

POCHUTNEJ SI **SE STOBEM**

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLE

56/2016



TRADIČNÍ VELIKONOČNÍ MENU

VYUŽIJTE
GLYKEMICKÉHO INDEXU
VE SVŮJ PROSPĚCH

JAK PODPOŘIT
STRAVOU MENTÁLNÍ
VÝKONNOST

Obsah

Kliknutí na zvolené
téma vás přesune na
příslušnou stránku

ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Fandit se dá i z rotopedu	3
---------------------------------	---

VELIKONOČNÍ SPECIÁL

Tradiční velikonoční menu. Posadte se, začínáme servírovat	4
Mateřská se zdravým rozumem a bez přebytků kil	6
Jaké mají taje šálek kávy, čaje?	10

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Dvakrát do stejného nešlápně...!	13
Jak podpořit stravou mentální výkonnost	15
Ugova salaterie: Když si chcete pochutnat na zdravém a lehkém obědě	17
Nový pohled na obezitu aneb Jak spolu souvisí metabolická chirurgie a set point	19
Využijte glykemického indexu ve svůj prospěch	23

POHYB A ŽIVOTNÍ STYL

Chce to trpělivost a odhodlání!	25
Nordic walking jako forma venkovního cvičení STOBu	26

AKTIVITY STOBu

Kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství	30
Březnové a dubnové kurzy zdravého hubnutí v Praze	31
Novinky v internetovém obchodě STOBu	31
Konference Dialogem ke zdraví II	32

TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Jarní italské rizoto s rukolovým pestem	33
Pomazánka z pečeného česneku s tymiánem	34

VAŠE PŘÍBĚHY

Příběh z kurzu	35
----------------------	----

CESTOVÁNÍ SE STOBEM

Získejme energii na Seychelách	37
Křížovka	41



ZDROJ: PIXABAY.COM

Fandit se dá i z **rotopedu**

Když jsme s manželem nedávno měnili podmínky pro příjem televizních programů, trvala jsem na tom, že chci všechny sportovní kanály, které mít lze. Sport miluji a na své oblíbené disciplíny se vydržím dívat klidně celé dny i noci. Mám i odůvodnění: některé úspěchy sportovců mám za povinnost „vyvěšovat“ na web, takže je zkrátka sledovat musím. Občas takhle „prosportuji“ celý den, aniž bych při tom – kromě několika kliknutí do klávesnice – udělala jediný pohyb. Prostě si sedím a tiše (někdy i hlasitě, to když se obzvlášť daří) obdivuji, co ti sportovci všechno dokážou. Nepřestávám žasnout, jakou musí mít vůli, že se přinutí zatnout

zuby a dojet či doběhnout do cíle, zas a znova zdolávat vysokou laťku nebo se nesčíslněkrát zvedat z ledu, když trénují čtverného toeloopa.

A jak si tak sedím, začne mi v hlavě vrtat neodbytný červíček pochybníček: „Jojo, kdyby takhle seděli všichni, neměla by ses teď na co se dívat!“

„Jenže já musím,“ pohotově alibisticky odpovídám. Pak se ale zamyslím. Celý den bez pohybu, to fakt není to pravé ořechové. Jenže co s tím? Většinu života jsem byla na pohyb – aktivní pohyb! – zvyklá, ovšem pak se to nějak zvrtilo... Proč ale vlastně, třeba po troškách, nezačít znovu? Nikdo po mně přece nechce

(ani já sama), abych ve svém věku a se svými kily lámala sportovní rekordy.

A pak mě osvítil nápad. Osvobodila jsem spod vrstev prádla rotoped, nasměrovala ho k televizi a sláva, na ČT4 jede zrovna na kole Martina Sáblíková. A já? Soukám se do sedla a vyrazím s ní. Co na tom, že „jedu“ podstatně pomaleji a že mě za chvíli bolí hýždě svalu, které tomuto druhu sezení nějak odvykly. Poprvé vydržím pár minut, další den, když je v televizi biatlon, už mám výdrž o něco delší. A až dojedou závodníci do cíle, popadneme možná s kamarádkou hole a vyjdeme si na krátkou procházku.

Nechcete to, milí přátelé, také zkusit? A třebaže dny, v nichž se střídají televizní sportovní přenosy jeden za druhým, nejsou pravidlem, nemusíte se o pohyb ochudit. V případech nedostatku televizního sportu můžete fandění z rotopedu klidně nahradit procházkou s holemi či bez nich, během nebo třeba jízdou na kole probouzející se přírodou. Určitě k tomu budete mít dost příležitostí, vždyť za chvíli tu jsou Velikonoce a ty se dají strávit (jak se můžete dočíst v tomto čísle) i jinak než jen u stolů prohýbajících se pod plnými mísami. Tak co vy na to?

Přejeme vám krásné svátky jara

Vydavatel: STOB CZ, s. r. o., www.stob.cz, e-mail: info@stob.cz, šéfredaktorka: Bc. Karolína Fourová, redakce: PhDr. Iva Málková, 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.

Tradiční velikonoční menu. Posadte se, začínáme servírovat

Bc. Karolína Fourová

Ač by to mohlo znít jako klišé, Velikonoce pro mnohé znamenají svátky příchodu jara, teplejších večerů a prodlužujících se dní. S velikonočními svátky se ale také neodmyslitelně pojí dobré jídlo a nemusí to nutně znamenat jen notoricky známou velikonoční nádivku, vajíčka nebo piškotového beránka.

Když jsem přemýšlela, o čem pro vás připravím článek do tohoto čísla, zjistila jsem, že pro každého z lidí v mém okolí představuje tradiční velikonoční pokrm něco jiného. A tak jsem začala pátrat po různých kulinářských zvycích, které se pojily s Velikonocemi v minulosti nebo přetrvaly dodnes. Nechte se inspirovat pestrým českým velikonočním menu, které hýjí bylinkami a zelení.

Škaredá středa

Podle tradic končí čtyřicetidenní půst, který Velikonocům předchází, Škaredou středou. V tento den si křesťané připomínají, že Jidáš udal Ježíše – tedy škaredil. Den začínal snídaním jidášů, sladkých kynutých uzlíčků symbolizujících Jidášovu oprátku. Tradice pečení jidášů v mnohých rodinách přetrvala až dodnes. Třeba je připravujete právě i vy, ale možná už

nevíte, že by vás měly podle pověry ochránit celý následující rok před neduhy. Ať jste sebelepší kuchař, na Škaredou středu by se mělo podávat jídlo na pohled škaredé. Nejčastěji se na menu objevovaly halušky se zelím, kroupy s fazolemi nebo sladký či slaný trhanec – tedy potrhané placky.

Zelený čtvrtek

Zelený čtvrtek přímo vybízí ke svěžím zeleným pokrmům, například v podobě zeleninové jarní polévky, vařilo se především z dostupné jarní zeleně, tedy špenátu, bylinek, ale také luštěnin. Velikonoční bylinou nejsou jen všem známé kopřivy, ale využilo se vše jedlé, co se na zahradě našlo, tedy i smetánka lékařská, chudobky či fialky. Z luštěnin se na stole často objevoval nejlevnější a nejdostupnější hrách, cizrna a fazole, běžná byla i pohanka.



Mazanec je součástí velikonočních tradic už velmi dlouhou dobu.

Velký pátek

Také konec týdne se nesl v duchu postního období, v některých oblastech se dokonce držel půst, v některých se vařilo jedno denní jídlo, které často představovala sytá polévka, například bramboračka, zelňačka, polévka z fazolí nebo hrachu či špenátu, popřípadě se vařila jídla z čočky či jahel. Ovšem půst není pro každého, proto ti, kteří měli dostatek financí,

TIP STOBu: Připravujete-li na svátky pro sebe, své hosty nebo koledníky pohoštění, vyzkoušejte novinku na trhu, již je **Flora s máslem**, která Vám usnadní přípravu. Skvěle se roztírá a díky podílu másla má příjemnou máslovou chuť. Vyrábí se z kvalitních rostlinných olejů a másla. Obsahuje zdraví prospěšné polyneenasycené mastné kyseliny omega 3 a omega 6 a vitamíny A, D a E. Flora s máslem je ideálním pomocníkem při přípravě báječných slavnostních pomazánek či pěn na Váš Velikonoční stůl, ale rozhodně ji oceníte i namazanou na tradiční Velikonoční mazanec.



si v tento den připravovali rybu, chudší si pekli ryby tvarované z bramborového těsta.

Bílá sobota

Tradice Bílé soboty se již nesou v duchu Velikonoc takových, jaké je známe dnes. V tento den se hospodyně otáčela od rána u plotny, pekli se nám známý mazanec, na který se, alespoň u nás doma, těšíme celý rok. Ke slaným pokrmům svátečního stolu patřila velikonoční nádivka, které se někde říká hlavička, jinde sekanina nebo snítek. Nádivka se pekla ve velkém a jedla se poté celé svátky. Její součástí, které ji odlišují od běžné nádivky, jsou mladé kopřivy a bylinky, ale nesmělo v ní chybět ani uzené a někdy i telecí maso.

Nedělní Boží hod velikonoční

Neděle původně vrcholily celé velikonoční svátky. Jelikož se jedná z pohledu křesťanství o velmi významný den, stůl se prostíral stejně slavnostně jako o štědrovečerní večeři. Z primárně křesťanského svátku se postupem času staly oslavy příchodu jara a nového života.

Po celý den se na stůl přinášely ty nejvybranější lahůdky. Pekly se koblihy, vdolky, koláče, sladké buchty a na stole nesměl chybět mazanec. Lidé si v tento den dopřávali také masové vývary a další masité pokrmy. Druh masa závisel na finančních prostředcích, nejdostupnější byla drůbež, jedlo se i skopové, jehněčí, králíčí a vepřové maso, v pozdějších dobách se stalo vyhledávanou delikatesou i maso kůzlečí. Nikdy však nesměl chybět pečený beránek. Často se jednalo o sladkého beránka z piškotového těsta, jelikož skutečné skopové si mohl dovolit jen málokdo.



ZDROJ: PIXABAY.COM

Chvilke vajec přichází na Velikonoční pondělí, kdy se jedí na všechny možné způsoby.

Velikonoční pondělí

Pokud se divíte, že zatím nebyla zmínka o vejcích, přichází jejich chvíle právě na Velikonoční pondělí. Vejce se jedla na všechny způsoby – smažená či míchaná na cibulce s bylinkami a mladými kopřivami, přidávala se do různých pokrmů, jako jsou omáčky, polévky, saláty, nebo do velikonoční nádivky, vařená vejce se také plnila různými pomazánkami se základem z vařeného žloutku.

Ať už se rozhodnete trávit Velikonoce po svém, nebo v duchu tradic, rozhodně se, nejen

v období svátků, inspirujte klasickým velikonočním menu a oslavte příchod jara jarními pokrmy a polévkami plnými vitamínů a barev, připravených ze zeleniny a luštěnin. Příchod jara není jen o dobrém jídle, ale oslavuje také znovuzrození, nový život a pohyb, proto si dopřejte každý den alespoň procházku.

Uvidíte, že s prvními teplými paprsky dopadajícími na tvář bude svět mnohem krásnější.



ZDROJ: PIXABAY.COM 3x

Mateřská se zdravým rozumem a **bez přebytečných kil**

Mgr. Nikola Hanyšová

Být na mateřské neznamená odevzdat veškerý svůj čas miminku, ale je potřeba věnovat část času i sama sobě a snažit se být spokojenou, a především zdravou maminkou. Právě zdraví a spokojenost jsou velmi významně ovlivněny stravou a celkovým životním stylem.

Období po porodu a následně celá mateřská „dovolená“ zahrnuje mnoho náročných změn. Pro ty je potřeba mít, zvláště v období kojení, dostatek energie, a především potřebných živin, vitaminů a minerálních látek.

Vzhledem k tomu, že je toto období metabolicky i psychicky velmi náročné, dochází při nedostatečné či nesprávně vyvážené stravě k velkým disbalancím, které mohou mít za následek mnoho zdravotních komplikací



ovlivňujících nejen fyzický, ale i psychický stav. Stres vyvolaný nespavostí, únavou nebo nejistotami, které se objevují s příchodem každého nového človíčka do rodiny, významně ovlivňuje nejen potravinové preference, ale také množství konzumovaného jídla, jídelní návyky, fyzickou aktivitu během dne, spánek, metabolické nároky, hormonální změny v těle, a tím má vliv na váhu a kondici.

1. Maximalizace štěstí a minimalizace stresu

Soustřeďte se především na příjemné činnosti, radost a spokojenost. Zaměřte se na dostatečný kontakt s ostatními lidmi a neomezujte se pouze na komunikaci s miminkem. Styk s okolím vám dodá sebevědomí, nové podněty a vlije energii do žil. Mnoho maminek se uchyluje k větší konzumaci jídla z pocitu strádání a osamělosti.

2. Nastavení režimu nejen pro miminko

Mateřství přináší mnoho změn a nových povinností a pro maminky je někdy zpočátku problém uspořádat si čas tak, aby zbyl i pro ně samotné. Je potřeba přizpůsobit se na jedné straně potřebám miminka a na straně druhé také potřebám vašim. Nastavte si pravidelný čas spánku miminka, krmení, vaření i úklidu tak, abyste v době, kdy vaše ratolístka spí, mohla věnovat čas sama sobě. Pokud to jde, zařídte si pomoc s hlídáním, abyste si mohla naplánavat například sraz s kamarádkou, cvičení, kosmetiku apod.

3. Pravidelná strava

Mnoho maminek se svěřuje, že nemá čas se najíst. Snažte se jíst pět jídel za den v rozmezí 2–3 hodin. Jídla nemusí být složitá, využijte zpočátku ke svačinám tekuté pokrmy, jako jsou jogur-



Ideálním pohybem po porodu je obyčejná chůze s kočárkem – cílem nemusí být jen samotný pohyb, ale např. i návštěva místa s hezkým výhledem na krásné okolí.

tová mléka, ovocné a zeleninové šťávy, polévky apod., které snadno a rychle vypijete. Věnujte se vaření v čase, kdy miminko spinká, máte-li i větší děti, klidně je do přípravy pokrmů zapojte. Pamatujte, že pokud jsou vaše stravovací návyky nevhodné, jen stěží naučíte správným návykům své dítě.

4. Snažte se jíst v klidu a pomalu

Každá maminka může mít pocit, že jíst v klidu a pomalu je téměř nemožné. Zkuste se povznést nad vše, co vás během jídla ruší, a zkuste si jídlo užít, sníst ho pomalu, i když by to znamenalo jíst jej s přestávkami. Pořád je to lepší než porci „zhltnout“.

5. Nedojídejte po dětech

„Přece to jídlo nevyhodím“ a „potřebuji talíř umýt, tak ten zbytek dojím“, to jsou časté dietní chyby. Pravidelné doplnění sunaru nebo dojídaní dětské stravy, jako jsou kašičky nebo přesnídávky, mnohdy nutričně velmi výživné, může mít za následek nabrání nechtěných kilogramů.



Neolizujte lžičky od jogurtu, než je podáte dítěti do úst, je to nehygienické, a hlavně ztrácíte přehled o zkonsumovaném množství stravy během dne. Stejně tak nelitujte zbylých lžiček přesnádávky. Raději dejte dítěti na talíř méně, aby nebylo potřeba dojídat. Když už se stane, že dítě všechno nesní, a vy nesete lžíci s nedojedenými zbytky k ústům, řekněte si STOP. Zamiřte k odpadkovému koši a za odřikávání kouzelné formulky „vyhazuju své vlastní sádlo“ do něj seškrábejte všechno, co na talíři zbylo, jak radila kdysi na kurzu dr. Iva Málková.

