeleninového vývaru a dusíme přikryté v troubě cca 45 minut. Pak přidáme konzervu sekaných rajčat, podusíme ještě asi deset minut odkryté, dochutíme např. bazalkou či koriandrem a podáváme s dušenou rýží.

PSTRUH PEČENÝ SE ZELENINOU V ALOBALU

Pstruha omyjeme, oškrabeme, lehce nařežeme ze stran napříč a vmasírujeme zevně i dovnitř sůl a čerstvé zelené bylinky (rozmarýn, tymián, majoránku). Dovnitř vložíme kolečko citronu, položíme na lehce pomaštěný alobal (sprejem – řepkový olej), obložíme nakrájenou cibulí, česnekem, paprikou, pevnými rajčaty, pórkem apod. a pečeme v troubě na 180 °C asi 30 minut (podle velikosti ryby). Podáváme se šouchanými bramborami.

KRÁLÍK PEČENÝ V ZELENINĚ

Lze použít celého králíka (nejlépe z domácího chovu), kterého rozdělíme na porce, samotné hřbety či zadní stehna, jež obvykle nabízejí v obchodech.

V kráječi nasekáme nadrobno 2 mrkve, 2 petržele, čtvrtku menšího celeru, 2 větší cibule a 5 stroužků česneku. Vložíme do pekáče jen zcela nepatrně zastříknutého řepkovým olejem (nejlépe z ručního spreje), promícháme a přidáme koření – pár lístků bobkového listu, celý pepř, nové koření, lžičku soli.

Mezitím osmahneme na pánvi nasucho ze všech stran kousky králíka, vložíme je do pekáče, promícháme se zeleninou a kořením a podlijeme cca 3 dcl horkého zeleninového vývaru. Zakryjeme druhou polovinou pekáče a vložíme na 10 minut do trouby rozehráté na cca 170 °C. Pak teplotu stáhneme na cca 120 °C a pečeme stále zakryté zhruba 2 hodiny. Je-li třeba, občas podlijeme vývarem. Pak odklopíme a dopékáme opět na 170 °C asi 10 minut.

Jako příloha jsou vhodné vařené brambory. Velice dobré je menší dobře omyté neoloupané brambory nakrájené na čtvrtky přidat cca 50 minut před koncem pečení do pekáče přímo k masu.

nedoporučují se ale ani ledové nápoje. Omezit by se měly potraviny, které způsobují nadýmání – většina luštěnin vyjma červené čočky, nadýmavá zelenina – kapusta, brokolice, květák, zelí. Samozřejmě je vyloučit z potravy známé alergeny, nejčastěji to bývají mléčné výrobky, pšenice, vejce, ryby, čokoláda, kukuřice, arašídy, sója, citrusy. Nehodí se konzumovat hodně kořeněná jídla, syčené nápoje, umělá sladidla ani kofein. Zvážit bychom měli případně ukončení kouření a snažit se udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost.

Ač doporučení zdravé stravy jsou trochu odlišná, při radě onemocnění trávicího traktu, zejména střev, je vhodné minimalizovat příjem nerozpustné vlákniny, kterou obsahují luštěni-

ny, obilné vločky, celozrnné pečivo, semínka. Naopak vhodné je zařadit vlákninu rozpustnou, např. banány. Nezařazujeme čerstvé pečivo. Nezapomínejme na dostatečný příjem tekutin a kvalitních bílkovin.

Vhodné technologické úpravy potravin

Při šetřící dietě se doporučuje vaření, dušení, vaření v páře a pečení ve vodní lázni či alobalu, můžeme používat mikrovlnou troubu. Rozhodně se vyhýbáme smažení. Maso při dušení podlijeme masovým či zeleninovým vývarem. Při restování masa se nedoporučuje používat cibulový základ. Pro zahuštění pokrmu využi-

jeme místo jíšky mouku opraženou na sucho nebo rozmíchanou v malém množství vody, škrob, rozmixovanou zeleninu či nastrouhanou bramboru.

