

POCHUTNEJ SI SE STOBEM

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLE

60/2017

MĚSÍC OMEZENÍ
CUKRU?

ZTRACENO
V PŘECHODU

JAK ZJISTIT,
KOLIK CUKRU
SE SKRÝVÁ V NAŠICH
JÍDELNÍČCÍCH



Obsah

Kliknutí na zvolené
téma vás přesune na
příslušnou stránku

ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Neopouštěj staré známé pro nové...? 3

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Měsíc omezení cukru? 4

Jak zjistit, kolik cukru se skrývá v našich jídelničkách 8

Cukr v mléčných výrobcích 10

Jak se dělá mražená zelenina. Z přírody do vašeho mrazáku..... 13

Ztraceno v přechodu 15

Zdroj indiánské energie 19

AKTIVITY STOBU

Kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství 20

Střevní mikrobiom ve zdraví a nemoci 21

Sluší se poděkovat 22

POHYB A ŽIVOTNÍ STYL

Neopouštějte od svých předsevzetí již během února.

Sedm pravidel jak na to 25

VAŠE PŘÍBĚHY

Jdu za svým cílem 27

TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Francouzská cibulačka 30

Pečené batáty plněné směsí Bonduelle 31

Křížovka 32



Neopouštěj staré známé pro nové...?

Starý, stará, staré, nový, nová, nové... Cítíte sten rozdíl? Slovo nový v nás podvědomě vyvolává vzrušující pocit, který je směsicí tajemna, očekávání, svěžesti a něčeho – ano, je to tak – lepšího. Nové citové vzplanutí, nové lodičky, nový kabát, nový odstín rtěnky, nová výzva, nová zkušenost, nová práce, vůně nového auta, ale i nový rok. Vedle všeho s novým leskem vypadá to staré ještě starší, opotřebenější a unavenější a choulí se ve stínu nového soka tak nenápadně, až je zcela zapomenuto na dně skříně, kosmetického kufříku nebo myslí.

Abychom mezi starými věcmi nezůstali zapomenuti i my, velkou část minulého roku jsme chystali novinky i u nás. Nový, vylepše-

ný sebekoučink, celoroční projekt plný nových informací, nový a větší počet členů v týmu, který se o vás na STOBu stará, řada nových a neokoukaných produktů v e-shopu, nová rubrika o výrobě potravin v časopise a nové nápady na články pro tento rok, nové recepty z naší dílny, připravujeme také nový, moderní vzhled webových stránek www.stobklub.cz. Doufáme, že i na vás z těchto věcí dýchne atmosféra a kouzlo onoho opojného lesku, který vše nové bezpochyby má.

Ačkoliv jsme se přehoupili do února a lednová předsevzetí máte za sebou nebo jste v otázce tohoto každoročního obehnaného klišé už kapiitulovali, zkuste tentokrát ještě neházet flintu do

žita. Zkuste to nově a nezaměřujte se na to, že do léta musíte zhubnout pět kilo, nemyslete na to, že zítra musíte vyrazit na aerobik, který vám nejde, pletou se vám při něm nohy jako vánočka a končíte (tak jako vždycky já) odevzdaně zmítání davem ze strany na stranu tělocvičny bez jakéhokoliv náznaku řádu, natož choreografie.

Dejte si předsevzetí – nebo tomu říkejme jakkoliv jinak, třeba „výzva“ –, že se budete mít rádi. Dělejte, co vám je příjemné, ať je to chůze na páse u filmu, dlouhá procházka lesem, ježdění na kole v přírodě nebo v obýváku na rotopedu při sledování Tour de France, přihlaste se na hodiny tance nebo bláznivě tančete za zvuku starých hitů doma v ložnici, když vás

nikdo nevidí. A nebo zkuste něco úplně nového. Odpoutejte se od svých starých předsudků a nechte se – třeba až nikdo nebude doma – zlákat jógou smíchu.

Pokud přestanete na sebe a na věci kolem sebe pohlížet starým pohledem, začnete se radovat z maličkostí, z prostého pohybu a přestanete svou mysl zatěžovat výčitkami z jednoho neplánovaného koláče u kamarádky během měsíce omezení cukru, dáte svému životu v následujícím roce nebývalý závan svěžesti a punc novoty. A třeba se budete divit, že s tímto postavením myslí si za chvíli půjdete i pro nové, o velikost menší, džíny.