6. Vyvážená strava

Tak, jako kladete důraz na dostatečnou a kvalitní stravu pro své dítě, snažte se myslet také na své zdraví a kondici. Dbejte na dostatečný

příjem energie, minerálních látek a vitaminů. Denní jídelníček by se měl sestávat ze tří hlavních jídel, zahrnujících přiměřeně velkou porci masa, ryby, sýra, libové uzeniny) a dostatek zeleniny, tzv. zdravý talíř. Chcete-li snížit či udržet váhu, nekonzumujte ovoce v pozdějších večerních hodinách a myslíte na to, že mnohé exotické druhy jsou významným zdrojem cukru. Ovoce si dopřávejte maximálně 200 g za den a upřednostňujte různé druhy zeleniny. Neopomíjejte důležitost mléčných výrobků s obsahem tuku do 3 % a sýrů s obsahem tuku v sušině do 30 %. Z minerálních látek chybí maminkám nejčastěji železo, vápník, kyselina listová, hořčík, zinek, vitamin D a vitaminy skupiny B. Dbejte také na dostatečný pitný režim hrazený neslazenými nápoji.

- ▶ Vitamin D a vápník má především význam pro udržení normálního stavu zubů a kostí.
- ▶ Železo, kyselina listová a zinek jsou důležité pro správnou funkci imunitního systému a pro krvetvorbu, kyselina listová je v těhotenství podstatná pro správný vývoj dítěte.
- ▶ Komplex vitaminů B pomáhá maminkám snižovat pocit únavy a u dítěte aktivuje potřebné metabolické procesy.
- ▶ Omega 3 mastné kyseliny jsou nezbytné pro správný vývoj mozku a zraku kojeneho dítěte, ale také maminky. Dopřejte si denně hrst semínek či oříšků, kvalitní olej nebo tučné ryby, jako je například losos.

7. Dodržujte přiměřenou rychlost hubnutí Potřebujete-li se dostat zpět do formy, využijte období, kdy kojíte. Během kojení se totiž zvyšují energetické nároky těla přibližně o 1000–2000 kJ na den.

Během kojení by však měl být váhový úbytek maximálně půl kg za týden. Rychlejší hubnutí má za následek uvolňování některých škodlivých látek z odbourané tukové tkáně a tyto škodlivé látky se mohou dostávat do mateřského mléka. Navíc příliš striktní omezení v jídelníčku může utlumit produkci mateřského mléka či snížit jeho kvalitu.

8. Pozor na období, kdy končíte s kojením

Pokud již nekojíte či se právě chystáte skončit, počítejte se změnou energetického výdeje.





ZDRAVÁ
V
SVACINKA

1 BEZ PŘIDANÉHO CUKRU

2 PŘÍRODNÍ ZDROJ VLÁKNINY Z OVOCE

3

BEZ LEPKU



4 BEZ KONZERVANTŮ



TIP STOBu: Čas při vaření si můžete uspořít například díky mraženým zeleninovým směsím firmy Bonduelle, která nabízí nepřeberné množství druhů. Nemějte strach, že byste mraženou zeleninou šidili svou rodinu. Mražením si zelenina zachovává většinu původních vitaminů, minerálních látek a chuti a mimo sezonu je výbornou alternativou k zelenině čerstvé. Mnoho odborníků se shoduje, že mražená zelenina je mnohem lepší, než zelenina ovdádlá nebo dlouze skladovaná.



S nižší tvorbou mateřského mléka klesá i energetický výdej, čemuž je nutné přizpůsobit také příjem energie a velikost porcí. Po skončení kojení již můžete začít hubnout klasickým způsobem, kdy je optimální úbytek kolem dvou až čtyř kg za měsíc.

9. Nezapomínejte na pohyb

Málokterá maminka se může věnovat pohybu naplno a udržet si kondici i během těhotenství. Po překlenutí šestinedělí se již maminky, které nemají žádná zdravotní omezení, mohou pomalu vracet k aktivnímu způsobu života a dostávat se pozvolna zpět do formy, nebo dokonce získat lepší formu než před porodem. Pravděpodobně již v porodnici dostanete seznam cviků, které je vhodné provádět po porodu, jejich důležitým základem je posílení svalů pánevního dna. Po šestinedělí můžete opatrně a pozvolna začít s posilováním břišních svalů a svalů zádočných, zvláště pak mezilopatkových, které bývají často velmi ochablé.

Ideálním pohybem po porodu je obyčejná chůze s kočárkem. Postupně se snažte prodlužovat délku procházek, až se dopracujete na 40–60 minut. Před zahájením cvičení pochopitelně konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem,

a nevíte-li správný postup, jak začít, kontaktujte odborníka. S odbornou péčí se vyhnete nežádoucím komplikacím, ale také bude váš pokrok mnohem rychlejší a bezpečnější.

10. Dostatečný odpočinek

Během hubnutí je velmi důležitý i dostatek spánku. Osoby, které mají nedostatečný či nekvalitní spánek, bohužel podléhají většímu vyplavování hormonu ghrelin, který podporuje chuť k jídlu. Jedná se o jakousi zbraň vašeho těla, jak mu zajistit energii, která mu není dopřána spánkem. Nestyďte se a občas se uložte spolu s dítětem.

Přestože se jistě chcete dostat do formy po porodu co nejrychleji, dopřejte si čas. Vždy je lepší hubnout s úsměvem, radostí a rozumem než se hnát za štíhlou postavou a zapomenout na radosti z mateřských povinností. Těhotenství trvalo 40 týdnů, minimálně stejný čas by vám měl být dopřán na rekonvalescenci a znovunalezení sebe sama. Přejeme vám, abyste byla spokojenou, sebevědomou maminkou, která opět našla rovnováhu a cítí se dobře ve všech svých rolích.

Není jich málo, ale o to větší je to výzva. Seřadte proto své priority a plňte si i své sny.



Jaké mají **taje** šálek kávy, čaje?

Mgr. Nikola Hanyšová

Káva a čaj jsou vyhledávané především pro svou příjemnou chuť a navození pocitu pohody a dobré nálady. Pro mnohé z nás se tyto nápoje staly také účinným pomocníkem v boji s únavou.

Účinnými látkami, které káva i čaj obsahují, jsou kofein, resp. v čaji tein. Obě tyto látky mají stimulační účinky především

na nervovou soustavu, tedy podporují bdělost, koncentraci a paměť. Rozdíl mezi kofeinem a teinem je v době, za kterou stimulační

účinek nastupuje. U kofeinu je nástup stimulace rychlejší (pozor, zpomaluje ho přidané mléko), ale zase rychleji odezní. Tedy pro rychlé „probuzení“ je vhodnější káva než kupříkladu zelený čaj. U čaje je sice nástup stimulace pozvolnější, ale zase dlouhodobější. Jako silný životabudič se někdy doporučuje kombinace zeleného čaje a kávy, ale to už

je opravdu pro silnější národy a pro osoby se srdečně-cévními problémy to není vhodné. Káva a čaj jsou také bohatým zdrojem antioxidantů, které prospívají našemu tělu. Antioxidanty neutralizují volné radikály, které mohou poškozovat buňky a následně přispět ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění a rakoviny.



Hlavní účinky kávy a čaje

- ▶ stimulace psychiky
- ▶ zmírnění únavy, oddálení spánku
- ▶ zlepšení nálady – kofein zvyšuje koncentraci dopaminu, který navozuje pocit spokojenosti a štěstí
- ▶ obsah antioxidantů (v kávě i čaji) má vliv na prevenci kardiovaskulárních chorob a rakoviny
- ▶ čaj i káva podporují trávení, kofein stimuluje produkci žaludečních šťáv, je tedy vhodné konzumovat kávu s malou porcí jídla. Pozor, popíjení kávy nalačno může u osob s citlivým žaludkem vyvolat právě z důvodu nadbytku žaludečních šťáv bolesti, proto by se mu měli vyhnout např. lidé trpící vředovou chorobou nebo záněty žaludku. Pro zdravé lidi by pití kávy nalačno nemělo být problém



- ▶ nadbytek kofeinu může způsobit nervozitu, neklid, nesoustředěnost, nespavost a ztrátu schopnosti jemné motorické regulace
- ▶ čaje v závislosti na druhu mají celou řadu specifických účinků (bylinkové čaje, maté, matcha, oolongy, puerhy a jiné speciální či méně tradiční čaje). Zdravotní účinky čajů jsou spojeny především s obsahem polyfenolů (někdy nazývaných třísloviny), které mají silný antioxidační účinek, velmi účinné jsou z tohoto pohledu například čaje bílé a zelené.

Čaj i káva se mohou stát podporou i při hubnutí, kdy nám pomáhají zahnat chuť na sladké. Na trhu najdete i takové příchutě čajů, které navodí příjemnou chuť nahrazující jídlo. Zkusili jste například čaj s příchutí sušenek či muffinu?

Jaká je doporučená dávka kofeinu?

Maximální dávka kofeinu se uvádí u zdravých osob cca 300 mg/den, což odpovídá 4 až 6 šálkům kávy, u těhotných žen raději množství poloviční, přibližně 150 mg.

U osob s kardiovaskulárním onemocněním, vysokým tlakem nebo zvýšenou tepovou frekvencí se uvádí množství menší, ale citlivost na kofein je velmi individuální. Proto přesnou dávku kofeinu nelze stanovit a je potřeba ji vyzkoušet.

Průměrný obsah kofeinu v jednom šálku z čerstvě mleté kávy je kolem 80 mg, v instantní kávě je to cca o 30–40 % méně. Čaj obvykle obsahuje účinné látky o 50–60 % méně.



Čaj (nálev ze sušených listů čajovníku) se do zbytku světa rozšířil z Asie.





ZAJÍMAVOSTI O KÁVĚ

- ▶ Řada studií prokázala, že střídání každodenní konzumace kávy nezvyšuje krevní tlak.
- ▶ Instantní káva má velmi podobné složení jako káva mletá. Proto i účinky klasické a instantní kávy jsou srovnatelné a závisí především na úpravě kávy a dávce kofeinu.
- ▶ Přidáním mléka do kávy se zpomaluje vstřebávání kofeinu do krve, a tedy stimulační účinky kofeinu nastupují pomaleji. Proto se i povzbuzující efekt u kávy, jako je latte či cappuccino, dostaví o něco později.
- ▶ Při přípravě kávy by se neměla používat voda teplejší než 92 °C, po uvaření ji proto nechte chvíli odstát (cca 15–20 sekund).
- ▶ Velmi zajímavé je téma, zda káva je či není diuretikum. Poslední výzkumy spíše poukazují na to, že kofein nepůsobí na nadměrné vylučování vody z těla jako jiná diuretika, ale stimuluje hladkou svalovinu močového měchýře k dřívějším vyprázdnění.
- ▶ Při nedostatečném příjmu tekutin může vést káva spíše k únavě nežli povzbuzení.
- ▶ Kritická doba, kdy dochází k louhování nepříznivých látek z kávy, nastává po čtvrté minutě. Při metodách extrakce by se káva neměla nikdy louhovat déle než tři a půl minuty.

S jakými typy kávy se můžete setkat?

- ▶ **Espresso** je klasická silná káva o objemu cca 30 ml.
- ▶ **Espresso doppio** – dvojitá dávka espressa.
- ▶ **Ristretto** – espresso s menším množstvím vody a silnější intenzitou. Objem cca 20 ml, méně hořké než espresso, naopak více akcentované jsou sladkost a acidita.
- ▶ **Espresso macchiato** – espresso s mléčnou pěnou, silné s jemnou chutí. Dalo by se říct, že vypadá jako miniaturní cappuccino – 30 ml espressa je v 60–80 ml šálku doplněno až po okraj mléčnou pěnou.
- ▶ **Americano („velké espresso“)** – espresso doplněné horkou vodou pro zvýšení jeho objemu v poměru 1 : 5, tedy 30 ml espressa se doplní vodou do šálku 150–180 ml. Správně se podává ve větším šálku s možností dolít si horkou vodu podle vlastní chuti.
- ▶ **Lungo** – v italštině znamená „vodový, zředěný“ – množství kávy zůstává stejné jako u espressa, ale výsledné množství nápoje je dvojnásobné. Nejčastěji spočívá příprava v dolití klasického 30 ml espressa horkou vodou.
- ▶ **Cappuccino** – káva nejčastěji o celkovém objemu 150 až 180 ml, jejímž základem je 30 ml espressa a teplé mléko. Originální receptura zahrnuje cca 2 cm vysokou hutnou



pěnu na horkém mléce. Místo husté pěny se také můžete setkat s tzv. mikropěnou, která je více provázaná s mlékem a tvoří v ústech jemnou sametovou chuť.

- ▶ **Cappuccino flat white** – káva připravená ze dvou dávek espressa (doppio) dolévaných teplým mlékem s cca centimetrovou pěnou.
- ▶ **Caffè latte** – 280–330 ml kávy skládající se z napěněného mléka, které se nalije do sklenice, kde by se měla po krátké době odělit mléčná pěna od mléka. Poté se do mléka vlije espresso, jež utvoří ve sklenici tři vrstvy, které jsou bonusem, nikoli však nutností. Doporučujeme v kavárnách při objednání zmínit i slovo caffè, abyste nedostali pouze našlehané mléko (italsky latte).
 - ▶ **Irská káva** – kávový nápoj v přibližně 230 ml sklenici obsahující 3–4 cl pravé irské whisky doplněný filtrovanou kávou s třtinovým cukrem. Na povrchu je ozdobený cca dvěma centimetry vysokou vrstvou smetany vyšlehané tak, aby byla stále tekutá, často je však nahrazována šlehačkou ze spreje.
- ▶ **Filtrovaná káva** – při její přípravě není použit k extrakci tlak, ale pouze přirozený proces louhování rozpustných látek ve vodě. Káva se extrahuje v horké vodě (až 93 °C) po dobu asi 3–5 minut (podle metody přípravy), poté je extrakce zastavena přefiltrováním či scezením. Ve výsledném

TIP: Cappuccino i caffè latte si můžete v mnoha kavárnách nechat připravit z několika druhů mléka – odtučněného, polotučného či tučného, v nabídce někde najdete dokonce přípravu z „mléka“ sójového. Volit můžete i různé velikosti kávy. Pokud tedy hlídáte váhu, dávejte přednost velikosti menší a z odtučněného či polotučného mléka. Pochopitelně bez cukru, slazených sirupů a bez šlehačky.

nápoji již nedochází k dalšímu louhování rozpustných látek ze zrna. Chcete-li získat kvalitnější a zdravější kávu, dodržujte čas extrakce max. 3,5 minuty. Ideální je použít čerstvou kávu (cca 2–25 dní po pražení) a namletou těsně před použitím. Množství kávy je 60 g na litr vody.

- ▶ **„Český turek“** – vzniká zalitím kávové směsi arabica s robustou či robusty samotné vřelou vodou. Příprava se neukončuje filtrováním nebo slitím, všechny nepříznivé látky se tedy po čtvrté minutě louhují do nápoje. Množství kofeinu je závislé na času extrakce.

Zelená káva

V poslední době se můžete setkat také se zelenou kávou, která se doporučuje jako efektivní pomocník při hubnutí. Jak to ve skutečnosti je?

Zrna zelené kávy díky šetrnější úpravě sice obsahují vyšší podíl přírodních účinných látek (zejména kyseliny chlorogenové), tyto látky jsou však hůře využitelné.

Žádné zázračné účinky proto od zelené kávy nečekejte.



Dvakrát do **stejného** nešlápneš...!

MUDr. Karel Kubát

Zase na cestě. Běžím rychle, ale špatné svědomí je ještě rychlejší. Dostihuje mne již po několika krocích. Tak takhle ty plníš své sliby? Slíbil jsi, že napíšeš něco, co pomůže obézním lidem k motivaci, aby začali hubnout – a od té chvíle je v hlavě prázdná a pusto jako na poušti. Že jsi už něco napsal? Ale k čemu, když ses to ještě neodhodlal odeslat?! Cesta prudce zatáčí doprava a tam leží uprostřed silnice ... nerad bych do toho šlápnul. V minulosti se mi to už stalo, dodneška si pamatuju, jak jsem čistil boty a umíňoval si, že už nikdy. Tak proč v odborné oblasti zas znovu a znovu šlapu tam, kam nemám?