Vzhledem k tomu, že onemocnění trávicího traktu tvoří velká směsice různorodých onemocnění s různými projevy a individuálně s různou mírou obtíží, je nutno vhodnou životosprávu nastavovat individuálně a konzultovat vzhledem k charakteru obtíží s ošetřujícím lékařem.

Je vhodné přijímat potraviny a jejich kombinace, které má pacient vyzkoušené.

Nelze jednoznačně určit potraviny, které zabrání recidivě onemocnění.

PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU

SNÍDANĚ

- ◆ bílé pečivo + šunka – vejce – sýr
- ◆ vánočka
- ◆ bublanina s ovocem
- ◆ jáhlová kaše s ovocem

SVAČINA

- ◆ jogurt polotučný
- ◆ jogurt sójový + nastrouhané jablko
- ◆ banán
- ◆ meruňky
- ◆ pudink

OBĚD

- ◆ masové kuličky v rajčatové omáčce + těstoviny
- ◆ vepřové maso dušené v mrkvi + brambor
- ◆ pečený králík + špenát + bramborové noky
- ◆ hovězí pečeně + zeleninové rizoto
- ◆ filé na kmíně + brambor+ kompot

SVAČINA

- ◆ palačinka s tvarohem
- ◆ šunka – sýr – žervé – tvarohová pomazánka + bílé pečivo
- ◆ kefír

VEČEŘE

- ◆ rizoto s kuřecím masem a zeleninou
- ◆ hovězí vývar se zeleninou a nudlemi
- ◆ treska se zeleninou pečená v alobalu
- ◆ zeleninová směs dušená + tofu
- ◆ vaječná omeleta se zeleninou + veka
- ◆ polévka z červené čočky

Je přínosnější **mléko**, nebo sójové a podobné rostlinné **alternativy**?

BÍLÉ PLUS

<http://www.bileplus.eu/>

Čím dál častěji se v našich končinách střetávají dva odlišné názory na konzumaci mléka. Jedni na něj nedají dopustit, druzí ho zatracují a preferují raději sójový, pohankový nebo jiný rostlinný nápoj. Co je tedy pro náš organismus výživnější? Fakta jsou následující.

Mléko a mléčné výrobky jsou důležitou součástí stravy. Pokud není důvod, není přínosné je z jídelníčku vyřazovat. Jednak bychom tak výrazně snížili pestrost jídelníčku, současně bychom se ochudili o kvalitní bílkoviny a řadu důležitých vitaminů a minerálních látek.

„V mléce se nachází především vysoký obsah dobře vstřebatelného vápníku, který je v optimálním poměru s fosforem, což je důležité pro zdraví kostí a zubů. Dále je mléko zdrojem vitamínu D, A, vitaminů skupiny B, včetně kyseliny listové. Důležitou složkou mléka jsou syrovátkové peptidy, které mají pozitivní vliv na tělesnou hmotnost, obranyschopnost organismu, snižují krevní tlak a uplatňují se i v prevenci diabetu 2. typu,“ vysvětluje PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., odbornice projektu Bílé plus.



bílé plus

O PROJEKTU BÍLÉ PLUS

Účelem projektu Agrární komory ČR Bílé plus v letech 2014–2016, který navazuje na podobný projekt, realizovaný v období 2011–2013, je podpořit spotřebu mléka a mléčných výrobků v ČR a nově i SR. Projekt Bílé plus je podporován z prostředků Evropské unie a České republiky. Financování je rozděleno v poměru 50 % EU, 30 % ČR a 20 % z vlastních prostředků AK ČR. Více informací na www.bileplus.eu.





Mezi suroviny užívané pro výrobu rostlinných náhrad mléka patří už mnoho let sója (nahore) a pohanka (dole).