Karolína Fourová

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

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

Měsíc omezení cukru?

MUDr. Karel Kubát

Posadil se k cukrovému stolu, vzal do ruky cukrovou tužku a začal psát. *Štěstí! To je, oč tu běží. Každým okamžikem bychom měli usilovat o to, abychom byli šťastní. Chvilíčku se zarazil: „Nějak mi vyprahlo. Udělám si čaj.“*

Odložil tužku a šel si uvařit čaj. Dole u vchodu zaslechl nějaký hluk. To tak ve tmavých podchodech bývá. Staré historické budovy mívají tmavá zákoutí. Občas si tam heráci šlehnou svoji dávku. Člověk je při tom nesmí vyrušit. Jednou se mu stalo – to byl ještě dítě – že v umývárně narazil na feťáka, co tam čichal toluen. Ten feťák ho vynesl za krk ven – našťestí ho při tom neuškrtil. Člověk se naučí, že nemá rušit ty, co si dělají radost.

Donesl si čaj ke stolu a psal dál. *Pocit štěstí cítíme tehdy, když si dopřejeme něco, co nám chybělo. Něco, co je důležité pro náš život.* „Sakra, ten čaj nemá chuť!“ Zvedl se a odešel do kuchyně pro citron. „Tak, teď to bude konečně dobré.“ Napil se – a spálil si jazyk. „Br. Chuť to má, ale nedobrou! Nedobrou!“ Znovu se zvedl a odešel do kuchyně pro cukr. Osladil, zamíchal. Pak se napil. V jeho krvi začala kolovat energie, mozek se nastartoval. Odložil tužku, vzal si počítač a pustil se rychle do psaní.

Štěstí je to, co potřebujeme nejvíce. A šťastný obchodník je ten, kdo pozná, čím nás nejvíce potěší. Ten má zajištěný odbyt. Ten, kdo lidem dá, po čem touží, ten se o svou budoucnost nemusí starat. Jak znělo zadání na ten článek? Měsíc omezení cukru? Lidičky! Co to koho napadlo! Cukr je přece příjemný! Chceme ho! I mně se kroutila pusa, když jsem měl čaj s citronem a nedal jsem si do něj cukr!

” Měsíc omezení cukru? Lidičky! Co to koho napadlo! Cukr je přece příjemný! Chceme ho! “

Proč by mi někdo chtěl platit za to, že mu budu zakazovat něco příjemného? Prosim, jako doktor můžu svým pacientům dávat rady. Budou to ale chtít i čtenáři?

V minulosti lidé umírali hladu. Trocha energie jim často zachránila život. A to, že nějaké jídlo obsahuje energii, to poznali velice snadno: stačilo ochutnat. Cukr, ten životodárný nositel energie, již při prvním doteku jazyka vyvolal nádherný pocit, skvělou chuť. Znáte přece to pořekadlo: Sladké jako ... jak ňadro! Maminku jsme v dobách kojeneckých milovali celou – ale ta její sladká



Zátiší s velkým množstvím životodárné energie nebo hromada lákavých pestrobarevných cukrovinek s fúrou cukru?

ňadra nejvíce! Tam odtud tekl život. A nemohli jsme se splést. Bylo to sladké. Bylo to skvělé.

V chudých dobách zachraňoval dostatek energie život člověka. Ale v době bohatství a dostatku jídla se pro mnoho lidí stal z dobřého sluhu špatný pán. Pro většinu z nás to

skutečně platí! Přebytek cukru člověku škodí. Nemyslím tím snad přímo výrobce hnědých limonád typu cokoli-cola nebo prodejce cukrové vaty na poutích. Tam bych snad dokázal pochopit, že mají hezký vztah k cukru. Ale pro nás ostatní by se pár problémů našlo.





Kamarád člena redakce zvládl na posezení spořádat tři čtvrtě kila mléčné čokolády – tedy téměř půl kila čistého cukru.