Jako medicí jsme měli na psychiatrii při cvičení sezení s pacientem, který byl odborník na teorii relativity. Na tabuli napsal obrovský vzorec, složité výpočty, všichni jsme seděli

s otevřenými ústy. Vpravo dole měl Lorenzovu transformaci. To je takový malý vzoreček, který zajišťuje úpravu výpočtu, aby rychlost pohybu jakéhokoli tělesa byla menší než rychlost svět-

la. Já ten vzoreček tenkrát znal a onen pacient – mimochodem obrovský mladý muž – v zápisu udělal chybu. A já udělal tu chybu, že jsem mu to řekl. Šel už po vás někdy obrovský zuřivý ne-

přítel? Ne? O nic jste nepřišli. Už si nepamatuji přesně, jak to dopadlo, opravdu, ta vzpomínka mi mizí v šeru. Myslím, že jsem utekl. A od té doby mám na paměti, že i když má člověk pravdu, nemusí to vždycky říkat.

Uplynulo pár let a já jsem se ve své práci musel zabývat příčinami cukrovky druhého typu. To je cukrovka obézních dospělých. Nemocnice je plná starších obézních lidí, kteří mají cukrovku a z ní oslepli, dostali infarkt, selhaly jim ledviny či mají nemocné, či dokonce uříznuté nohy. Strašná nemoc. Oficiální názor – tito nemocní trpí inzulínovou rezistencí, neschopností inzulínu přenést cukr (glukózu) z krve do buněk. Teorie profesora Reavena, profesora De Fronza a tisíců odborníků, kteří opakují, kteří citují tuto teorii. A léčí nejrůznějšími způsoby, které zvyšují účinek inzulínu. Asi čekáte, že zase v pravém dolním rohu je maličká chybička ve výpočtu, která ten celý výpočet znehodnocuje. Máte pravdu: je tam. Víme, že skutečně existují lidé, kteří trpí vrozenou poruchou účinku inzulínu, ale ti vypadají úplně jinak než naši pacienti. Nemocní s inzulínovou rezistencí nemají pro tento hormon kvalitní receptory. A protože jejich inzulín není schopen přenášet cukr do buněk, jsou maličcí, hubení, prakticky nemají tukovou tkáň a hladina glukózy u nich velice kolísá. Pro štoury, jako jsem já – tato porucha se nazývá Donohueův syndrom. Jaká ale může být porucha u lidí, kteří jsou obézní? U nich přece inzulín přenesl do buněk víc cukru, než kolik buňky potřebovaly, a proto se v nich začaly hromadit energeticky bohaté látky. Hromadí se v nich tuk – buňky posléze přeměňují všechny energeticky bohaté látky na tuk. Logické vysvětlení je jednoduché: tito nemocní



jedí dlouhodobě více, než kolik vydají energie, a tak ani vysoké hladiny inzulínu, ani vysoký účinek inzulínu nezabezpečí, aby se cukr (zminěná glukóza) nezačal hromadit i v krvi.

Vidíte tady nějaký problém? Ne? Zkusili jste už někdy říci stopadesátikilovému člověku, že moc jedl a málo se hýbal? Ne? Tak to ani nezkoušejte! Snad ani jeden obézní pacient, který trpí cukrovkou, podle svých vlastních slov nic neříká. Existují někteří diabetologové, kteří chtějí takovéto pacienty přesvědčovat, že ze vzduchu přece nemohli tak přibrat, ale věřte, že to nebývají jednoduché hovory. Ani po půl hodině se navzájem neslyší. Jedl, nejedl, jedl, nejedl... každý mluví sám, neslyší se navzájem.

Pak tady máme další problém: problém léků a injekcí. Každá firma, která vyrábí nějaký lék, vyrábí to nejlepší! A na kongresech to zástupci firmy a s nimi spolupracující odborníci nezapomínají zdůraznit. Budme upřímní – ty léky skutečně snižují hladiny cukru v krvi, a tak snižují úmrtnost postižených! Tak, milý autore, zavři ústa, a předepisuj taky prospěšné léky. Přece nechceš znovu šlápnout do problémů! Nechceš přece tvrdit, že léky mívají nežádoucí účinky, nebo že jsou dokonce zbytečné?! Že by zdravý životní styl zajistil totéž, anebo dokonce mnohem víc? Nejen přiměřené hladiny cukru, ale i skvělý pocit z dobré fyzické kondice, obdivné pohledy žen (a závist mužů) při pohledu na tvoji skvělou postavu (v pří-

padě mužů) či obráceně – obdiv mužů v případě ženy, která se rozhodla na sobě trochu „zapracovat“?

Ale co kdybychom našli čtenáře, kteří nechtějí podvádět sami sebe vyprávěním, že se svojí nadváhou nemohou nic udělat, kteří jsou ochotni změnit svůj životní styl a chtějí utéct cukrovce? Čtenáři webu organizace STOB by mohli být těmi, kdo pochopí, že cukrovka druhého typu není vrozené onemocnění, založené na neschopnosti organismu produkovat inzulín. A čtenáři časopisu Pochutnej si se STOBem by mohli být schopni pochopit, že cukrovka druhého typu s obezitou – onemocněním, kterým trpí v naší maličké republice 800 tisíc lidí – je způsobená chronickým

přebytkem energie, který poškodil základní regulační mechanismy organismu. A že k tomu, abychom neonemocněli, pro většinu z nás stačí, abychom jedli střídavě a abychom se dostatečně pohybovali! To jsou ti lidé, kteří ti (milý autore) za tvůj kacířský názor nerozbijí ústa!

Cesta se opět stáčí doprava a rovinka přechází do klesání. Dýchá se lépe, krok je lehký. Hned, jak přijdu domů, všechno napíšu a hned to odešlu. Teď už do ničeho nešlápnu. Bylo bláznovství tvrdit tenkrát psychicky nemocnému, že je možné opravit jeho vzoreček.

Ale čtenáři časopisu Pochutnej si se STOBem jsou už dávno na správné cestě, jak utéct cukrovce.



Karel Kubát se narodil na malém městě v Severočeském kraji, v Podbořanech. Oba rodiče pracovali v nemocnici, takže péče o nemocné byla denní náplní života rodiny. Dědeček, vynikající hudebník, jej učil hrát na housle. Jeho budoucí zájmy v medicíně určila láska k matematice a fyzice. Na střední škole našel způsob, jak měřit magnetické pole zeměkoule (ale nenaučil se psát na psacím stroji, což se později v praxi ukázalo jako důležitější), na vysoké škole našel způsob, jak logaritmovat z paměti (ale nenaučil se, jak se dělá kariéra, což se rovněž v pozdější době ukázalo jako velká, velká chyba). Po bouřlivém konfliktu s docentem na přednášce o fyziologii ledvin dostal nabídku pracovat na fyziologickém ústavu. Zde za své práce získal cenu Československé fyziologické společnosti a Akademie věd. Zklamán tehdejšími poměry na plzeňské lékařské fakultě opustil univerzitu a nastoupil v ne-

mocnici v Litoměřicích, kde působí doposud, nyní ve funkci primáře interního oddělení. V prvních letech se snažil naučit řešit ty nejsložitější stavy, péči o kriticky nemocné. Spolupracoval s vynikajícím internistou MUDr. Milanem Zbořilem, který v litoměřické nemocnici založil koronární jednotku a později metabolickou jednotku. V další fázi se zaměřil více na onemocnění, která způsobují tato těžká onemocnění, věnoval se péči o kuřáky či o nemocné trpící cukrovkou v počátečních stavech (kdy je možné ještě onemocnění úspěšně ovlivnit).

Cukrovka, diabetes mellitus je zřejmě jeho osudem: při péči o pacientku v kritickém stavu se seznámil se svou budoucí manželkou Radkou. Mají spolu dvě dcery – Jitku a Terežku. Ve výzkumné práci byl prakticky každý jeho krok logickým důsledkem kroků předchozích: Znalost logaritmování umožnila to, že zpřesnil matematické vyjádření Nejedlého korek-

ce. Následná spolupráce se skvělým biochemikem primářem Bedřichem Nejedlým jej přivedla ke studiu vnitřního prostředí, energetiky organismu a acidobazické rovnováhy. Léčba nejtěžších pacientů s rozvratem vnitřního prostředí – často na podkladě onemocnění cukrovkou – jej přivedla ke studiu příčin cukrovky. V dalších letech se věnoval problematice výživy, absolvoval stáže na klinice v Hradci Králové u profesora Zadáka a profesora Sobotky, dále ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady, krátce i v zahraničí. Při hledání příčin diabetu se přiklonil k autorům, kteří zdůrazňují vliv výživy pro vznik diabetu druhého typu. Je autorem dvou knih: Jak se vyhnout cukrovce a Sladký život, rozhovory o cukrovce s Giordanem Brunem. V současné době se více a více zabývá problematikou výživy – kterou považuje za jeden z nejdůležitějších faktorů – ne-li rozhodující faktor pro udržení našeho zdraví.

Jak podpořit stravou mentální výkonnost

MUDr. Hana Mojžíšová

Stále více nás pracuje hlavou, a stále více jsme tedy závislí na výkonnosti mozku. Ten představuje jen asi 2 % naší hmotnosti, ale v závislosti na vykonávané činnosti spotřebuje 8–30 % energie, což je v průměru 4x více než ostatní orgány.

Jeho spotřeba energie je nejvyšší při multitaskingu (plnění více úkolů najednou), zároveň je při něm ovšem na nejnižší úrovni kvalita ukládání informací. Co mozek vyžaduje pro optimální fungování?

Energie = vhodné živiny

Energií pro mozek je jednoduchý cukr – glukóza. Mozek, na rozdíl od zbytku těla, nevyužívá zásobní glykogen ze svalů, proto je pro jeho funkci velmi potřebný pravidelný příjem potravin s nízkým glykemickým indexem, které udržují stálejší hladinu krevního cukru: celozrnné pečivo, vločky, luštěniny. Pomalejší vstřebávání cukru zajistí i dostatek vlákniny obsažené v ovoci a zelenině.

Lidé, kteří zahajují přísné diety s velkým omezením sacharidů, by neměli zapomínat, že pro výkonnost a zajištění správné funkce

mozku sacharidy jako zdroj energie potřebují. Některé diety, např. ketogenní (= diety s vysokým podílem bílkovin a omezením sacharidů), inzerují, že při nich nemusíte cvičit. Ovšem lépe řečeno – na cvičení se vám energie nedostává, takže cvičit spíše nemůžete, ani kdybyste chtěli. Ženy, které přijímají sacharidy v extrémně omezeném množství, popisují pocity na omdlení, bolest hlavy nebo únavu.

Nabízí se otázka, jaké druhy sacharidů jsou v racionální životosprávě vhodné – jsou to právě již výše zmíněné tzv. sacharidy komplexní. Udrží déle pocit sytosti a nezpůsobují takové kolísání krevního cukru. Dejte tedy přednost vločkám nebo kvalitnímu celozrnnému pečivu. Jídelníček je vhodné doplnit dostatečným množstvím zeleniny, ovoce a luštěnin.



Mozek je vzhledem ke své relativně malé hmotnosti energeticky velmi náročný orgán.

Materiál pro regeneraci mozku

V mozku se uskutečňuje přenos signálů jednak elektricky, jednak chemicky, prostřednictvím chemických látek, tzv. neurotransmiterů (acetylcholin, serotonin, dopamin a GABA = kyselina gama-aminobutyrová). Všechny složité chemické procesy potřebují vhodný materiál pro obnovu a ten musíme dodat ze svého talíře.

Jedná se např. o zinek, jenž je mimo jiné součástí mnoha enzymů, které např. chrání mozek před stárnutím a uplatňují se i v procesu zapamatování nových informací. Další důležité látky jsou železo, hořčík, omega 3 a 6 mastné kyseliny a řada aminokyselin. Vhodné zdroje látek potřebných pro mozek jsou olejnatá semena, luštěniny, rostlinné oleje, mořské ryby, hořká čokoláda, ořechy, kakao, celozrn-



Typickým příkladem tzv. multitaskingu, kdy mozek řeší více různých úloh najednou, je šachová partie. Hráč se snaží odhadnout oponentovy budoucí tahy a zároveň ještě promýšlí vícero různých strategií. Zajímavostí šachů je mj. fakt, že pravidla se zvládne naučit i šestileté dítě, ale zvládnout umění hry je běh na celý život.

né výrobky, sušené ovoce, banány, rýže, droždí, jogurty, zelenina – jedná se o základní potraviny, které by se měly běžně v racionálním jídelníčku nacházet. Pokud součástí vaší stravy nejsou, měli byste je postupně objevovat a do jídelníčku pravidelně zařazovat.

Ochrana proti oxidantům

Při spalování glukózy a tvorbě energie se tvoří volné radikály – z toho důvodu potřebujeme stravu bohatou na antioxidanty, jimiž jsou např. vitamin C, E, karotenoidy (obsažené často ve žluté, oranžové a červené zelenině a ovoci, jako je mrkev či meruňky, ale překva-

pivě je najdete také ve špenátu nebo růžičkové kapustě), polyfenoly (borůvky, jahody, ostružiny, brusinky, třešně, červená řepa, červené víno, ale i čaj...), kyselina listová (vitamin B₉ – listová zelenina, obilniny, luštěniny, ořechy) a samozřejmostí je bezpochyby pohyb na čerstvém vzduchu.

Odpočinek, spánek

I odpočinek se musíte naučit plánovat. V noci probíhá regenerace těla a měli byste se snažit tento biologicky zakódovaný režim nenarušovat. Nedostatečný čas pro spánek je na úkor vašeho zdraví, ale i kvality paměťových stop.

Pitný režim

Tělo je složeno ze 70 % z vody a tu potřebujete také svému tělu průběžně během dne dodávat. Není žádným tajemstvím, že vás nejlépe osvěží obyčejná voda, případně voda s přídavkem citronové šťávy, máty nebo okurky, dále slabě mineralizované neochucené vody nebo čaje, občasné lze zařadit i džus ředěný vodou. Pokud si po sportu či na výletě dopřejete pivo, ať již alkoholické, či lépe ve variantě nealko, lze na něj – ovšem při rozumném množství – pohlížet jako na „iontový“ nápoj s doplněním vydané energie v podobě přirozeně kvašených sacharidů.

Omezení neurotoxických látek

Asi není třeba připomínat, že alkohol, cigarety, drogy, energetické nápoje a některé léky při pravidelné konzumaci či užívání mozek poškozují. Mohou na něj krátkodobě působit stimulačně, což vede k mnohem vyššímu výdeji energie, takže v konečném souhrnu cítíte větší vyčerpání.

Jak tedy lze zlepšit výkonnost mozku?

Je důležité pravidelně snídat, udržovat přiměřenou hmotnost, vyvážený přísun kvalitní energie v podobě kvalitní stravy, kde by neměly chybět vitaminy skupiny B, aminokyseliny, minerální látky (viz výše) a komplexní sacharidy. Neopomíjejte dostatečný pitný režim a omezte konzumaci alkoholu nebo užívání léků na spání. Neochuzujte se o spánek a odpočinek, pravidelně zařazujte pohybovou aktivitu, zejména venku, a stimulujte mozek podněty v podobě přiměřeného množství informací a různorodých činností.

Snažte se rozseknout častý začarovaný kruh, který tvoří nedostatek odpočinku, přemíra práce/informací, nekvalitní spánek, léky na spánek, na úzkost či depresi, žádný pohyb a nekvalitní strava. Tyto faktory jsou zodpovědné za nízkou mentální výkonnost, včetně poruch paměti a únavy.

Snížená mentální výkonnost je komplexní problém tvořený mnoha faktory. Proto je vhodné začít postupně s celkovou změnou životního stylu.

O kvalitě vlastního života můžete nyní rozhodnout sami.