Druh mléka	Bílkoviny (%)	Kasein (%)	Syrovátkový protein (%)	Sacharidy (%)	Tuk (%)
Lidské	0,9	0,4	0,5	7,1	4,5
Kravské	3,2	2,6	0,6	4,6	3,9
Oslí	2,0	1,0	1,0	7,4	1,4
Koňské	2,5	1,3	1,2	6,2	1,9
Velbloudí	3,6	2,7	0,9	5,0	4,0
Zebří	3,2	2,6	0,6	4,7	4,7
Kozí	3,2	2,6	0,6	4,3	4,5
Ovčí	4,6	3,9	0,7	4,8	7,2
Kočičí	7,0	3,8	3,2	4,8	4,8
Buvolí	3,7	neuveдено	neuveдено	5,2	6,9

Nevýhodou u mléka a mléčných výrobků je převaha nasycených mastných kyselin a přítomnost cholesterolu. Pro snížení těchto faktorů je vhodné upřednostňovat polotučné mléko a mléčné výrobky, tím snížíme obsah nasycených mastných kyselin i cholesterolu ve stravě.

Někdy hrozí zkřížená alergická reakce

Nejčastěji využívané bývá kravské mléko, méně často jde o mléko kozí, ovčí, popř. jiné druhy. Zejména kozímu mléku jsou přisuzovány zdraví prospěšné vlastnosti. Oproti kravskému mléku má vyšší obsah vitaminů, minerálních látek a tuku.

Podobně jako mléko kravské obsahuje i kozí mléko kasein, přičemž rozlišujeme jeho čtyři základní typy (α 1, α 2, β a κ). Nižší množství α 1 kaseinu je i předpokladem pro nižší alergizující potenciál kozího mléka. Kaseinová složka kozího mléka může být proměnlivá a může obsahovat více α 1 kaseinu. Popř. může vedle

kaseinu alergenně působit i beta-, méně pak alfa-laktalbumin.

„Problémem může být i zkřížená alergická reakce, při níž je člověk s alergií na bílkovinu kravského mléka zároveň alergický i na bílkovinu mléka kozího nebo ovčího,“ upřesňuje odbornice.

Sója má vysoký alergenní potenciál

Alergie na bílkovinu kravského mléka, jejíž prevencí je kojení, je nejčastější potravinovou alergií v dětském věku. Ve většině případů ale s přibývajícím věkem vymizí.

„U dětí se zvýšeným rizikem vzniku alergie se doporučuje nezařazovat mléko, tvarohy a jogurty do jednoho roku života, a to jak mléko kravské, tak mléko kozí či ovčí. Ovšem řešením není ani podávání sójových nápojů, jelikož sója patří mezi osm potravin s nejvyšším alergenním potenciálem,“ říká Karolína Hlavatá.



Víte, že správný nákup potravin přispívá k udržení dobrého zdraví? Logo „Vím, co jím“ vám napoví, jak správně nakoupit!



Potraviny s logem „Vím, co jím“ obsahují méně:

- Nasycených mastných kyselin
- Trans mastných kyselin
- Soli, resp. sodíku
- Přidaných cukrů



Přijďte se dozvědět více a ochutnat produkty označené logem „Vím, co jím“ na **Den zdraví STOB 17. 10. 2015**.

Databáze produktů na www.vimcojim.cz.



Rostlinnou náhradu mléka je dnes možné vyrobit i u mandlí.

Nápoj (prášek, 250 ml nápoje)	Energie (kJ)	Tuky (g)	Nasycené mastné kyseliny (g)	Sacharidy (%)	Tuk (%)
Pohankový nápoj	489	5,8	5,5	14,5	0,4
Rýžový nápoj	491	5,8	5,5	14,8	0,5
Ovesný nápoj	501	6,3	6,0	15,0	0,8
Sójový nápoj	163	1,8	0,3	2,5	3
Mandlový nápoj	192	2,1	-	5,4	0,9
Rýžový nápoj vanilka	251	1,3	-	12,2	0,1
Konopný nápoj (15 g)	209	1,0	-	4,9	3,8
Kokosový nápoj	83	0,9	-	2,7	0,1

Alternativy mléka bez lepku a laktózy

Rostlinné náhrady mléka získávají na oblibě, což je jistě žádoucí, ale i zde mohou být nástrahy. Nespornou výhodou rostlinných náhrad mléka je to, že jsou zpravidla bezlepková, a zejména pak bezlaktózová. Neobsahují cholesterol a mívají i nižší podíl tuku. Bývají dobře stravitelné a mnohé z nich přinášejí i nutriční profit.