Tak třeba: smůlu mají zubaři. Představte si, že byste byli zubařem, který má rád lidi. Přijde k němu taková roztomilá holčička, otevře pusinku – a on vidí jeden kaz vedle druhého. Myslíte, že z toho může mít radost? Měl by ty kazy vyvrtat a – a to je přece strašně bolestivé! Má, dejme tomu, tu nejlepší vrtačku, má šikovné ruce a... Ale i když bude dělat to nejlepší, čeho je schopen, ví, že to jeho pacientku bude i tak bolet. Dobrá, může jí píchnout injekci proti bolesti. Ale on přece ví, že i ta injekce bolí! Pacientka bude mít dřevěnou pusku, nebude ji cítit a nejspíš se kousne do tváře! A pak ji bude bolet i ta rána ve tváři! A co hůř. Možná to nebude bolet jen pacientku. Která mladá dáma se udrží, když jí vrtají zub, a nekousne za trest zubaře

do prstu? Tak tohle všechno si zubař uvědomuje, když znovu a znovu s hrůzou přistupuje ke svému křeslu. Snad několik málo šťastných jedinců, kteří kromě zubařiny provozují i cukrárnu, si je vědomo toho, jak mnoho se dá vydělat na prodeji sladkých limonád a zákusků. Ale takovýchto šťastlivců je málo. Většinou člověk dělá jedno nebo druhé. Buď dělá zubaře, nebo kšeftuje s pochutinami.

Další skupinou lidí, které cukr vyrývá vrás-ku do čela, jsou diabetologové. Lékaři, kteří se starají o nemocné s cukrovkou. Někteří z jejich pacientů nejsou schopni dobře zacházet s cukrem, protože nemají nejdůležitější hormon, který uklízí cukr z krve do buněk. Ten hormon se jmenuje inzulin a vyrábí jej zvláštní buňky (nazývané beta-buňky) ve slinivce břiš-

ni. Někteří z nás však o své buňky vyrábějící inzulin přijdou a ti mají velký problém. Jakmile sní něco, co obsahuje takzvané rychlé cukry, třeba to, co ve své kuchyni označujeme slovem „cukr“ (řepný cukr či cukr z cukrové třtiny), nesmírně rychle se jim zvýší v krvi hladina jejich krevního cukru. (V tomto případě se jedná o takzvaný krevní cukr, glukózu. Omlouvám se za zmatky v názvech, v dalších řádkách se pokusím vysvětlit rozdíly mezi jednotlivými

„ Znal jsem jednoho nemocného. Vždycky, když snědl krabici čokoládových bonbonů, píchli si o „něco“ větší dávku. “

cukry.) Vysoká hladina glukózy nemocným poškodí nervy a cévy. U nemocných – mimochodem, nazývají se diabetiky prvního typu – stoupne po dobrém zákusku hladina cukru. Zvýší se nepřiměřeně, příliš rychle a příliš vysoko. A mají problém. Diabetolog, který samozřejmě brzy zjistí, že jeho

pacient má velké kolísání cukru, má problém též. Takový doktor zesmutní. Má zkušenosti s mnoha pacienty z minula a ví, jak to dopadne. Jak špatně to dopadne. Do ordinace mu chodí řada pacientů, kteří již nevidí. Někteří přijedou na vozíku, mají amputované nohy. Jak s tím má diabetolog žít?! Co má říci pacientovi, který sice necítí žádné obtíže, ale jeho cévy se pomalu mění na křehké praskající trubky? Litovat jej? Nadávat? Ignorovat? Hrozit? Lákat a přemlouvat?

Pravda. K tomu, aby příliš nestoupla hladina cukru u diabetika, který je závislý na injekcích inzulinu, by mohlo pomoci, kdyby si píchl větší dávku inzulinu. Znal jsem takového nemocného. Byl zároveň nemocným i lékařem. Potkali jsme se na zámku promě-



něného v léčebnu dlouhodobě nemocných. Vždycky, když snědl krabici čokoládových bonbonů, píchl si o „něco“ větší dávku. Běhal mi tenkrát mráz po zádech. Byl jsem mladší lékař v té léčebně, a ještě jsem viděl. Takže jsem viděl, že si natahuje z lahvičky inzulinu jakékoliv množství. Občas tam měl dvojnásobek inzulinu, občas málo, místo inzulinu si nasál bublinu vzduchu. V noci mně pak někdy sestřičky budily, že kolega upadl do bezvědomí, protože to s dávkou inzulinu přehnal. Ale většinou to stačily zvládnout samy. Ani mne nebudily. Stávalo se to někdy i dvakrát za noc. Tak si zvykly. Prostě v noci přišly k lékaři v bezvědomí, daly mu vykapat infuzi glukózy a on se probudil. Člověk si opravdu zvykne na leccos.