ZDROJ: UGO 2X

Ugova salaterie: Když si chcete pochutnat **na zdravém a lehkém obědě**

Redakce

Co si dát k jídlu, když vás hlad zastihne na ulici, při nákupu nebo prostě v hektickém pracovním dnu? To je dilema, při kterém se většinou rozhodujete mezi rychlým a zdravým. Váš rozum totiž velí dát si něco lehkého a výživově hodnotného, a vy přitom na ulici nejčastěji narazíte na fastfoody plné smažených a mastných lákadel.

Máme pro vás řešení. UGO, značka ovocných šťáv a barů s čerstvými šťávami, právě otevřela už dvanáctou salaterii. V salateriích si můžete dát kdykoliv zdravý a vyvážený oběd, na kterém si pochutnáte, a navíc se nezdržíte.

Saláty plné čerstvých chutí

Ugovy salaterie jsou restaurace konceptu fast casual, tedy takové, kde se jídla připravují z kvalitních čerstvých surovin. Jak už z názvu salaterie vyplývá, hlavní roli menu hrají saláty. A ne jen tak ledajaké. Nečekejte nudně nakrájenou zeleninu zakapanou olejem. Každý salát





NovoFine® na vašich pocitech záleží

NovoFine®: „Jaký je to pocit, když si aplikujete inzulín? Bolí to?“

Erik: „Ne, necítím vůbec nic, navíc aplikace inzulínu s jehlami NovoFine® je opravdu velmi snadná.“

Tenčí jehly působí při vpichu méně bolesti¹. Abyste léčbu inzulínem dobře zvládali, společnost Novo Nordisk neustále pracuje na vývoji co nejtenčích jehel.

Reference: 1. Arendt-Nielsen L et al. Somatosens Mot Res 2006; 23 (1):37-43. 2. Siegmund T et al. Comparison of Usability and Patient reference for Insulin Pen Needles Produced with Different Production Techniques: "Thin-Wall" Needles Compared to "Regular-Wall" Needles: An Open-Label Study. Diabetes 2009; 11 (8): 523-528. 3. Solvig J et al. Needle Length affects insulin deposition in normal and obese diabetes patients. Diabetes 2000; 43 (suppl 2) A132.

měníme diabetes

V Novo Nordisk měníme diabetes. Naším přístupem k výzkumu a vývoji, naším závazkem pracovat efektivně a eticky při hledání nových léků. Víme, že neléčíme pouze diabetes, ale že pomáháme skutečným lidem zlepšit kvalitu jejich života. Toto porozumění stojí za každým naším rozhodnutím a naplňuje nás odhodláním změnit do budoucna k lepšímu léčbu a vnímání diabetu.



Novo Nordisk s.r.o.
Hadovka Office Park, Evropská 33c, 160 00 Praha 6
Tel.: +420 233 089 611, www.novonordisk.cz

- **Menší pocit bolesti**
Tenčí jehly méně bolí¹. Společnost Novo Nordisk se trvale snaží nabízet co nejtenčí jehly.
- **Menší síla potřebná ke vpichu**
Technologie tenké stěny zlepšuje průtok inzulínu pro rychlejší a snazší aplikaci².
- **Pocit jistoty**
6mm jehly NovoFine® snižují riziko náhodného vpichu do svalové tkáně. Aplikace inzulínu je tak bezpečnější³.
- **Pocit bezpečí**
Jehly NovoFine® jsou nedílnou součástí prověřeného portfolia pomůcek pro aplikaci inzulínu od společnosti Novo Nordisk.



novofine®
Na vašich pocitech záleží



Interiér Ugovy salaterie v obchodním centru na Chodově v Praze.

je originál, který jinde nenajdete. Včetně zálivek. Co si dát třeba salát s lososem, fenylem a cherry rajčátky ochucený medovohořčičnou zálivkou s koprem?

Pro masožravce i vegany

Čtyřikrát do roka se v UGO navíc mění nabídka podle toho, jaké suroviny mají aktuálně svou sezonu. Ještě do konce března tu proto můžete ochutnávat především exotiku, jako je thajský salát s mangem a mátou nebo asijský hovězí s bílou ředkvi a pikantní sójovou omáčkou. S jarem je vystřídají saláty, ve kterých najdete jarní speciality, jako výhonky červené řepy, ředkvičky, jarní zelí a bylinky.

Některé saláty jsou s grilovaným kuřecím masem, v dalších si pochutnáte na lososovi nebo krůtě a jiné jsou zase dočista vegetariánské. Od jara přibude do nabídky i jeden veganský. Prostě každému podle jeho chuti. Kompletní salátovou nabídku si můžete pro-

hlédnout na webových stránkách UGO barů a salaterií www.ugo.cz.

Je libo domácí polévku nebo čerstvou šťávu?

Polévkové typy pak zaujme v salaterích polévkové menu. Každý den se tu polévky připravují čerstvé a od základu. Na výběr jsou denně tři, které se řídí jak chutěmi zákazníků, tak sezonou. Na jarním menu můžete narazit na řeřichový krém s čerstvou mátou, v létě na studenou okurkovou polévku s chilli česnekovým olejem, na podzim pro změnu na dýňový krém s kokosovým mlékem.

A jak už je v UGO zvykem, saláty i polévky můžete zapíjet čerstvými ovocnými a zeleninovými šťávami a koktejly, které vám obsluha připraví přímo před vašimi očima.

Salaterie najdete v Praze, Brně, Bratislavě, Hradci Králové a brzy se dočkají i další česká města.



ZDROJ: PIXABAY.COM

Nový pohled na obezitu aneb Jak spolu souvisí **metabolická chirurgie a set point**

MUDr. Petra Šrámková

Obezita někdy neznamená pouze stále se zmenšující oblíbené oblečení nebo zhoršení životního komfortu, které se dá vyřešit cvičením a redukční dietou. Především vyšší stupně obezity již mohou znamenat velmi vážné zdravotní riziko, v některých případech není pohybová aktivita možná a pouhá změna stravy problém nevyřeší. Existuje i tehdy nějaké řešení?



V těchto případech dostává slovo chirurgická léčba, která může přinést kromě redukce hmotnosti i mnoho dalších pozitiv. O jejích efektech se dočtete v následujícím článku, který je určen především pokročilejším čtenářům se znalostmi z medicínské oblasti.

Metabolická chirurgie

Obezita není pouze problém větší konfekční velikosti, ale je to závažný zdravotní problém. S obezitou se pojí velké množství dalších onemocnění (komorbidit), ať již souvisejících s mechanickými důsledky nadváhy – např. artóza nosných kloubů, syndrom spánkové apnoe, srdeční kardiomyopatie, ale zejména metabolických důsledků, jako je cukrovka, vysoký krevní tlak, kardiovaskulární nemoci, nádorová onemocnění a řada dalších. Neméně významná je kratší délka života obézních.

Léčba nižších stupňů obezity patří konzervativní terapii. V tomto článku se zaměříme ale na pacienty s obezitou 2. a 3. stupně, kdy je třeba vždy zvážit možnost chirurgické léčby obezity jako velmi účinné dlouhodobé terapie.

V současné době již pravděpodobně každý zná pojem bariatrická chirurgie. Je to léčba vyšších stupňů obezity (BMI ≥ 35 s přidruženými nemocemi či BMI ≥ 40) chirurgickou

cestou. Bariatrické operace dělíme na operace s převážně restriktivním účinkem (omezující kapacitu žaludku) – bandáž žaludku, plikace žaludku, gastrický sleeve – a na operace převážně malabsorpční (omezující vstřebávání živin) – gastrický bypass, biliopankreatická diverze, duodenální switch a další, zatím experimentální výkony na tenkém střevě.

Novějším pojmem je pro mnohé zatím neznámá metabolická chirurgie, ač tento název použili již v roce 1978 Buchvald a Varco. Jedná se o primární léčbu metabolických nemocí, zejména diabetu 2. typu, nezávisle na léčbě nadváhy. Autoři již před prakticky 40 lety vysvětlovali metabolickou chirurgii jako „operační zásah do zdravého orgánu nebo souboru orgánů k dosažení biologické odezvy (výsledku) s cílem zlepšit zdravotní stav jedince“.

V první části článku vás seznámím s efektem metabolické chirurgie na obezitu, která komplikuje onemocnění, v druhé části článku pak vysvětlím účinek na tzv. set point, tedy efekt na naše hypotalamická (mozková) centra regulující naši váhu – potažmo množství tukové tkáně v těle.

Závěry stovek klinických studií reflektují závazná doporučení jak ADA (Americké diabetologické společnosti), tak IDF (International Diabetes Federation Taskforce on Epidemiology and Prevention) o vhodnosti tohoto typu terapie zejména u diabetiků. Bariatric-

ZMĚNY	REDUKČNÍ DIETA	BARIATRICKÁ OPERACE
REE- bazální metabolismus	↓	↑
Chuť k jídlu	↑	↓
Hlad	↑	↓
Stresové jídlo	↑	↓
Sytost	↑	–
Reakce na stres	↑	↓

HORMONY ZAŽÍVACÍHO TRAKTU	REDUKČNÍ DIETA	BARIATRICKÁ OPERACE
Ghrelin	↑	↑
GLP-1, PYY, amylin, cholecystokinin	↑	↑

Tabulka 1 a 2:

Ethicon Endo Surgery
MARS 2014 Metabolic Applied Research Strategy
MUDr. Kaplan, agregovaná data z mnoha studií

– metabolické zákroky ve svém konečném účinku na diabetes 2. typu mohou být stejně účinné jak u obézních, tak i u neobézních pacientů. Indikací je již BMI nad 30 spolu s dekompenzovaným diabetem. Z výsledků chirurgické léčby diabetu 2. typu vyplývá, že lze chirurgicky u více než 85 % diabetiků cukrovku výrazně zlepšit, z toho téměř u 75 % dlouhodobě úspěšně a zcela vyléčit. Pozitivní efekt operací pak přetrvává desítky let. Nejsilnější efekt vidíme u převážně malabsorpčních operací. Stejný efekt pozorujeme i na zlepšení hypertenze, zvýšených tuků v krvi a syndromu spánkové apnoe.

Podobné účinky, i když v menší míře, se objevují i po čistě restriktivních operacích (sleeve-gastrektomii či nověji anatomicky velmi podobné plikaci žaludku i po gastrické bandáži). Tyto operace vykazují velmi dobré léčebné výsledky u více než 60 % diabetiků.

Mechanismus působení metabolických operací se zkoumá i v rámci základního výzkumného programu společnosti Ethicon, s jejíž podporou byla dokončena studie MARS popisující procesy probíhající v organismu po sleeve gastrektomii a gastrickém bypassu, v současnosti nejčastěji prováděných výkonech ve světě (tabulka 1 a 2 na této stránce).

Chirurgická léčba se týká především těch, kteří trpí vyšším stupněm obezity. Co ale dělat, když máte jen „pár“ kilo navíc, a váha se ne a ne hnout? O tomto tématu se také diskutovalo na naší únorové minikonferenci s názvem Co dělat, když se váhové úbytky zastaví. Na zápis z této akce a na praktické rady a tipy, co v této situaci dělat, se můžete těšit v příštím čísle časopisu **Pochutnej si se STOBem**.



Nejlépe lze účinek metabolických operací objasnit na příkladu biliopankreatické diverze (obr. 1 na této stránce). Tento zákrok působí na několika úrovních:

1. Inkretiny

K trávení potravy po tomto výkonu dochází až v poslední pětině tenkého střeva. Buňky této části střeva nejsou zvyklé na přímý kontakt s nestrávenou potravou a to stimuluje sekreci hormonů – inkretinů – do krevního oběhu. Inkretiny ovlivňují sekreci inzulínu a v kombinaci s dalšími hormony, které jsou vylučovány do krevního oběhu, pozitivně ovlivňují a zvyšují inzulinovou senzitivitu (citlivost) organismu. Mají zásadní vliv na zlepšení a léčbu diabetu. Inkretinový charakter účinku vidíme též na metabolismu adipocytů (tukových buněk) a na zpomalení apoptózy (programované buněčné smrti) β buněk pankreatu, které vytvářejí inzulín.

2. Žlučové kyseliny

Zmenšením žaludku a vyřazením dvanáctníku z trávení potravy dochází k oddělení pasáže žluče a pankreatických šťáv od potravy, dále k urychlení cirkulace žluči v okruhu žlučové cesty (střevo a zpět játra), což pozitivně ovlivňuje glukózový metabolismus v játrech.

3. Snížení příjmu kalorií

Operace také redukuje příjem kalorií, jelikož je zkrácena délka společné kličky tenkého střeva, v kterém probíhá trávení a vstřebávání tuků a cukrů.

4. Bloudivý hlavový nerv (nervus vagus)

Důležitou roli hraje alterace vagových signálů

daná právě přerušením žaludku a také změna rychlosti vyprázdnění žaludku.

5. Střevní bakterie

Změnou rychlosti průchodu stravy střevem a vlivem žlučových kyselin dochází i k radikální změně střevní mikroflóry. Vidíme velký pokles zánětlivých markerů (např. CRP, FW) a ovlivnění střevní tvorby glukózy.

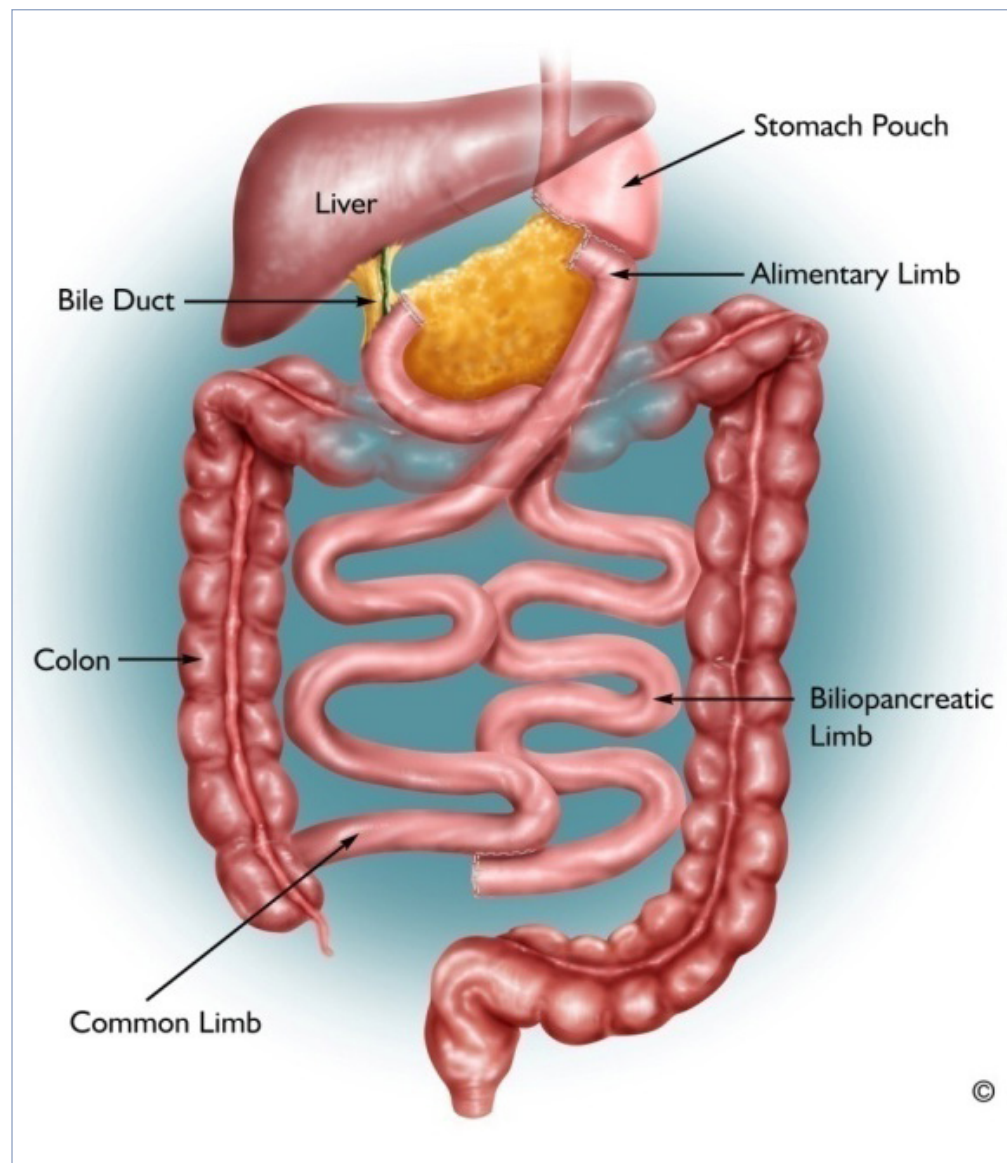
6. Redukce hmotnosti

Zásadní efekt na zlepšení či vyléčení přidružených nemocí i na prodloužení délky života má i vlastní redukce hmotnosti. Následkem vyjmenovaných změn dochází ke komplexní řadě přenosů informací z periferie do centra, tedy ze střeva do centrální nervové soustavy. Metabolické zákroky vedou k normalizaci metabolického stavu organismu, u neobézních jedinců i bez zásadního a dramatického hmotnostního úbytku a bez podstatné restrikce kalorií. Mechanismus účinku u metabolických operací se vysvětluje právě chirurgickým zásahem do původní anatomie a jakýmsi „přenasazením“ trávicího traktu jedince, které nakonec ovlivní hormonální a endokrinní odpověď organismu.