„Příkladem jsou nápoje z pohanky, které obsahují rutin, jenž je důležitý pro zdraví cév. Ovesné nápoje jsou zase zdrojem rozpustné vlákniny beta glukan, který má vliv na snížení hladiny cholesterolu. Rostlinné náhrady mléka jsou vhodné pro vegany a vegetariány.“

výčtu surovin je často glukózofruktózový sirup, který přispívá ke zvyšování tělesné hmotnosti. Mnohé obsahují částečně ztužené tuky – jsou tedy i zdrojem rizikových trans nenasycených mastných kyselin. Trans nenasycené mastné kyseliny zvyšují hladinu celkového cholesterolu, snižují HDL cholesterol, působí prozánětlivě a přispívají i ke vzniku diabetu.

„Rostlinné náhrady mléka mívají v porovnání s mlékem nižší obsah bílkovin, a pokud nejsou fortifikovány o vitaminy a minerální látky, jsou relativně chudé i po této stránce. Rostlinné alternativy mléka jsou vhodným zpestřením stravy, ovšem za předpokladu, že zůstanou v jídelníčku zastoupeny i mléčné výrobky,“ uzavírá Karolína Hlavatá.

Více na www.bileplus.eu

Optimálně mléko i alternativy

Riziko zpravidla představují instantní nápoje, které nemají dobré složení. Na prvním místě ve



Hubnutí **není** trýznění

Redakce

Jedním z předpokladů úspěšného hubnutí je zdravý organismus. Svě tělo byste v žádném případě neměli trápit a ochuzovat o základní živiny. Proces hubnutí pak podpoříte pravidelným pohybem a omega-3 mastnými kyselinami.

Samotný proces hubnutí neznamená odříkání a fyzické vyčerpání. Adekvátní strava by se měla volit s ohledem na množství vydané energie během dne. „Skladba redukčního jídelníčku je vždy individuální. Mělo by ji však tvořit asi 40–45 % sacharidů, 25–30 % bílkovin a 30 % tuků. Myslete také na pravidelný pohyb, dostatečný spánek a psychickou pohodu,“ radí nutriční terapeutka Margareta Iliopulosová.

Důležité je hlídat si ve stravě „správné“ tuky. „Upřednostňujte rostlinné tuky před živočišnými. Ty rostlinné totiž obsahují pro naše zdraví důležité nenasycené mastné kyseliny, z nichž bychom si měli zajistit přísun hlavně omega-3 mastných kyselin,“ říká Iliopulosová. Omega-3 mastné kyseliny najdete především v tučných mořských rybách, jako je losos, tuňák, makrela nebo sleď. Obsahují je ale také vlašské ořechy, mandle, lněná semínka nebo třeba řepkový olej.

Omega-3 mastné kyseliny pozitivně působí na naše buňky a podporují jejich aktivitu a funkčnost. Zvyšují citlivost organis-



mu na inzulin, a tím pomáhají ve snižování tukových zásob již na začátku hubnoucího procesu.

Pro dostatečný přísun omega-3 mastných kyselin je ale potřeba dát si alespoň dvakrát

týdně maso tučné ryby. Pokud ve stravě nepřijímáte potraviny bohaté na omega-3 dostatečně často, je vhodnou alternativou na doplnění jejich přísunu kvalitní doplněk stravy. Kapsle OmegaMarine Forte+ od společnosti NaturaMed Pharmaceuticals se vyrábí z tuku norského lososa a dostatečnou dávku omega-3 pokryjí již dvě kapsle denně.

Propojení vyvážené stravy a pohybu je základem zdravého životního stylu také známé české herečky Simony Stašové. „Každé ráno vstanu a cvičím dvacet minut. Také se snažím jíst zdravě. Sním hodně ovoce a zeleniny a z masa volím spíše ryby. Vím, že jejich tuk je zdravý, má dobrý vliv na srdce, mozek i imunitu, takže jsem si kromě toho také zvykla dát si denně dvě kapsle z tuku norského lososa. A cítím se skvěle,“ říká herečka s úsměvem.