Ale nepovídejme o diabetických prvního typu. Těch je relativně málo. Povídejme si o lidech zdravých, jako jste vy nebo (doufám) já. Ano, o svém zdraví bychom měli mluvit především. Možná, že bychom mohli začít upřesněním, jak to s těmi cukry je. Co to je za nesmysl, sedět u cukrového stolu s cukrovou tužkou? Nesmysl? Fikce? Výplod choré fantazie? Ale kdež! Živý svět je z velké části složený z cukru! Ty nejmenší molekuly (třeba zmíněný krevní cukr, glukóza) mohou existovat samotné nebo se mohou spojovat. Spojte dvě molekuly cukrů (třeba glukózu a fruktózu) a máte kuchyňský cukr, ty bílé krystalky, co si sypeme do kávy nebo do čaje. Ty mají výbornou sladkou chuť. Molekuly cukrů se ale mohou spojovat i ve větší celky. A takové spojení

tisíců a tisíců molekul cukru dá vzniknout... třeba dřevu, celulóze. Váš dřevěný stůl – to je stůl z cukru. Tedy – nemá tak dobrou chuť jako glukóza, ale je to opravdu cukr. Nebo jiný příklad: Škrob. I škrob je cukr, je to taky obrovská molekula složená z jednotlivých maličkých částíček, z glukózy. A další látka je glykogen, který tvoří zásobu energie v našich játrech. To jsou taky složité řetězce, které po naštipání dodají glukózu, krevní cukr do naší krve.

Cukry, které mají malou molekulu (glukóza nebo sacharóza) jsou příjemné na chuť. Jsou sladké a lahodné. Rychle se vstřebají a rychle zvýší hladinu krevního cukru (tedy glukózy) věčně hladového zvířete, věčně hladového člo-

věka. Hladovějící pračlověk, poté co našel a snědl něco k jídlu, a byl tedy zachráněný před smrtí hladu, byl šťastný. Stejně tak jeho pra-pra-pra-pravnuk, člověk domácí. Ale pozor. Dnešní človíček nehladověl. Naopak, dlouhodobě jedl příliš mnoho. Už mu začalo růst břicho! Cítí však stejné štěstí jako jeho předek, když se nají a hladina cukru v jeho krvi

stoupá. A ona stoupá prudce! Ve slinivce břišní se uvolní velké množství inzulinu a ten uklidí cukr do buněk. Poté hladina cukru v krvi prudce klesá. Inzulinu bylo obvykle uvolněno příliš mnoho. Vzniká hlad. Hlad způsobí obrovské utrpení. Tak obrovské, že se člověk domácí zvedne z křesla před televizí, dojde až do kuchyně a tam vyběhne do lednice. A nahoru a dolů! Cukr! Inzulin! Cukr! Inzulin! Cukr! Dostatek inzulinu způsobí, že se cukr uklidí z krve do

” Skoro všichni jsme závislí. Stejně jako heroinista touží po další dávce heroinu, i my toužíme po požitku z dobrého jídla, po požitku ze sladkého. “



Neznámá dívka lapená čarou mocí bílého cukru. Pokud neodolá pokušení, její slinivku čeká jízda na horské dráze.

buněk. Nepoškozuje cévy. Ale problém, který by přebytek cukru způsobil v krvi a cévách, ten problém nezmizí. Problém z přebytku se pouze přesunul z krve do buněk a výsledek je bohužel stejný. Přebytek energie v buňkách buňky těžce poškozuje. Člověk je ohrožen smrtí o deset let dříve než jeho soused, který si příliš nesladil. Sacharóza je ve velkém množství nebezpečná. Co škroby? Lepší?

Cukry s dlouhou molekulou, tedy různé škroby nebo – abychom to nedělali příliš složitě – mluvmě třeba o pečivu, o chlebu, houskách, tak třeba takové pečivo, to neudělá tak velkou paseku s hladinou cukru. Nerozkořísá příliš hladiny glukózy a hormonů v krvi. Ale opět: závisí na množství. Dva chleby? Proč ne! Ale čtyři? Nebo dokonce sníst pecen chleba či tašku rohlíků? To už by zdravé nebylo. Přesto





Že se na ty jehly, ampule a tablety nedá dívat? Laxně léčený diabetes II. typu je časem doprovázen dalšími vážnými zdravotními problémy včetně postupného oslepnutí.

to řada z nás dělá. Během dne náš prázdný žaludek opakovaně volá, stejně jako u našeho prapředka z Neandrtálu: „Naplň mě! Naplň mě!“ No a co na to člověk? Místo toho, co by se napil čerstvé vody a roztáhl volající žaludek k jeho spokojenosti, cpe do sebe housky. A nacpe jich do sebe tolik, že se přejí. A zase... obrovské množství energie se dostává do krve a z ní do buněk. A hrozí obezita. Cukr je přeměněn v tuk. Hrozí ztlučnění jater, hrozí ztlučnění srdečního svalu.