Chirurgická léčba obezity představuje nejúčinnější terapeutický přístup k závažné a těžké obezitě (BMI > 35), ale navíc poskytuje zásadní fyziologické a patofyziologické poznatky pro pochopení složitých hormonálních regulací příjmu potravy.

Set point

Obezita v současném pojetí není již chápána jako pouhý nadbytek energie (přejídání) a ne-

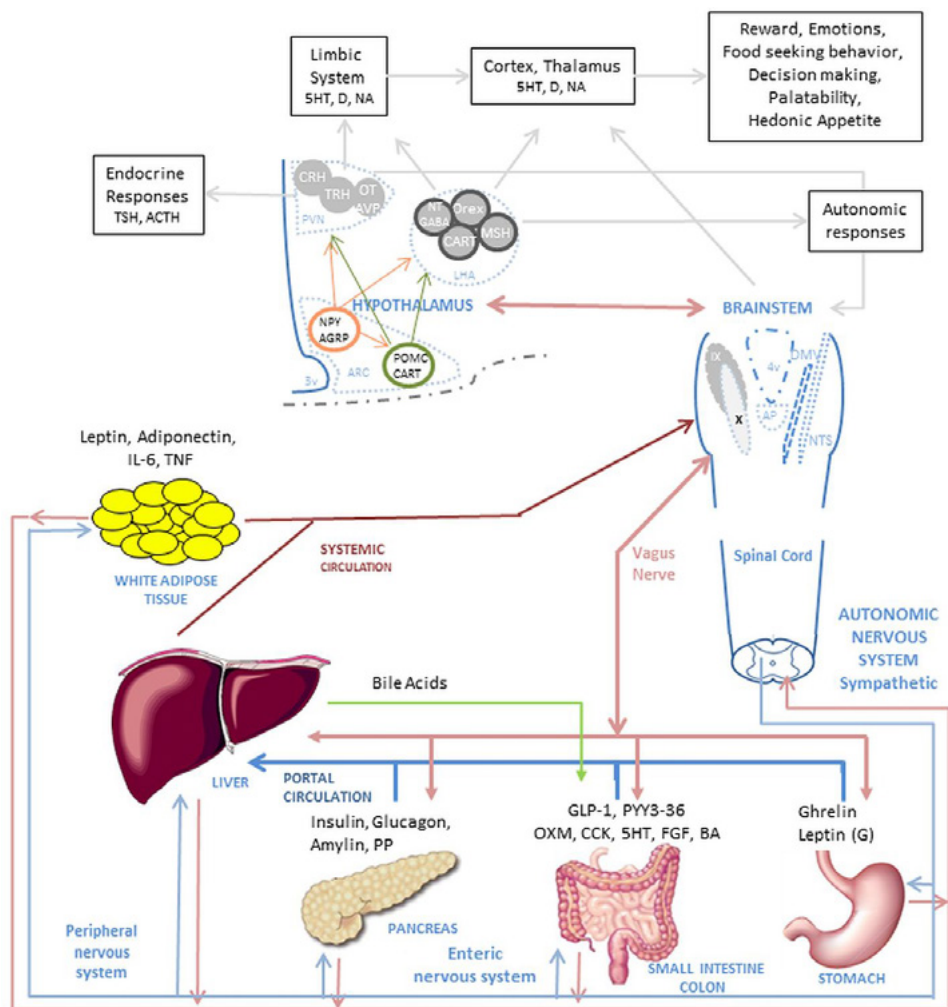


Obrázek 1: Biliopankreatická diverze

dostatek pohybu, ale je výsledkem komplexního působení zevního prostředí na jedince,

který je k obezitě náchylný. „Náchylnost“ či genetické vlohy k obezitě si nese asi polovina

Komplexní mechanismus regulace příjmu potravy



Andres Acosta et al. Gut 2014;63:687-695

Copyright © BMJ Publishing Group Ltd & British Society of Gastroenterology. All rights reserved.

GUT

Obrázek 2: Komplexní mechanismus regulace příjmu potravy

populace, na tyto jedince pak působí řada faktorů. Mezi základní patří nedostatek pohybu, složení stravy, a to jak energetická hodnota, tak vlastní chemické a nutriční složení, např. množství saturovaných tuků, nedostatek bílkovin, nadbytek sacharidů. Dále má zásadní vliv i stres, krátkodobý i dlouhodobý, nedostatek spánku a jeho špatná kvalita. V neposlední řadě je to zvýšené užívání léků majících vliv na růst hmotnosti – např. většina psychofarmak, inzulin, některé léky na diabetes, kortikoidy, antikoncepce i hormonální substituční léčba, které mohou u citlivých osob rozvoj obezity vyvolat. Všechny tyto vlivy totiž působí na náš mozek, kde je uloženo centrum kontroly hmotnosti, přesněji řečeno centrum kontroly množství tělesného tuku. Každý má toto centrum nastavené na určitou hodnotu, v angličtině hovoříme o tzv. set pointu, jednoduše řečeno se jedná o jakýsi termostat. Protože naše tělo je extrémně složitý mechanismus, tak si tuto nastavenou hodnotu velmi úzkostlivě hlídá. Tato kontrola energetické rovnováhy je nevědomá, tzn. že mozek ji provádí nezávisle na naší vůli.

Pokud se rozhodneme hubnout a snížit hmotnost pod naši nastavenou hodnotu, pak naše tělo začne vysílat hormonální signály, které dokážou naši snahu narušit tím, že mozek nastavený na hodnotu obezity začne vyvíjet značné úsilí, abychom zpět přibrali a vrátili se na naši nastavenou hodnotu. Náš metabolismus se přepne do úsporného režimu.

Existují dobré důkazy, že ačkoli obezita startuje jako „lifestyle“ problém, rychle směřuje k narušení energetické regulace jako výsledku poruchy hypothalamických signálů. Tyto signály vedou ke zvýšení set pointu (zvýšení

nastavené hodnoty tělesného tuku). Obezita je považována za těžkou nemoc, která je zahájena komplexní interakcí genů a zevního prostředí.

Jak z kola ven

Jednou z možností u pacientů s vyšším stupněm obezity je chirurgická léčba. Na základě bohatých zkušeností s bariatrickou chirurgií se zjistilo, že právě změny – převážně změny inkretinů –, které nastolíme po operaci (viz předchozí body 1–6 a obr. 2 na této stránce), mají zásadní vliv na přenastavení našeho set pointu. Bariatrická chirurgie může být tedy efektivním řešením vedoucím k trvalému váhovému úbytku. Nic by ale nefungovalo bez celoživotního držování správné redukční diety, pravidelné fyzické aktivity a samozřejmě ani bez dobré psychologické podpory. Jen tímto společným úsilím můžeme dojít ke křehkému cíli. Cílem je rozumná redukce váhy, ale zejména prevence nemocí, které obezita vyvolává, a zlepšení, či dokonce vyléčení již vzniklých komorbidit.

Na základě již zmíněné studie MARS vzniklo i animované video, které zábavnou formou přibližuje problematiku obezity a metabolických a hormonálních procesů probíhajících v lidském těle – nastavení organismu na tzv. „set point“. Video je možné zhlédnout na [oficiálním youtube kanálu společnosti ETHICON](#).

Pokud by měl někdo z vás otázku ke článku, obraťte se na mne prostřednictvím e-mailu petra.sramkova@obklinika.cz, chce-li někdo z vás zkontaktovat možnost řešení váhy chirurgickou cestou, informace a kontakty najdete na této adrese.

Využijte glykemického indexu ve svůj prospěch

Bc. Karolína Fourová

Glykemický index (GI) je slovní spojení, které můžeme již nějakou dobu vnímat v souvislosti se zdravým životním stylem a stravováním. Pokud stále tápete v otázce významu glykemického indexu a v tom, jak ho využít ve svůj prospěch, přečtěte si následující článek.

Co je to glykemický index a k čemu je dobrý? Potraviny bohaté na sacharidy, jako jsou obiloviny, chléb, těstoviny, rýže, brambory a ovoce, patří k nejdůležitějším zdrojům paliva pro naše tělo. U potravin s obsahem sacharidů vyjadřuje glykemický index rychlost, se kterou se přeměňují přijímané sacharidy v trávicím traktu na glukózu, vstřebávají se do krve a ta je přenáší do buněk, kde jsou zdrojem energie pro práci svalů, mozku a dalších orgánů. Konzumace potravin s vysokým glykemickým indexem způsobí velmi rychlý vzestup hladiny cukru v krvi, kterou se tělo snaží opět snížit vyplavením inzulínu. Tím se hladina glykemie může propadnout naopak ještě níže, než byla její původní hodnota, a dochází k pocitům hladu a chuti na něco sladkého, což vede ke konzumaci dalšího jídla s vysokým GI. Proto čím vyšší GI potravina má, a tedy čím je rychlejší vzestup hladiny cukru v krvi, tím je pro nás potravina méně výhodná.

Glykemický index potravin je odvozen od indexu glukózy (GI = 100). Mezi potraviny s vysokým GI (GI > 70) patří například bílé

pečivo, pivo, cola, popcorn, pečené brambory, předvařená rýže apod. Naopak do kategorie potravin s nízkým GI se řadí většina ovoce a zeleniny, ořechy, celozrnný žitný chléb, bílý jogurt nebo luštěniny. Kompletní přehled [najdete zde](#).

Namazat a obložit!

Glykemický index potravin a pokrmů závisí na několika faktorech, jako je například druh sacharidů, obsah vlákniny, obsah tuků a bílkovin, přítomnost kyselin (ocet, vinný ocet, citronová či limetková šťáva), délka vaření (těstoviny „al dente“ mají nižší GI než těstoviny rozvařené) nebo způsob přípravy (vařené brambory mají nižší glykemický index než brambory pečené nebo bramborová kaše).

Glykemický index se vztahuje vždy k celé kombinaci potravin, kterou v danou chvíli sníte. Je tedy vhodné potraviny kombinovat a vyvarovat se co nejvíce toho, abyste jedli potraviny bohaté na sacharidy samotné. Ideální je, aby každý vámi vybraný pokrm v průběhu celého dne obsahoval vedle sacharidů i ade-



Nestlé FITNESS® mají v kombinaci s mlékem nízký GI, a jsou proto vhodnou snídaní.

kvátní podíl bílkovin a tuků, tedy tzv. „zdravý talíř“. V praxi to vypadá tak, že pečivu snížíte glykemický index, když ho obložíte sýrem, a navíc ještě namažete trochou margarínu, dále klesá i s podílem vlákniny, ideálně tedy k pečivu zakousnete kousek zeleniny.

Při výběru pečiva a příloh dávejte raději přednost celozrnné variantě před tou z klasické bílé mouky. Celozrnné výrobky mají vysoký podíl vlákniny, některé celozrnné pečivo

obsahuje navíc semínka jako zdroj kvalitních tuků a to je faktor ovlivňující výši GI. GI hraje velkou roli také u snídanových cereálií – i zde vyberte celozrnné varianty. Velmi vysoký glykemický index mají například pufované rýžové chlebičky. Ideální volbou jsou také cereální lupínky Nestlé FITNESS®, které jsou k dostání ve čtyřech variantách: Natural, Chocolate, Yoghurt, které obsahují také čokoládové, resp. jogurtové lupínky a Fruits se sušeným ovocem.





Chce to **trpělivost a odhodlání!**

Veronika Duži

Začátkem nového roku si dává mnoho lidí předsevzetí, že zhubne, což nedoprovází jen úprava jídelníčku, ale také zařazení nějaké pohybové aktivity. V lednu praskají fitcentra ve švech a přijímají nové nadšené členy. Týden od týdne se ale návštěvnost snižuje a koncem února už můžeme vytrvalé jedince, kteří svůj boj nevzdávají, s trochou nadsázky spočítat na prstech. Pokud jste právě vy jedním z „odpadlíků“, možná by vás zajímalo, co může za vaše selhání a jak mu příště předejít.

Základ úspěchu je změnit stravu. Pokud vám jídlo dovezou v krabičkách až ke dveřím, pak se ani nejedná o nic náročného. To se ale nedá říci o cvičení. Tady už je třeba se naplno zapojit a to mnohdy zahrnuje brzké vstávání, zdlouhavou cestu na místo, vynaložení úsilí při samotném cvičení a na začátku, než tělo pohybu přivykne, také nepříjemné bolesti namožených svalů. Shrnutí a podrženo: kdo by se divil, že to člověk brzy vzdá? Než se stihnou projevít první výsledky, kapitulujete a ranní budík přenastavujete na příjemnější hodinu. Hubnutí je tedy odloženo opět na příští měsíc. Nebo příští rok...

Cvičení chce odhodlání a trpělivost. Ranní vstávání jde ztěžka, samotný pohyb jakbysmet, ale po pár týdnech se z toho pro mnohé může stát závislost. Endorfiny po cvičení vás nutí se usmívat a vy zjišťujete, že ten ranní rituál má něco do sebe. Určitě ale není od věci shrnout pár bodů, které vám pomohou ve snažení vytrvat.

Nepřeceňujte se!

Jeden z nejdůležitějších bodů. Celé roky jste necvičili a najednou se chystáte pětkrát týdně do fitka nebo chcete běhat maraton? Kromě velkého rizika zdravotního úrazu hrozí, že vás nepřiměřené dávky odradí a vy skončíte dřív, než pořádně začnete. Musíte si uvědomit, že jak výkonnostní, tak fyzické pokroky chtějí čas!

Určete si reálné cíle

Určete si menší cíle, kterých chcete dosáhnout. Pokud je vaším snem shodit 10 kg, které jste nabírali celé roky, nemůžete čekat, že budou pryč za tři týdny. Totéž platí i pro výkony. Po-



TIP STOBu: Jak jsme řekli již na začátku – minimálně stejně důležitá jako cvičení je také úprava jídelníčku. Chcete zdravě jíst, ale nemáte moc času na přípravu? Vyzkoušejte krabičkovou stravu od Zdravého stravování. Speciálně k aerobnímu pohybu (běh, cyklistika, plavání, aerobic apod.) je sestavený jídelníček **FIT +**. Pokud se věnujete spíše silovému tréninku, zvolte **PROTEIN +** se zvýšeným obsahem bílkovin.



Pro každodenní stravování je určený program **PRO ZDRAVÍ** a zkratka nepřijdou ani novopečené maminky – speciálně pro ně je sestavený jídelníček **PRO MÁMY**.

Dovezeme vám chutné a zdravé jídlo

Programy zdravého stravování pro dietu, hodnotnou stravu i aktivní život.