*Více informací o pozitivních účincích nenasycených mastných kyselin i o výrobku **OmegaMarine Forte+** získáte na www.naturamed.cz nebo na bezplatné telefonní lince **800 10 40 40**.*

SPECIÁLNÍ AKCE:

Získejte měsíční balení OmegaMarine Forte+ zcela zdarma *



ŽÁDNÉ DALŠÍ ZÁVAZKY!

V rámci právě probíhající akce rozdává společnost NaturaMed Pharmaceuticals 100 000 ks **OmegaMarine Forte+** ZDARMA, hradí se pouze poštovné a balné 49 Kč. Pokud využijete tuto speciální akci, získáte balení 60 kapslí vynikajícího norského potravinového doplňku s důležitými omega-3 mastnými kyselinami. Tato zásoba vystačí při doporučeném denním dávkování na celý měsíc.

Objednejte si svůj vzorek **ZDARMA** na naší **bezplatné telefonní lince 800 10 40 40** nebo na www.omegamarineforte.cz.

NaturaMed
PHARMACEUTICALS

*Platíte pouze poštovné a balné 49 Kč

KNÄCKEBROT S BUDAPEŠŤSKOU POMAZÁNKOU A GRILOVANOU PAPRIKOU

Na 1 porci: 1300 kJ, B 14 g, T 12 g (SAFA 6,6 g), S 34 g

Papriky ogrilujte v troubě nebo nasucho na pánvi, vložte je do sáčku a nechte zapařit. Poté je oloupejte, nakrájejte na proužky a ochuťte olivovým olejem, nasekanou petrželkou, solí a pepřem. Podávejte s knäckebrotem a pomazánkou Budapešť od Madety.

Ingredience na 1 porci:

- ◆ 30 g knäckebrotu (3 plátky)
- ◆ 120 g Jihočeské tvarohové pomazánky Budapešť
- ◆ 100 g papriky
- ◆ 3 ml olivového oleje
- ◆ sůl, pepř, petrželka



BAGETA SE SYREČKEM ZAPEČENÁ POD GRILEM

Na 1 porci: 1200 kJ, B 24 g, T 6 g (SAFA 1,3 g), S 34 g

Bagetu rozkrojte, pokladte na plátky nakrájeným Jihočeským syrečkem od Madety a dejte zprodka zapéct do trouby pod gril. Rajčata překrojte napůl, ledový salát nakrájejte na nudličky, smíchejte a zakápněte dresinkem připraveným z olivového oleje, soli, pepře a citronové šťávy.

Ingredience na 1 porci:

- ◆ 60 g celozrnného pečiva
- ◆ 60 g Jihočeského syrečku
- ◆ 60 g cherry rajčat
- ◆ 40 g ledového salátu
- ◆ 5 ml olivového oleje
- ◆ sůl, pepř, citronová šťáva



VEPŘOVÝ PLÁTEK A FAZOLOVÉ LUSKY S KŘUPAVOU STROUHANKOU

Na 1 porci: 1400 kJ, B 25 g, T 15 g, S 24 g

Ingredience na 4 porce:

- ◆ 800 g čerstvých zelených fazolových lusků – 1280 kJ
- ◆ 40 g strouhanky (2 lžíce) – 600 kJ
- ◆ 20 g řepkového oleje – 370 kJ
- ◆ 20 g česneku (2 stroužky) – 70 kJ
- ◆ 40 g sušených rajčat (4 plátky) – 370 kJ
- ◆ snítka čerstvého tymiánu – 0 kJ
- ◆ 40 g rostlinného tuku Flora pro.activ (1 lžíce) – 520 kJ
- ◆ 400 g vepřové libové kýty (4 plátky) – 2400 kJ
- ◆ 4 g černého pepře – 0 kJ
- ◆ 2 g soli – 0 kJ



Návod k přípravě:

Fazolové lusky uvaříme v páře nebo ve vodě tak, aby zůstaly křupavé. Na pánvi zlehka orestujeme nasucho strouhanku s nasekaným česnekem, snítkou tymiánu a nakrájenými sušenými rajčaty. Promícháme s horkými fazolkami a omastíme rostlinným tukem Flora pro.activ a dochutíme solí a pepřem. Plátky vepřové kýty opečeme z obou stran na pánvi s nepřilnavým povrchem, hotové maso zakápneme olejem a necháme pod pokličkou dojit cca tři minuty. K masu podáváme fazolové lusky jako přílohu.