Kéž by to alespoň bylo tmavé pečivo obsahující dostatek vlákniny! To jistě není tak jedovaté jako cukrovinky. Chuťově nebudeme tak nadšeni – škroby nemají onu kýženou sladkou chuť. Pro život ale není důležitý pocit sladkého v puse. Důležitá je energie. Nám by mělo záležet na tom, abychom jen doplnili chybějící

energii. Nechceme si přece dělat jídlem dobře, „sjet se“ jídlem tak, jako by se heroinista sjížděl svou drogou.

Bez energie bychom zemřeli. Z tohoto hlediska musíme říci: Cukr je zdravý. Je zdravý, stejně tak jako bílkoviny nebo vitaminy. Jen jej musíme jíst v přiměřeném (a pro většinu z nás zdánlivě „velmi omezeném“) množství a ve správné podobě. Obsahují kedlubny cukr, po kterém toužíme? Ale ano! Sníme potřebný cukr v podobě salátu s balkánským sýrem? Proč ne! Dobrou chuť!

Budme upřímní. Skoro všichni jsme závislí. Stejně jako heroinista touží po další dávce heroinu, i my toužíme po požitku z dobrého jídla, po požitku ze sladkého. Kyselý čaj nám prostě nechutná. Sneseme samotný čaj nebo kávu bez cukru, to ano. Ale jakmile si do čaje

dáme citron, hned bychom chtěli přisladit. V případě cukru se však jedná především o závislost psychickou a s pevným rozhodnutím, odhodláním a vůlí se vám časem podaří bažení po sladké droze zdolat. Jak tomu u závislosti bývá, nezřídka kdy může dojít k jednorázovému „uklouznutí“ nebo recidivě. Jedna ztracená bitva však neznamená prohranou válku. Snižujte postupně dávku a naučte své chuťové buňky vnímat mnohem jemnější, o to více propracovanou symfonii chutí. Že je to pro vás příliš velké (a trpké) sousto? Nezaoufejte! Pocit sladkého můžeme navodit nejen cukrem, ale čas od času i umělými sladidly. Není nutné se jich příliš bát, nejsou příliš nebezpečná – ve srovnání s běžným cukrem jsou téměř neškodná. Požitek z „dobrého“ nám zajistit mohou – pokud tedy toužíme po sladkém. Existují jistě

výjimky. Moje vlastní babička pracovala ve výrobě umělého sladidla – sacharinu (Spolarinu), u ní bylo sladké všechno. Bylo toho moc, a tak jsme po sladkém netoužili. A asi to nebylo příliš jedovaté – babička žila přes devadesát let.

Šťěstí. To je, oč tu běží! Pocit štěstí máme, pokud získáme něco důležitého pro svůj život. A ti moudřejší z nás jsou šťastní i tehdy, když o něco důležitého nepřijdou. Dostatek pohybu a střídmost v jídle jsou bezpečným zdrojem zdraví a štěstí. Udrží nás zdravé až... prostě pořád. Cukr si vezme – raději ty pomalé cukry než rychlé – v přiměřeném množství. Radost si dělejme z něčeho jiného než ze sladkého. A toť vše.

Na konec krátká reklama. Je upřímná, je neplacená, mohu si ji tedy snad dovolit: Je ještě jedna věc, která je pro zdraví člověka důležitá. Humor. Jak se k němu dostat? Já to štěstí měl. Cestáři mi postavili dálnici a tuneláři mi prokopali tunel až přímo k divadlu, kde jsem se smál z celého srdce. Už víte? Jistě! Divadlo Semafor! Objevil jsem, že je možné zpestřit si život šedivě humorem tak milým a jemným, že jej doporučuji i vám.

Přeji vám krásný den!