-  Dovoz zdarma
-  Čerstvé a kvalitní
-  Široký výběr programů
-  Odborně sestavené
-  Šetříme Váš čas



volejte zdarma 800 204 204
www.zdravestravovani.cz



Množství svalové hmoty zvyšuje bazální metabolismus – a to i ve chvíli, kdy zrovna odpočíváte.

kud je opravdu vaším snem uběhnout maraton, určete si menší cíle, které povedou postupně až k tomu finálnímu. Začněte rychlou chůzí, poté se propracujte k běhu na krátké vzdálenosti, ty postupně prodlužujte na vzdálenosti delší a do roka a do dne ten maraton určitě uběhnete. A když ne maraton, tak půlmaraton jistě. Není však třeba se hned zpočátku ztrhat, zadělat si na bolavé klouby a pohyb si zprotivit po prvním cvičení.

Dělejte, co vás baví

Pokud není vaším snem právě zmíněný maraton a nevíte, co by vás bavilo, pak to prostě hledejte! Každý týden vyzkoušejte nějaký jiný druh sportu a uvidíte, že najdete něco, co vás uchvátí. Věřte, že budete sportovat s nadšením, nikoli z povinnosti zhubnout nadbytečná kila.

Uzpůsobte svým aktivitám časový harmonogram

Můžete mít časově náročnou práci, školu, staráte se o rodinu nebo máte spoustu volnočasových

aktivit. Ať už jste jakkoliv časově vytížení, vše jde naplánovat. Vyhradte si proto zpočátku jeden až dva dny v týdnu, kdy jste si stoprocentně jistí, že si v danou hodinu čas na sport najdete.

Každý pohyb se počítá

Pokud máte sedavé zaměstnání a přepravujete se převážně autem, autobusem, tramvají..., je třeba pohyb vyhledávat, kde se dá. Vyměňte výtah za schody, pokud pojedete hromadnou městskou dopravou, vystupte o zastávku dříve, prodlužte si procházku se psem nebo běžte pěšky do obchodu.

Ve dvou se to lépe táhne

Nemáte neustále čas sejít se s kamarádkou na kávu? Spojte příjemné s užitečným. Navíc vám určitě odhodláni i chuť sportovat vydrží déle. Ať už zapojíte do aktivity kamarádku, přítele, nebo rodinu, určitě vám budou za čas strávený příjemnou aktivitou v příjemné společnosti vděční.

Jen si dejte pozor na to, aby cvičení nebylo nahrazeno pouhým mluvením.

Nordic walking jako forma venkovního cvičení STOBu

Ing. Gabriela Kvítková, Ph.D.

Jakákoliv chůze je pro náš organismus vždy velice prospěšná. Zajistí nám vyšší rozsah pohybu a zároveň přísun čerstvého vzduchu. Můžeme zvolit obyčejnou chůzi, rychlejší – turistické tempo, známá je i chůze trekingová. Velké oblibě se nyní těší chůze severská, tedy nordic walking (NW), která na rozdíl od obyčejné chůze využívá k odražení speciální hole.

Treking x nordic walking

Oproti trekingu, který využívá hole trekové a jejich oporovou funkci, NW využívá hole nordikové, které slouží k odražení. Při trekingu máme hole více před tělem pro zajištění stability a opory. K tomu jsou také uzpůsobené – jsou robustnější, mají rovnou rukojeť, případně se zářezy pro jednotlivé prsty a jisticí poutko, které zabrání ztrátě holí. Používají se jako opora v těžším terénu (horském či hodně kamenitým) nebo pro méně zdatné a nejisté chodce. Na hladkém povrchu, jakým je např. asfalt, využívají zakončení typu

„bambulka“. Severská chůze naopak hole používá pro zintenzivnění pohybu, nordikové hole jsou více za tělem a kromě stabilizační opory slouží především k odražení, jsou lehčí a jinak vyvážené. Na rukojeti je „rukavička“, která nejen že zabrání tomu, abychom hole ztratili, ale ještě navíc umožňuje pouštění holí po odrazu vzadu za tělem a zajistí, že hůl se nám zase správně vrátí do dlaně. Zakončení na hladké povrchy je v podobě šikmé „botičky“, nikoliv kulaté jako u holí trekových. S takovými holemi jde NW velmi snadno, můžete je využít i při trekingu, opačně už je to horší.



Severská chůze hole používá pro zintenzivnění pohybu, nikoliv jako oporu.

Benefity NW

Kouzla a výhody nordic walkingu jako sportovní aktivity vhodné pro všechny už jsme popisovali v 51. čísle časopisu Pochutnej si se STOBem. Jedná se o více či méně náročný styl chůze, při němž zapojíme i ruce. Pracuje tak více svalů než jen při obyčejné chůzi. Jakmile totiž při chůzi držíte něco v ruce, třeba nákupní tašky nebo lahev s vodou, už se vám paže samovolně rozpohybují. A když místo tašek zvolíte k chůzi ty správné hole, a ještě je správně využijete k odrazu, trénujete už pěkně celé tělo. Při tom všem může být NW aktivita navíc velice zajímavá a prospěšná též pro zdravou mysl i zlepšení nálady. Všimli jste si, kolik lidí už s hůlkami chodí? Ale kolik z nich má opravdu správnou techniku?!

Při nordic walkingu pracuje 90 % svalů v těle, procvičíte nejen nohy, ale i záda, ruce a hlubší svalové skupiny. Uvolníte ztuhlá ramena a krční partie. NW je náročnější než samotná chůze, ale zato účinnější a přitom skoro stejně jednoduchá. Jako sportovní aktivitu lze NW srovnat s během nebo v zimě s běžkováním. Velkou výhodou je pohyb v přírodě, na čerstvém vzduchu.

Stejně jako běh, i NW se může stát návykovým!

K nordic walkingu potřebujete 3D: dobrou vůli, dobré boty a dobré hůlky. Vhodný terén lze najít skoro všude. Můžete chodit sami, ve dvojici nebo ve skupince, můžete využít metody „Walk and Talk“ oblíbené u rakouských turistů. NW můžete zvolit pro zlepšení kondice i jako další sportovně-tréninkovou aktivitu, protože nároč-



Při nordic walkingu pracuje 90 % svalů v těle, procvičíte nejen nohy, ale i záda, ruce a hlubší svalové skupiny.

nost chůze si určujete vy sami. S NW holemi můžete chodit i na kratší vycházky, nemusí se vždy jednat o celodenní výlety. Jiné tempo bude u hodinové vycházky s instruktorkou v rámci cvičení STOBu, jiné u celodenního výletu s kamarádkami. Vybavení je také velmi důležité, ať už oblečení, obutí anebo batůžek. Je lepší obléct

si více tenčích vrstev, které můžete postupně odkládat, jakmile se zahřejete. Obutí by mělo být pevné, ne však kotníčkové, jak jste možná zvyklí do hor, nevhodné jsou sandály nebo boty s volnou špičkou či patou. Správný nášlap je totiž u NW také velmi důležitý. Velkou pozornost věnujte výběru správného typu holí, nastavení

jejich výšky a vhodného zakončení. Nenechte se zmást nápisem Nordic walking na typicky trekových holích. Na svačinu nebo pití je určitě dobrá volba batůžek nebo ledvinka, rozhodně se nehodí taška přes rameno, kabelka nebo crossbody taštička, které by vám při chůzi a odrazu jen překážely.





Najděte 5 rozdílů...

Ačkoliv je nordic walking jednoduchý sport pro každého bez rozdílu, doporučujeme v začátcích využít služeb instruktora. Vše vám popíše a vysvětlí, opraví případné chyby a zkontroluje vaše vybavení. Špatné návyky samouků se totiž později hůře odstraňují. Stále dost lidí zvyklých na trekking nesprávně využívá trekový způsob chůze i při NW.

A ještě jedna malá poznámka: tak jako u všeho – správnou techniku je třeba si osvojit. Proto nebuďte zklamaní, pokud vám to hned od začátku úplně plynule nepůjde. Dejte tomu čas – u NW rozhodně platí, že čas pracuje pro vás!

Nordic walking se STOBem

Ze všech uvedených důvodů jsme nordic walking už v roce 2015 zařadili do programu cvičení se STOBem a letos budeme určitě pokračovat. Jedná se o cvičení venkovní, takže je

navíc velmi vhodným doplněním k nabízeným aktivitám v tělocvičně.

Pro začátečníky jsme připravili cyklus pěti hodinových lekcí, kdy se postupně naučíme nejen správnou techniku NW (případně se odnaučíme běžné začátečnické chyby), ale ukážeme si také, jak se před chůzí rozcvičit a po ní protáhnout. Povíme si, co s sebou, co na sebe a jak se poznají správné hole na NW. Naučíme se, jak si měřit tepovou frekvenci a jak to využít ve prospěch hubnutí anebo zlepšení kondice. Pro odlehčení si na lekcích vyzkoušíme i nějaké hry a protahování s holemi, procvičíme stabilitu a propojení hemisfér. A taky zjistíme, jak dlouhý máme vlastně krok. Tipnete si? Začínáme už 30. března!

Kdo už zvládá alespoň základní pravidla NW, může využít navazující dvouhodinové vycházky. Zde pilujeme k dokonalosti techniku a pracujeme na vytrvalosti, protože dvouhodi-

nové vycházky už představují 6–8 km dlouhé trasy. Budeme střídát lokality, terén i povrch. Vycházky jsou vždy nasměrovány do míst se zajímavou přírodou, historií, výhledy apod. Plánujeme Prahu 4, 5 a 6, většinou příjemné a v jarním období méně využívané cyklostezky, což znamená asfaltový povrch a rovinky. Vyzkoušíme ale i jiné povrchy a určitě zařadíme i nějaké to převýšení. Věděli jste, že nejlépe se technika NW cvičí a piluje do mírného kopce?

Pokud vás článek a NORDIC WALKING zaujal, vyrazte hned! Anebo se na vás budeme těšit na některé z lekcí STOBu. Začínáme už v březnu!

Na jarní lekce NORDIC WALKINGU se můžete přihlásit na www.stob.cz v sekci cvičení nebo přímo [zde](#).



Ing. Gabriela Kvítková, Ph.D.

Instruktorka nordic walkingu a specialista na ekologii a životní prostředí

Je absolventkou Vysoké školy chemicko-technologické v Praze Dejvicích a doktorandského studia v oboru Aplikovaná krajinná ekologie na České zemědělské univerzitě v Praze – Suchbátka. Dlouhodobě působí jako odborný pracovník v různých firmách zabývajících se ochranou životního prostředí, ekologickými zátěžemi, průzkumem a sanací znečištění se zaměřením na geologii a podzemní i povrchové vody. Ráda cestuje a své

cestování např. ve Skotsku, Portugalsku, Madeiře nebo Nepálu si plánuje a zajišťuje sama. Je členkou Golfového klubu Hostivař. Má ráda Prahu a historii, vysokohorskou turistiku, jízdu na kole, plavání a samozřejmě nordic walking.

Díky blízkému vztahu k přírodě a oblibě venkovních aktivit se stala instruktorkou nordic walkingu, zároveň je členkou Českomoravské federace Nordic Walking. Vedla kurzy pro seniory v Praze 5 a okolí

(Slivenec, Velká Chuchle, Dolní Břežany), tematické NW vycházky v rámci 900 let oslav Zbraslavi nebo firemní teambuildingové sportovní dny. Od roku 2015 vede též začátečnické lekce a vycházky pro pokročilé pro STOB v Praze. Lekce vede s úsměvem v duchu hesla „Walk and Talk“ a přizpůsobuje je zcela potřebám klientů.

Hubněte zdravě ...



... a natrvalo



Změna? Proč ne!

Společně najdeme cestu, a to nejen ke zdravému životnímu stylu

STOB je tu s vámi již 25 let a stále bude

Nehledejte zázraky, vše zvládnete bez nich

Co nabízíme?

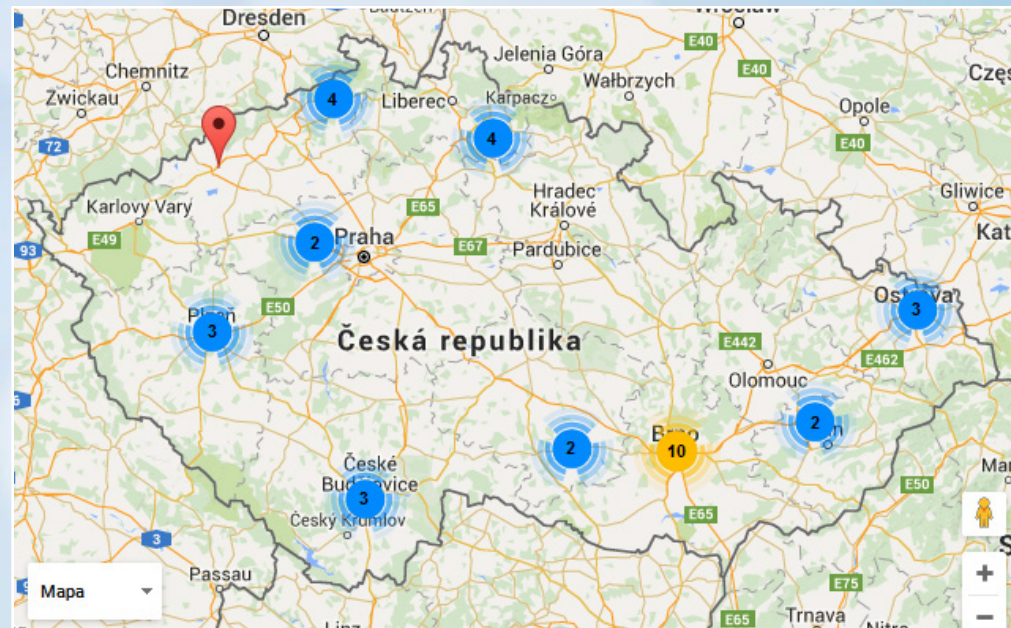
Kurzy zdravého hubnutí

Tištěné a interaktivní pomůcky

Komunitní web a praktické aplikace

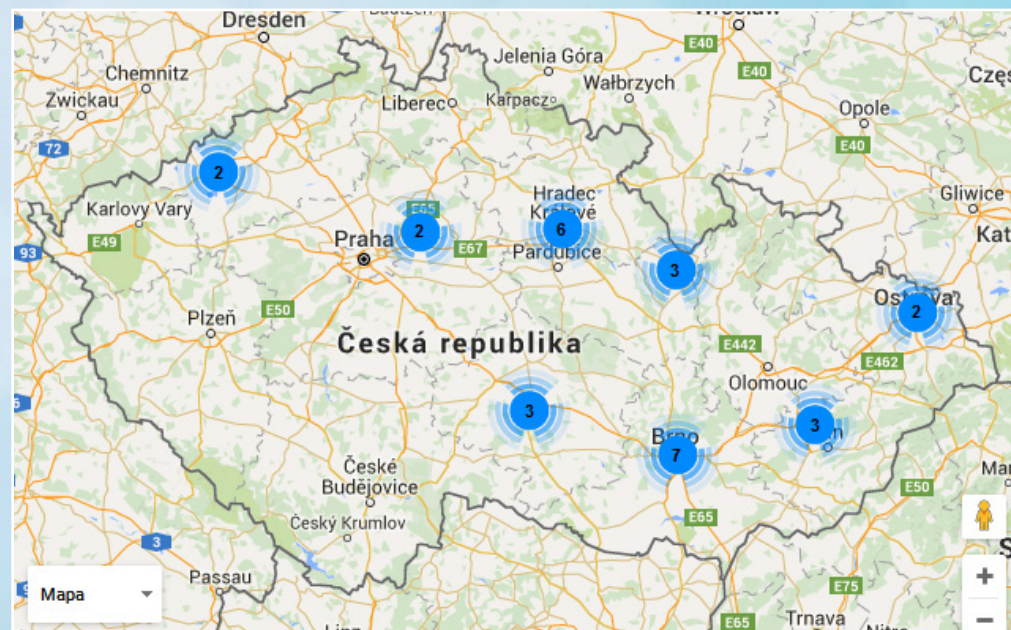
Zajímavé pohybové aktivity

Aktivní dovolenou



STOB nabízí kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství i mimo Prahu

Kurzy zdravého hubnutí ▲
Individuální poradenství ▼



Březnové a dubnové kurzy zdravého hubnutí v Praze

Základní kurz zdravého hubnutí s důrazem na posílení vůle

- ▶ začínáme 19. 4. 2016, 17:00 – 20:00
- ▶ ZŠ Plamínkové, lektor Helena Michalíková

Chcete se cítit lépe, ztratit nějaké to kilo navíc a naučit se zvládat své všemožné chutě? Kurz úspěšně aplikuje 10týdenní metodiku, která se zaměřuje na práci s motivací a na podporu vaší vůle. Dopřejte si čas jen pro sebe, vaše tělo se vám odvděčí!