TIP: Fazolové lusky lze podávat jako hlavní jídlo s celozrnným pečivem nebo jako přílohu například k vepřovému či kuřecímu steaku, rybě nebo se zastřeným vejcem.



Byla jsem jiná?

Marta Nováková

Už je to čtvrtý rok, kdy jsem se na sebe podívala do zrcadla a řekla si, že jsem asi někdo jiný než ta Marta na školních fotkách či záběrech z dovolených se svými dětmi.

Něco jsem od těch dob ztratila – především pas (a nemyslím cestovní), jiskru v oku, tmavohnědé vlasy... A dokonce ani nohy nebyly hladké jako dříve, ač jsem se stále úporněji snažila nějak zakrýt celulitidu a křečové žíly.

„No tak, holka,“ povzbuzovala jsem se, „děti máš z domu pryč, dcera tě obdařila třemi krásnými vnoučaty, tak se na tobě stále víc podepisuje zub času.“ A na znamení boje jsem si neustále jenom nařizovala, co mám jíst a co ne a kdy a kam mám jít cvičit. A protože nemám ráda autority, tak jsem se ani neposlechla.

Bylo mi jasné, že jsem také mohla dopadnout hůř, protože nikdo nemládne, ale cítila jsem se strašně unavená a vyčerpaná. Jediné, co jsem v tu dobu riskla, bylo přihlášení se na pobyt na Srí Lance se STOBem.

Moc jsem se těšila, a se záranky nepočítala – chtěla jsem vypnout a odpočinout si. A tak jsem se jednoho březnového dne přesunula z mrazivé Prahy s dobrou partou do téměř 8000 km vzdálené prosluněné destinace na jihozápadě Srí Lanky. Tři týdny blahodárného klidu, vynikající stravy, ranního cvičení či procházek po pláži, přes den často doplněných výlety či kurzy vaření i každodenními masáže-

mi – to byly zážitky, které mě doslova „hodily“ zpátky do klidu a pohody.

Proč to všechno píšu až teď? Letos jsem byla na Srí Lance už potřetí a pobyt v ayurvédském centru Barberyn pro mě opět neskončil odletem. Zcela nenuceně jsem si zde nastavila určitý režim, vnímala své tělo a pokračovala v tom, a to naprosto přirozeně, i po návratu do Prahy. Přibližně za dva měsíce po skončení pobytu jsem využívala všechny bylinné přípravky, kterými mě zdejší lékaři vybavili na cestu domů. (Většinou se jednalo o různé přírodní tablety, gely, prášky či čaje, které dokáží ulevit od bolestí zad, snížit vysoký krevní tlak, srovnat cukrovku a působí také na onemocnění kožní, krční, nosní či oční.)

Můj organismus, a dokonce i tělesná schránka pobyt opravdu ocenily. Našla jsem ztracenou sebedůvěru a částečně se mi vrátil i pas. Po dovolené, která je současně ozdravným pobytem, jsem si nikdy neřekla: pobyt skončil, vzpomínej! Už při přistávání v Praze jsem myslela jen na to, jak se vrátit.

Rok pro mě přestal začínat 1. lednem a končit 31. prosincem, ale začíná a končí srílanským pobytem.