Jak zjistit, kolik cukru se skrývá v našich jídelníčcích

Ing. Hana Málková

Je obvykle snadné rozpoznat, že například tabulka sladké mléčné čokolády, navíc s nějakou ještě o něco sladší náplní, bude cukru obsahovat mnohem více než tabulka hořké čokolády s vysokým obsahem kaka. A že v takové sladké limonádě se toho přidaného cukru skrývá o dost více, než by bylo zdravo.

Ale jak už jsme mnohokrát zmiňovali, cukr se objevuje v nejrůznějších formách a v nejrůznějších potravinách. Často i v takových, ve kterých bychom ho vůbec nehledali.

Jak si pak máme jednoduše každý den hlídat množství cukru, které jsme zkonsumovali? Naštěstí existují jednoduché a přesné způsoby, jak mít tohoto mistra maskování mezi živinami pod kontrolou.

Tou snad nejzákladnější je **sledování údajů na obalu potravin**. Zásadní je pro nás v tomto případě údaj „**z toho cukru**“ v **tabulce výživových hodnot**. Až na pár výjimek je od 13. prosince 2016 povinné tento údaj na všech balených potravinách uvádět.

Jak ale na to, když je potravinu nebalená? I s tímto zádrhelem si můžete poradit! Existují obsáhlé **databáze potravin** snadno dohledatelné na internetu. Doporučujeme hledat

v těch ověřených, například v databázi nutri-database.cz, kterou spravuje Ústav zemědělské ekonomiky a informací, velmi kvalitní je i [americká databáze](#), ovšem potraviny americké už se mohou od těch českých trochu lišit. Vyzkoušet můžete [naši databázi](#), která vychází z výše zmíněných databází a obsahuje navíc i přehled všech běžně dostupných balených potravin.

Pokud by vám pouhé občasné nahlédnutí do databáze nestačilo a také byste počítání přijatého cukru a ostatních živin nechali raději na někom jiném, zkuste náš chytrý program Sebekoučink. Ten pracuje s již zmíněnou databází potravin a jeho hlavní funkcí je hlídat váš jídelníček a pomáhat vám, aby byl co možná nejvyváženější vzhledem k vašim individuálním charakteristikám. Stačí poctivě zapisovat, co jste za den snědli, a program vám pomocí



”

Přirozeně vyskytující se cukry do jídelníčku zcela jistě patří.

“

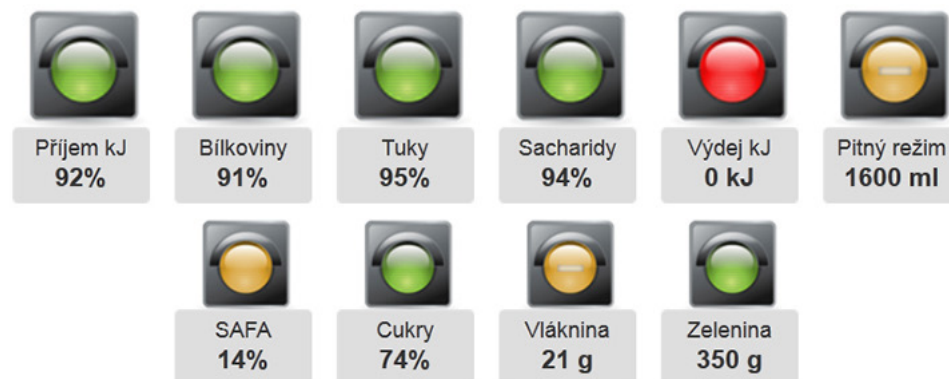
Mléčné výrobky jsou často doslazované přidaným cukrem, ačkoliv se marketingově tváří jako plně čerstvého ovoce.





Vaše úspěšnost v dodržování doporučených hodnot

Co nám říkají semaforčky?



Program Sebekoučink komunikuje od samého začátku s uživateli mj. pomocí systému všem dobře známých dopravních semaforek. Naleznete ho na www.stobklub.cz.

tří barev jako na semaforu poskytne jednoduchou zpětnou vazbu, zda množství živin ve vaší stravě odpovídá vašim potřebám, nebo zda jste svou denní dávku překročili či vám některá z živin schází.