Pokračovací kurz zdravého hubnutí

- ▶ začínáme 6. 4. 2016, 18:00 – 20:00
- ▶ ZŠ Plamínkové, lektor Petra Mocová

Kurz je určen absolventům základních kurzů. Je pro ty, kteří se chtějí dále scházet a podporovat ve svém snažení, být pod odborným vedením a dozvědět se nové poznatky, které pomohou v udržování optimální váhy.

Základní kurz zdravého hubnutí na spinningovém kole

- ▶ začínáme 21. 3. 2016, 18:45 – 21:30 – **můžete se zapojit i od druhé lekce**
- ▶ Fitness Olgy Šípkové, lektor Petra Mocová

Chcete shodit pár přebytečných kilogramů, líbit se sobě i partnerovi a znovu nabýt sebevědomí? Chcete vyzkoušet spinning nebo jste už dnes jeho příznivci? Pak je tento kurz připraven právě pro vás. Účinně kombinuje metodiku STOBu, spinning a relaxaci v relaxační zóně.

Základní kurz zdravého hubnutí pro ty, kteří mají méně času a preferují menší skupinu

- ▶ začínáme 30. 3. 2016, 18:00 – 20:00
- ▶ ZŠ Sázavská, lektor Gabriela Špačková

Chcete shodit pár přebytečných kilogramů, líbit se sobě i partnerovi či znovu nabýt sebevědomí, ale říkáte si „kde na to najdu dostatek času“? Pusťte se s námi do kurzu zdravého hubnutí, který vám nezabere moc času, ale přinese vám to, co si přejete.

Dopolední základní kurz zdravého hubnutí

- ▶ začínáme 30. 3. 2016, 10:00 – 12:00
- ▶ Fitness Euforie, lektor Jana Habartová

Tento kurz je vhodný pro všechny, kteří mají volná dopoledne. Pro studenty, podnikatele, čerstvé důchodce... Ideální je také pro maminky s dětmi, protože jim zajistí i hlídání jejich nejmenších.

Novinky v internetovém obchodě STOBu

objednat
můžete
zde ▶

Pro čtenáře časopisu přinášíme novinky z našeho internetového obchodu

Na E-SHOPu přibyla kategorie **Akce & slevy**, ve které vám chceme přiblížit vybrané produkty. Prohlédněte si aktuální nabídku se slevou až 25 %.

Tentokrát jsme pro vás připravili: sušené maso Jerky balíček 4+1 zdarma, čočkovou mouku či těstoviny Perfect Pasta. Při nákupu nad 300 Kč navíc dostanete vzorek zeleninových „těstovin“ Perfect Pasta zdarma*. Kompletní sortiment s více než 100 produkty najdete na adrese www.stob.cz/eshop.

* Nákup musí obsahovat alespoň jednu potravinu, do ceny se nepočítá poštovné ani dobírka.



Nevíte, jak použít čočkovou mouku? Připravte si výbornou polévku nebo například palačinky.

TIP: Palačinky plněné vepřovými nudličkami a pikantní zeleninovou směsí

Ingredience na 1 porci:

- ▶ 35 g čočkové mouky
- ▶ 30 g vejce (cca 1/2 ks)
- ▶ 70 ml polotučného mléka
- ▶ 80 g vepřové kýty
- ▶ 75 g červené papriky
- ▶ 75 g žampionů v rajčatové omáčce
- ▶ 30 g cibule, 20 g rajčatového protlaku
- ▶ 1 lžice řepkového oleje
- ▶ sůl, pepř, česnek, chilli

Energetické hodnoty 1 porce:

1940 kJ
B 34 g, T 19 g (z toho SAFA 5,3 g), S 38 g

Postup: Z čočkové mouky, vejce a mléka vyšlehejte těsto na palačinky, ochuťte solí, pepřem a sušeným česnekem. Na pánvi potřené olejem opékejte palačinky z obou stran dozlatova. Vepřové maso nakrájejte na nudličky, ochuťte solí a pepřem a osmahněte na troše oleje. Cibuli nakrájejte na měsíčky a orestujte na oleji, poté přidejte na plátky nakrájený česnek a na nudličky nakrájenou papriku, ochuťte solí a pepřem a chvíli opékejte. Přidejte rajčatový protlak, žampiony v rajčatové omáčce a maso. Směs krátce poduste a dochuťte solí, pepřem a chilli. Hotovou směsí naplňte palačinky.

KONFERENCE DIALOGEM KE ZDRAVÍ II

ASPARTAM POŠKOZUJE MOZEK!

DETOXIKACE! PRAVIDELNĚ SE PROČIŠŤUJTE.

JÍDELNÍČEK ŠITÝ NA MÍRU PRÁVĚ VÁM

PALMOVÝ OLEJ LEVNÝ ZABIJÁK?

HUBNĚTE DLE SVÉ DNA

ÉČKA ŠKODLIVÁ CHEMIE

PIVO TEKUTÝ CHLĚB?

SLADIDLA JSOU JED!

CÍTÍTE SE TAKÉ TAKTO ZMATENI?
NEVÍTE SI RADY, ČEMU VĚŘIT?
PŘIJĎTE SI PRO ODPOVĚĎ!



Hubněte zdravě a natrvalo



FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY



Společnost pro výživu



PROGRAM

Dialog u kulatého stolu moderuje Ivana Bendová

09:30 – 09:45 Úvod

09:45 – 11:00 **Aspartam?**
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.
MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.
Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

11:00 – 11:30 Přestávka

11:30 – 12:30 **Palmový olej?**
Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.
Mgr. Jiří Jakl

12:30 – 13:30 Pauza na oběd

13:30 – 14:00 **Pivo?**
Ing. Jaromír Fiala, Ph.D.

14:00 – 15:00 **Detoxikace?**
PharmDr. Richard Pflieger
Mgr. Tomáš Pruša

15:00 – 15:30 Přestávka

15:30 – 16:30 **Geny a redukce váhy?**
MUDr. Václava Kunová
MUDr. Irena Aldhoon Hainerová, Ph.D.

16:30 – 17:00 Závěr, diskuse

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?

Jarní italské rizoto s rukolovým pestem

Počet porcí: 4

Ingredience:

- ◆ 350 g rýže arborio
- ◆ 240 g mraženého hrášku Bonduelle
- ◆ 100 g mražených zelených fazolek Bonduelle
- ◆ 80 ml bílého vína
- ◆ 1,5 l zeleninového vývaru
- ◆ 1 středně velká cibule
- ◆ lžička olivového oleje
- ◆ lžička másla
- ◆ kůra z poloviny citronu
- ◆ sůl

Na rukolové pesto:

- ◆ hrst rukoly
- ◆ stroužek česneku
- ◆ lžička soli
- ◆ lžíce citronové šťávy
- ◆ kůra z půlky citronu
- ◆ lžička olivového oleje
- ◆ hoblinky parmazánu
a nízkotučná zakysaná
smetana k podávání



Návod k přípravě:

Rukolu rozmixujeme s ostatními ingrediencemi na pesto a odložíme stranou. V menším hrnci si připravíme teplý zeleninový vývar. Cibuli nakrájíme na drobno a orestujeme ve velkém hrnci na másle a olivovém oleji. Když zesklivatí, přidáme rýži a necháme zrníčka obalit v másle a šťávě z cibule. Restujeme cca 3 minuty. Poté přilijeme bílé víno a jednu naběračku zeleninového vývaru a přivedeme k varu, aby se alkohol vyvařil. Do rizota přidáme hrášek a zelené fazolky Bonduelle a postupně po sběračkách přiléváme vývar. Vždy ho vmícháme a počkáme, až se do rýže vpije. Takto postupujeme až do chvíle, kdy rýže tekutinu nesaže, je měkká a krémová, takže v ní vařečka zanechává cestičku. Během vaření ji ochutíme špetkou čerstvě strouhané citronové kůry a solí.

Rizoto je dobré nechat před podáváním v hrnci pár minut odstát, zhoustne a konzistence se stane mnohem příjemnější a pevnější. Podáváme se zakysanou smetanou, rukolovým pestem a hoblíčkami parmazánu.



Pomazánka z pečeného česneku s tymiánem

Počet porcí: 6 (cca 300 g)

Ingredience:

- ◆ 160 g rostlinného tuku Flora s máslem
- ◆ 12–15 větších stroužků česneku
- ◆ 5 snítek čerstvého tymiánu + na ozdobu
- ◆ 50 g strouhaného parmezánu
- ◆ citronová šťáva (dle chuti)
- ◆ čerstvě mletý pepř (dle chuti)
- ◆ sůl (dle chuti)
- ◆ ½ lžice olivového oleje
- ◆ alobal

Návod k přípravě:

Troubu předehřejeme na 175 °C. Neoloupané stroužky česneku vložíme do zapékací misky, zakapeme olejem a dochutíme solí a čerstvě mletým pepřem. Obsah misky protřepeme, aby se stroužky česneku obalily olejem a kořením, a pečlivě ji přikryjeme alobalem. V rozpálené troubě pečeme asi 45 minut, česnek by po této době měl být zcela měkký. Necháme jej vychladnout, odstraníme slupky a jemně rozmačkáme vidličkou.

V kuchyňském robotu zpracujeme rostlinný tuk spolu s parmezánem a lístky tymiánu, pak vmícháme připravený česnek (snažíme se, aby v pomazánce zůstaly viditelné kousky).

Na závěr už jen dochutíme čerstvě mletým pepřem, solí a případně pár kapkami citronové šťávy. Pomazánku podáváme s čerstvým rustikálním pečivem a podle chuti dozdobíme bylinkami.

TIP: Pomazánka také skvěle dochutí grilované maso či pečenou zeleninu a brambory.



Příběh z kurzu

Redakce

Cesta k vysněné postavě není vždy jednoduchá a může ji provázet řada překážek a drobných neúspěchů. Někoho odradí jeden nezdařený pokus či jedno selhání, jiný to ale nevzdá a začne si svůj sen plnit v padesáti na kurzu STOBu. Jako třeba paní Zdenka.

V Praze 5. ledna 2016

Krásný den, jmenuji se Zdenka, je mi 51 let a jsem úřednice. Pracuji na radnici na pozici matrikářky v jedné městské části Prahy. Je to velmi hezká práce. Mezi mé agendy patří účast na svatebních obřadech, díky tomu jsem si několikrát zahrála matrikářku v jednom českém seriálu, a obohatila tak svůj život nezapomenutelnými zážitky.

Moje cesta za změnou začala před šesti lety, kdy jsem se rozhodla zhubnout pár kil a zpevnit a vytvarovat postavu, a tak jsem se přihlásila do soutěže „Zhubni do plavek“. Tenkrát jsem se dostala mezi nejvytrvalejší a získala třetí příčku z 200 přihlášených uchazečů. Zhubla jsem 8 kg a obvod pasu jsem zmenšila o 10,5 cm. Bohužel mi život nepřinesl jen šťastné chvíle a kila jsem postupně nabrala zpět.

Proto bych se s Vámi chtěla podělit o zkušenost z kurzu pořádaného STOBem, který nese název „Posílení vůle“. Tento kurz byl pro mě tou nejlepší terapií, jakou jsem kdy zažila, spojenou navíc s lekcemi cvičení. Chtěla bych za vše, co jsem se v kurzu za tři měsíce naučila, poděkovat paní doktorce Ivě Málkové a rovněž lektorce Petře Mocové, která nám, hubnoucím byla velkou oporou. S profesionálním přístupem nás učila, jak správně přistupovat k procesu hubnutí a stavět se čelem k problémům, které by mohly nastat, a zároveň nám lidsky a přátelsky pomáhala a dávala cenné rady, jak se přebytečných kil zbavit.

Scházely, vlastně scházeli – v kurzu jsme měli i jednoho muže – jsme se pravidelně na tři hodiny jednou v týdnu po dobu tří měsíců. Úžasné na kurzu bylo, že jsme se v místní tělocvičně pravidelně hýbali a o nutnosti pohybu při změně životního stylu



Kurz STOB, ZŠ Plamínkové: podzim – zima 2015

si pouze nepovídali. Díky velice sympatické mladé instruktorce jsem ani jedno cvičení nevynechala. Po rozhovorech s ostatními účastníky jsem byla mile překvapená, jak jsou kurzy STOBu oblíbené.

Adaptovat se na změny a zásady správného životního stylu, stejně tak jako každodenní zapisování každého sousta, pro mě nebyl problém. Každý týden jsem při vážení v kurzu pozorovala, jak se moje hmotnost snižuje nejen po dekách, ale někdy i po kilech. Na to konto jsem si domů zakoupila váhu, která měří i viscerální tuk, a tak můžu mít svoji hmotnost i teď, když už kurz skončil, pod kontrolou.

Velkou výhodou je, že mi každodenní pohyb dělá radost, a možná se mi i proto doposud podařilo shodit krásných 9 kg. Chodím denně do práce a z práce pěšky. Koupila jsem si fitness náramek, a tak mám vždy celodenní přehled o spálených kaloriích, ušlých krocích a srdečním tepu. Zároveň s kurzem pořádaným společností STOB jsem se přihlásila do soutěže „Cesta k ideální postavě“, což bylo obrovskou motivací pro téměř každodenní návštěvy fitness centra. Skvělé výsledky, kterých jsem dosáhla v průběhu kurzu, mě popoháněly stále vpřed. Už po prvních pěti shozených kilech to na mně okolí pozorovalo. Kamarádky z fitka i z kurzu mě chválily a musím přiznat, že to bylo moc příjemné. Další 4 kg šly dolů samy. V té době jsem se rozhodla pro domácí bělení zubů. Po dobu 14 dnů jsem držela tzv. „bílou dietu“, která zakazuje konzumaci jakýchkoliv barevných potravin (bohužel také ovoce a zeleniny) a vyšla na období Vánoc. Možná i ona přispěla k udržení dietního režimu během svátků. Po celou dobu hubnutí mi byl velkou oporou můj přítel, bez kterého by se vše jen těžko dalo zvládnout. Víím, že hodně času trávím mimo domov, ale on mě ve všem velice podporuje a fandí mi. Je to to nejlepší, co mě v životě potkalo, a za to děkuji.

Chtěla bych vzkázat Vám všem, kteří si tento článek přečtete: zkuste to taky. Je třeba začít pozvolna, aby změny v jídelníčku neproběhly hned a tělo nedostalo příliš velký šok. Každý týden zkuste vypustit jednu potravinu s vysokým glykemickým indexem a postupně přidejte víc zeleniny a ryb. Zkuste pít víc vody, míň sladit, jíst míň příloh. Noste s sebou v tašce nebo kabelce malou svačinku, abyste ji měli při ruce, až Vás přepadne hlad.

Se STOBem se Vám přebytečná kila určitě povede shodit. Nenutí Vás žádné zázračné pilulky ani neslibují, že zhubnete x kil. Dostáváte pouze rady k nezaplacení, které Vám posléze věnují i v písemné formě. Můžete si je v budoucnu kdykoliv přečíst, i když už nebudete muset hubnout, ale budete si chtít svoji novou hmotnost udržet. A o to tady přece jde.

Mějte se krásně a nebojte se toho!
Vaše Zdenka

Na základní kurz se cvičením se můžete přihlásit i vy na www.stob.cz nebo přímo [zde](#).