„Malými krůčky k velké změně“ se STOBem na 8000 km vzdálené Srí Lance

STOP STOB OBEŽTĚ	PLST	POLY- NĚSKÝ OSTROV	EGYPT. BŮH SLUNCE	PLOŠNÁ MIRA	STOP STOB OBEŽTĚ	SOUČÁST NERVOVÉ SOUSTAVY	CHIRUR- GICKÝ ZÁKROK	POKRM Z RÝŽE	AKVARIJNÍ RYBKA	STOP STOB OBEŽTĚ	VÝZVA K TICHU	SPZ ÚSTÍ NAD ORLÍCI	ZVRAT	OHON
CÍRKEVNÍ BUDOVA					VRAŽDA					AUTOR KMOTRA				
SLOVEN. JINAK					OMAMNÉ LÁTKY OZNAČENÍ FINSKÝCH LETADEL					ČESKÝ BÁSNÍK STARŠÍ VZTAŽNÉ ZÁJMENO				
POPĚVEK			ROZPO- ZNAT									OBCHODNÍ AKADEMIE ZÁVODY NA VÝROBU SOLI		
ANGL. TAXI				OPIOID							OZNAČENÍ KRÁTKÉ ZPRÁVY NA MOBILU RESTITUCE			
STOP STOB OBEŽTĚ	JAPONSKÉ VÍNO	OSLÍ HÝKÁNÍ AKUSTICKÝ JEV PŘI BOURČE			MRAVO- KÁRCE FRAN- COUZSKÝ LÉKAŘ					ZN. MOUKY DRAVÍ PTÁCI			PLYNNÝ UHLŮVO- DIK	OTEC
SVRCHU						TÁZACÍ ZÁJMENO ŘÍMSKY 49			LET KOLEM NĚČEHO TIHLE					
1. ČÁST TAJENKY								2. ČÁST TAJENKY ZÁHADA						
NÁDOBA NA PIVO						MÍT HODNĚ RÁD BOTANICKÁ JEDNOTKA								
GLAZURA					MPZ PARA- GUAYE OBLUV (ZDROB)				ŽENSKÉ JMÉNO (4.4.) OBLOUK (ANAT)					
STOP STOB OBEŽTĚ	PROLOG	CHEM. ZN. ŽELEZA HOLÉ			NEOBUTA DĚTSKÝ POZDRAV				JEDNOTKA PLOCHY AMER. POZDRAV			SPZ OBER- VIECHTACH (NĚMECKO)	SÍDLA SLUCHU	
OBYDLÍ VČEL (MN. Č.)				ZÁPAS- NICKÝ CHVAT VOR						ANGL. TY PRAMATKA				
SPZ VÝŠKOV			ŽENSKÉ JMÉNO (2.7.) OBEČ V OKRESE PELHŘIMOV									INICIÁLY MALÍŘE ŠPÁLY ŘÍMSKY 4		
HÝKAVÝ SUDOKO- PYTNÍK					JAPON. OBJEMOVÁ MIRA					ŘÍMSKY 8				
ATMOSFÉ- RICKÁ SRAŽKA					STATNÁ ANTILOPA ZE SAHÁRY					VOLTOVY INICIÁLY			POMŮČKA: ADAS, ANAA, ANEL, DANIO, EŠ, KATO, KOKU	

Výherci z minulého čísla časopisu Pochutnej si se STOBem se stávají Lenka Toušová z Kostomlat nad Labem, Eva Výletová ze Ševětína a Vlasta Járová z Tábora.

Křížovku z č. 53 si vytiskněte, vyluštěte a text tajenky pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.

Nezapomeňte připojit i zaslací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 54. Až do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci obdrží **výživný krém s kmenovými buňkami z argánie** – jemný, dobře vstřebatelný krém s vysokým obsahem aktivních látek – arganových kmenových buněk, arganového másla a kyseliny hyaluronové. Specifické složení výrobku zajišťuje hloubkovou regeneraci a výživu pleti. Při pravidelné aplikaci dochází ke zpevnění, hydrataci a výrazné redukci vrásek.

- ▶ kmenové buňky z argánie redukují vrásky až o 26 %
- ▶ arganové máslo pokožku vyživuje a regeneruje
- ▶ kyselina hyaluronová zajišťuje hloubkovou hydrataci
- ▶ pro všechny typy pleti se ztrátou elasticity, včetně suché
- ▶ aplikace 2x denně, minimálně po dobu 2 měsíců
- ▶ klinicky testováno

R
I
O
R