To platí – kromě jiných živin – i pro cukr. Program Sebekoučink počítá s cukry celkovými, tedy přidanými, i těmi přirozeně se vyskytujícími. Máte tak pod kontrolou svůj skutečný celkový denní příjem cukru. Přirozeně vyskytující se cukry do jídelníčku zcela jistě patří a je potřeba omezovat zejména cukry přidané, které našemu tělu rozhodně nic dobrého nepřinášejí, maximálně tak kila navíc. Nicméně mějte na paměti, že ani s cukry přirozeně se vyskytujícími by se to nemělo nijak přehánět.

Pokud se stane, že vám semaforek v programu bude signalizovat překročení denního příjmu cukru, máte možnost vysledovat, co tento zvýšený příjem způsobilo. V podrobnostech dne si můžete svůj celodenní jídelníček seřadit podle zastoupení jednotlivých druhů živin,

což vám ukáže, v kterých potravinách jste přijali nejvíce cukru. Není jistě třeba zmiňovat, že pokud se bude na prvních příčkách tohoto žebříčku umisťovat ovoce, je to lepší varianta, než když se tam „usadí“ různé sladké pochutiny či slazené nápoje.

Jak již bylo řečeno, program Sebekoučink pracuje s každým uživatelem individuálně. Tudiž vám množství cukru, které byste měli přijímat, doporučí s ohledem na vaše pohlaví, věk, hmotnost, denní aktivitu a váš osobní cíl.

Výpočty programu vychází z oficiálních doporučení – **referenční hodnota příjmu pro celkové cukry je stanovena na 90 g**. Jedná se o doporučení pro osobu s průměrnou fyzickou aktivitou při denním energetickém příjmu 8400 kJ/2000 kcal. Při jiné hodnotě energetického příjmu lze denní příjem cukrů vypočítat jako 18 % z celkového denního příjmu. S tímto výpočtem pracuje i program Sebekoučink. U hubnoucích a udržovacích cyklů je vzhledem k nižšímu zastoupení celkových sacharidů pro-

cento cukru nižší – 15 % při hubnutí a 16 % při udržování váhy bezprostředně po zhubnutí.

Závěrem bychom rádi dodali, že naším cílem není vás přimět, abyste celý život počítali a lpěli na každém gramu cukru navíc. Zvláště v začátcích je ale vhodné si svůj jídelníček zmapovat a zjistit, jak si vedete, co děláte správně a kde je naopak ještě prostor pro změny a vylepšení. Sami uvidíte, že po nějaké době dostanete „vše do oka“ a nebude vám dělat problém stravovat se zdravě a vyváženě, co se týče optimálního zastoupení všech živin v potravě. Z nabytých zkušeností budete navíc čerpat po zbytek života. A co se týče cukru, příště už vás jistě nepřekvapí jeho velké množství, které se skrývá v potravinách, jako je například ovocný kefír, jak se dozvíte v následujícím článku. A možná si ho příště raději ani nedáte...

Tak neváhejte a pusťte se s chutí a radostí do toho! Chytrých pomocníků máte kolem sebe víc než dost. :-)

Penam
Fit den

Křupavá novinka



málo sacharidů



zdroj bílkovin



Exkluzivně v

BILLA

Cukr v mléčných výrobcích

Ing. Karolína Fourová

Mléko a mléčné výrobky do jídelníčku zcela jistě patří, ať už kvůli obsahu kvalitních bílkovin, příznivých bakterií přítomných v zakysaných mléčných produktech, nebo tolik ceněného vápníku. Dejte si však pozor, abyste spolu s těmito hodnotnými živinami nepřijali i další zbytečnosti, které naše tělo nepotřebuje – třeba právě velké množství cukru. Jak správně mléčné výrobky vybírat a na co si dát pozor?

Na obalech neochucených mléčných výrobků udává hodnota cukrů množství laktózy. Laktóza je přirozeně se vyskytující mléčný cukr, který se skládá z molekuly glukózy a galaktózy a jako jedna z mléčných složek je běžnou součástí zdravého jídelníčku. Jedna sklenice mléka obsahuje cca 12 g laktózy. Při mléčné fermentaci, při které vznikají zakysané mléčné výrobky, se obsah laktózy redukuje na různě velké množství, což je také důvod, proč mohou některé jogurty a další zakysané výrobky zařadit do jídelníčku i lidé trpící intolerancí laktózy, a využít tak příznivého vlivu probiotických bakterií na zažívací systém.