Kurz STOB, ZŠ Plamínkové: podzim – zima 2015



Získejme energii na Seychelách

Olga Huspeková, Iva Málková

Účastníci STOBových akcí jsou gurmáni – vědí, že jedinou cestou k udržení váhy je naučit se sestavit si jídelníček, který je chuťově výborný a nutričně vyvážený. STOB svým příznivcům připravuje ale i jiné gurmánské požitky, podívejte se, jaké cestovatelské lahůdky si můžete se STOBem vychutnat v r. 2016.

STOB pořádá mnoho [atraktivních pobytů se zajímavým programem po krásné České republice](#), dnes se však podíváme za hranice všedních dnů.

V březnu jsme se jako každoročně vydali do ajurvédského sanatoria na Srí Lance. V první polovině dubna se bude pro velký úspěch opakovat podzimní Mauricius (tento pobyt je už bohužel obsazený). Milovníci Korfu zaplesají, protože se v červnu vracíme do velmi příjemné vily Marii ve středisku Agios Stefanos,



a milovnice termálních lázní čeká červnová Ischie. Novinkou je červnová Menorca, v září si zopakujeme loňskou Albánii a třešničkou na našem cestovatelském „dortu“ jsou listopadové Seychely.

Protože jsem Seychely v prosinci osobně procestovala, můžeme vám společně s velkou milovnicí a znalkyní Seychel Olgou Huspekovou, majitelkou CK Elixír Tours, nabídnout v dané cenové relaci opravdu to nejlepší.

Proč jsme se rozhodli pro Seychely?

- ▶ Zapomeňte na ošklivé počasí! Průměrná teplota šplhá po celý rok k 29 °C a teplota vody k 26 °C. Rozdíl mezi denní a noční teplotou vzduchu téměř nepostřehnete, a tak svetr či mikina, které potřebujete maximálně do letadla, zůstanou ležet na dně kufříku.
- ▶ Seychelské ostrovy se rozprostírají na geologicky stabilním podloží – nehrozí ani zemetřesení, ani tsunami.
- ▶ Velmi příjemný je také malý a pro organismus ne příliš náročný časový posun – oproti našemu zimnímu času je zde o tři hodiny více.
- ▶ Panuje zde klidná politická situace a Seychelané jsou milí „kosmopolitní“ lidé všech odstínů pleti, kteří se chovají k turistům velmi vřele.
- ▶ Seychely jsou bezpečnou zemí, kriminalita je tu téměř nulová.
- ▶ Většina obyvatel – přibližně 90 % – jsou katolíci a země má díky blízkým stykům s Evropou moderní ráz.
- ▶ Nepotřebujete sem povinně žádná očkování či antimalarika.



Palmy na pláži na ostrově La Digue.

- ▶ Na rozdíl od většiny tropických destinací se zde nevyskytují závažné tropické nemoci.
- ▶ Nežijí zde pro člověka smrtelně nebezpečná zvířata (nejvíce respektu vzbuzuje jedovatá stonožka).
- ▶ Je to čistá země s kvalitní vodou, odpovídající zdravotní péčí a s dobrou infrastrukturou.

A teď to hlavní!

V katalozích se píše o „dechberoucích plážích“ a musím to potvrdit: po celou dobu pobytu jsem nevycházela z údivu, stále se objevovaly nové a nové pláže s bílým pískem, modrým mořem a stín skýtajícími palmami a často na stovkách metrů ani človíček.

Je třeba si uvědomit, že Indický oceán je trochu jiné moře, než na jaké jsme zvyklí třeba z Řecka. Přestože jsem všechna místa bedlivě projela a prohlédla, Olga mě upozornila, že to, co vidím dnes, může být zítra úplně jiné. Moře je velmi živé a možnost plavání závisí na mnoha faktorech. Někdy místo plavání poskakujete ve vlnách nebo se jen tak povalujete v písčných lagunkách, kde je neuvěřitelně teplá voda, ale při plavání byste v určité části dne trochu drhli břichem o dno. Také nečekejte na plážích lehátka, ta jsou u bazénu či roztroušená po zahradě. Vy si vyberete, pod kterou palmu si na liduprázdné pláži rozprostřete ručník, abyste byli v co nejtěsnějším kontaktu s přírodou. Čarokrásné pláže a azurové moře jsou každopádně jistota. Ostatně nechme místo slov promluvit fotky.

Kam budeme směřovat?

Přemýšlíte, který ze 115 seychelských ostrovů je ten pravý? Vybrali jsme dva nejatraktivnější – Mahé a La Digue. Zahájíme ostrovem Mahé, abyste získali kondici pestrým cvičením a odpočinkem s poleháváním na pláži přímo u hotelu, kde si na 99,99 % v klidu zaplavete, případně bezpečně zaskotačíte ve vlnách. Poté se přesuneme na La Digue, jehož pláže se často umísťují na prvních místech žebříčku o nejkrásnější pláže světa.

O Mahé

Mahé je největší (28 km dlouhý, 8 km široký, o rozloze 155 km²) a nejrozvinutější ze všech seychelských ostrovů. Je domovem přibližně 80 000 lidí (86 % všech obyvatel Seychel).



Své jméno získal v 18. století od Francouzů na počest guvernéra ostrova Mauricius, kterým byl Mahé de Labourdonnais. Už v roce 1609 ho však objevili Angličané, od poloviny 18. století tu pobývali Francouzi a od roku 1814 patřil ostrov Angličanům. Svou nezávislost získaly Seychely až v roce 1976. Anglickou nadvládu na Seychelách připomíná jízda vlevo nebo pojmenování hlavního města po britské královně Viktorii.

Ostrov má pro turisty jednu velkou výhodu a tou je mezinárodní letiště vzdálené od hlavního města pouze osm kilometrů.

I když se na Mahé nachází hlavní město, nemusíte se bát, že by na ostrově bylo příliš rušno; naopak se vám může stát, že budete u moře úplně sami. Zapomeňte na přelidněné pláže se stovkami lehátek, tady jste na Seychelách! A jen tak pro zajímavost – z nařízení vlády nesmí být budovy vyšší než průměrně vzrostlá palma, takže se nemusíte bát vysokých hotelů a nevzhledných mrakodrapů, jak je známe z tradičních evropských letovisek.



Místní želva poznala ve spoluautorce článku zakladatelku STOBu a projevila zájem o společnou fotografii.

Victoria

Hlavní město Victoria se nachází na severu ostrova a s necelými 30 000 obyvateli patří mezi nejmenší hlavní města na světě. Co mu chybí na velikosti, to rozhodně dohání svou atmosférou. V tomto skromném, ale pohledném městečku najdete koloniální domky, zmenšenou napodobeninu londýnského Clock Toweru nebo zajímavý barevný hinduistický chrám Sri Navasakthi Vinayagar Temple. Od roku 1771 se na místě bývalé plantáže nachází i botanická zahrada, která patří k těm nejstarším na světě. K dispozici jsou tu všechny druhy rostlin, které

se na Seychelách nachází, pěstuje se tu mimo jiné vanilka, hřebíček, pepř a muškát.

La Digue

Abyste však poznali pravé přírodní Seychely, nemůžeme vás ochudit o jedno z nejromantičtějších míst na světě – ostrůvek La Digue. Nasadil u mě takovou latku, že už ji jen tak něco nepřekoná. La Digue je s rozlohou pouhých 11 km² čtvrtým největším ostrovem Seychel, žije tu 2000 obyvatel a jako by se tu zastavil čas.

Hlavním způsobem přepravy je kolo, které si můžete zapůjčit v hotelu Patatran, kde budete ubytováni.

Ostrov La Digue vás uchvátí svými scenériemi a umožní vám také věnovat se příjemnému pohybu. Cvičit je zde skoro škoda, na programu budou projíždky na kole či nordic walking nádhernou přírodou bez dopravního ruchu. Tento pohyb musí vyplavit endorfíny každému, zvláště když odměnou za fyzický výkon je poležení pokaždé na jiné pláži (na některých se nedoporučuje kvůli proudům koupat, ale v lis-

topadu je jejich síla nejmenší). Místo aut, která zde až na výjimky nejezdí, se můžete vyhýbat – pokud máte štěstí – želvám.

Celý ostrov je dlouhý pět kilometrů, takže ho můžete projít pěšky, a pokud byste byli již večer na pláži unavení, lze zařídit odvoz do hotelu.

Na ostrůvku se nemůžete ztratit, budete-li si chtít vychutnat svoji oblíbenou pláž, klidně si na ni dojdete nebo dojedete na kole samostatně.

Přímo před hotelem Patatran je hezká pláž a ze svých apartmánů můžete obdivovat nádherné občas bouřící moře. Uvidíte, jak se mění



SEYCHELY V BODECH

Oficiální název: Seychelská republika

Poloha: 4° jižní šířky od rovníku

Počet ostrovů: 115, tři nejznámější jsou Mahé, Praslin a La Digue

Hlavní město: Victoria (29 000 obyvatel)

Rozloha: 455 km²

Počet obyvatel: 80 469

Státní zřízení: pluralitní republika s jednokomorovým parlamentem

Důležité z historie:

- ▶ až do 18. století byly ostrovy neobydlené, dlouho domovem pirátů
- ▶ v polovině 18. století zde založila kolonii Francie
- ▶ v roce 1814 se ostrovy staly britskou državou, v roce 1903 britskou kolonií
- ▶ 29. června 1976 získaly Seychely nezávislost

Měna: seychelská rupie (SR) = 100 centů, přibližně 1 SCR = 1,97 Kč

Úřední jazyk: angličtina, francouzština, kreolština – každé malé dítě se domluví všemi třemi jazyky

Průmyslová odvětví: zpracování zemědělských produktů a ryb

Zemědělství: pěstování kokosových palm, banánovníků, batátů, manioku, kukuřice, rybolov

každou hodinou pláž (na nástěnce máte rozpis – kdy je pláž jen kousek a kdy je jí více). Ti, kteří se nepovažují za dobré plavce, se mohou jen tak povalovat ve vodě při břehu nebo se naložit do lagunky mezi kameny, ostatní si mohou užít i šnorchlování. Pokud chcete mít jistotu klidné vody, čeká vás světoznámá pláž



Pláže na Seychelách jsou liduprázdny proto, že je jich tu tak velké množství – a téměř všechny jsou krásné.

Anse Source d'Argent, kde i ti, kdo nešnorchlují, uvidí docela velké ryby. Na mnoha plážích jsou obrovské žulové kameny, které jim dodávají tajemnou atmosféru. Kameny jsou i u hotelu Patatran a místo klasických lehátek (ty jsou u bazénu) si můžete vybrat pro odpočinek kromě písku i některý z těchto příjemně vyhrátých kamenů. Stín vám zajistí stromy.

Praslin

Tento světově proslulý ostrov by určitě neměl chybět ve vašem výletním itineráři po dalších nádherných ostrovech.

Na Praslinu se nachází přírodní rezervace Vallée de Mai neboli Májové údolí. Roste zde vzácná světoznámá palma Coco de Mer

(mořský kokos), která se vyskytuje pouze na Seychelských ostrovech Praslin a Curieuse, výjimečně na ostrovech sousedních. Zahlédnout tu můžete například endemického černého papouška, který ke svému životu potřebuje palmový prales, z plazů vás možná překvapí endemický chameleon nebo seychelští hadi (house snake, wolf snake, blind snake – domácí, vlčí, slepý had). V Májovém údolí vám jistě učaruje i velké množství vegetace, například skořice nebo mango.

Na žádném jiném ostrově v indickém oceánu vás nečeká tak pestrá podívaná a úžasný pohled na přírodní bohatství jako v Májovém údolí, které je od roku 1983 zapsáno na seznamu UNESCO.

Elixir tours 
s láskou k cestování

Zájezd realizuje STOB ve spolupráci s cestovní kanceláří Elixir Tours v druhé polovině listopadu 2016. První část pobytu bude na ostrově Mahé (hotel Berjaya Beau Vallon Bay Resort) a druhá na ostrově La Digue. Po celou dobu se o vás bude starat naše dlouholetá cvičitelka Alena Ročková. Přihlášky na www.stob.cz/aktivni-dovolená.

STOP STOB OBEZITĚ	TLUPA	RUSKÝ REVOLU- CIONÁŘ	ROM	STOP STOB OBEZITĚ	UDĚLAT RADOST	LINKA DŮVĚRY (ZKRATKA)	DOMÁCKY ELIŠKA	NÍŽINA V NĚ- MECKU	STOP STOB OBEZITĚ	DĚLNÍK PROVÁDĚ- JÍCÍ VÝKOPY	JMÉNO ZAKLADA- TELKY STOBU	TU MÁŠ	VÁHATI	STOP STOB OBEZITĚ	ANGL. JET	MUŽI	JEDEN ZE SMYSLŮ	
ČESKÝ HEREC				BÁL					BIOGRAF SAD					SPO- TRĚBNÍ DAN				
SNAD				UVOLŇOVAT PŘÍLEPE- NOU VĚC OPÁLENÍ (KNIŽNĚ)										ČÁST OBRAZU MÍ				
JEČENÍ						ČERNO- MOŘSKÝ PŘÍSTAV ČÁST BUNKY						MOHAME- DOVA MATKA PŘEKONATI VZDÁLE- NOST CHŮŽÍ						
KAPKA							HLAS VRÁNY TRAVNATÁ PLOCHA			LAPIT STARŠÍ ŽENSKÉ JMÉNO								
STOP STOB OBEZITĚ	PLA- CHOSTI	1. ČÁST TAJENKY RUB POŠTOVNÍ ZNÁMKY														ZÁSOBITEL	KARETNÍ TRUMFY	
STAVEBNÍ POVOLENÍ			ITAL. SIDLO USTÁVAT V ÚSILÍ				OZDOBA JELENA	STOP STOB OBEZITĚ	VLASTNITI TĚŽKÝ KOVOVÝ PRVEK (V)					RUSKÝ SOUHLAS DROBNÉ PORANĚNÍ				
ANGL. VRCHOL				ČÁST TĚLA				DOUTI BRKO					KRÁTKÝ FILMOVÝ ZÁZNAM					
SPZ ÚSTÍ NAD LABEM				OBCHODNÍ HALA VERDIHO OPERA									AFRICKÁ ANTILOPA	POLITICKÁ STRANA OBDĚLATI MOTYKOU				
ROZVĚT- VENĚ ÚSTÍ ŘEK						ZÁPASISTĚ UKAZO- VACÍ ZÁJMEMO							OSYCHAT OCHOTNA					
JEDOVATÝ PLYN							ČÁST MĚSĚ ZEMĚDĚL- SKÉ NAČINÍ			ČÁSTI KOŠILE DONUCO- VAT								
STOP STOB OBEZITĚ	PŘE	2. ČÁST TAJENKY ČERNÉ NÁPOJE															SLOVEN. JENOM	
ZEMŘÍTI							PŘED- LOŽKA	KOČKO- VITÉ ŠELMY	UŠLAPATI POTVRZENÍ PŘIJENÍ DAT V PC									
OKRASNÍ KUROVITÍ PTÁCI					MSTA ELEKTRO- CENTRÁLA									ČI ZN. ČINU				
PROVO- LÁVÁNÍ SLÁVY						AMER. FILM (D. POWELL)							ŽENSKÉ JMÉNO (4.3.)					
VÝTVARNÝ UMĚLEC						ÚŘEDNÍ VÝNOS						NULA					POMŮCKA: ACK, ANAPA, ESER, KUDU, LIDO, SENKE, ŠAJK	

Výherci z minulého čísla časopisu **Pochutnej si se STOBem** se stávají Anna Libánská z Prahy-Čakovic, Věra Paličková z Moravského Bečova a Kateřina Petrašová z Prahy-Bohnic.

Křížovku z č. 56 si vytiskněte, vylustěte a text tajenky, kterým je tentokrát čínské přísloví, pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.

Nezapomeňte připojit i zasílací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 57. Až do té doby můžete tajenku zasílat.

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