Je důležité nepomýšlet na mléko a mléčné výrobky jako na zdroj kilojoulů, ale jako na těžko nahraditelný zdroj vitaminů, minerálních látek a kvalitních bílkovin. Konzumace mléčných výrobků by proto měla být samozřejmou součástí našeho života.

Dobrou volbou při výběru mléčného výrobku jsou řecké jogurty značky Milko z Polabských mlékáren, a. s. Vyrábí se tradiční recepturou, kdy se po mléčné fermentaci z produktu odebírá část syrovátky, čímž se dosahuje husté konzistence. Řecké jogurty Milko nejsou jen skvělým zdrojem bílkovin, ale také vápníku, jelikož jeden kilogram tohoto pravého řeckého jogurtu



Kupovaná kaka obsahují stejně velké množství přidaného cukru jako v cole.



A zajímá vás, jak jsou na tom s obsahem cukru například snídaně cereálie, nápoje a jaký je rozdíl, co se cukru týče, mezi hořkou a mléčnou čokoládou? Zapojte se

**PROŽIJ ROK
ZDRAVĚ!**

do projektu **Prožij rok zdravě** na www.stobklub.cz. Měsíc omezení cukru už máme sice úspěšně za sebou, ale všechny články a recepty si můžete prohlédnout i zpětně.



Na fotografiích jsou použity malé kostky cukru odpovídající cca 2,5 g. Zatímco klasický ovocný jogurt čítá pět malých kostek přidaného cukru a ovocný jogurt se sladidly dvě kostky (některé dokonce neobsahují žádný přidaný cukr, pokud jsou slazené jen sladidlem a nikoli v kombinaci s cukrem), bílý jogurt žádný přidaný cukr neobsahuje a jeho energetická hodnota je tak až dvakrát menší.

je vyroben ze tří litrů mléka. Nenechte se u bílé varianty zmást informací na obale o obsahu 2,7 g cukru. Jde právě o výše zmíněnou laktózu a nejedná se o cukr přidaný. Řecký jogurt Milko se navíc pyšní téměř nulovým obsahem tuku, přesto to na chuti není znát a rozhodně si na něm pochutnáte. Díky jeho přirozeně husté konzistenci není nutné 0% obsah tuku dohánět žádnými zahušťovadly. Pokud jste velcí jedlíci a chcete produkovat menší množství plastových kelímků, můžete si Milko řecký jogurt pořídit rovnou v kilovém balení.

A jak je to s ochucenými mléčnými výrobky?

V případě ochucených jogurtů a kysaných a mléčných nápojů všeho druhu je potřeba být

opatrný na obsah cukrů. Každý mléčný výrobek obsahuje určité množství přirozeně se vyskytující laktózy, ale ochucené mléčné výrobky, na rozdíl od zdravější bílé varianty, obsahují navíc přidané cukry. A v některých případech jich mohou obsahovat celkem štědré množství.

Při konzumaci slazených mléčných výrobků v množství, které zajistí potřebnou denní dávku vápníku, tak mnohdy hravě překročíte maximální tolerovatelnou dávku přidaného cukru na den. Například jedno balení ovocného kefíru obsahuje téměř 50 g cukru, z toho více než 30 g tvoří právě cukr přidaný.

Ideální volbou jsou kysané mléčné nápoje bez příchutí. Popřípadě domácí varianta oslazená pouze sladkým ovocem, kterou připravíte jednoduše za pár minut.



Řecký jogurt

Kdo řekl, že hustý jogurt nemůže být bez tuku a škrobu? Představujeme vám nový Řecký jogurt Milko v bílé a ochucené variantě, vždy však krémově hustý, přírodní a téměř bez tuku. Jeden kelímek obsahuje 2x více bílkovin než běžný jogurt a 17–20 % doporučené denní dávky vápníku. A navíc skvěle chutná. Více na www.hustyjogurt.cz.

HUSTÝ JOGURT JEN Z MLÉKA

STOP OBEZITĚ

POTRAVINY, BROŽURY, KNIHY A CD/DVD K DOSTÁNÍ V NAŠEM E-SHOPU



Ochucené kysané nápoje a ochucená mléka obsahují nečekaně velké množství cukru. Často až deset kostek v jednom balení. Se zdánlivě zdravou svačinkou tak přijmete více kalorií, než byste od mléčného výrobku očekávali.



Ideální volbou jsou kysané mléčné nápoje bez příchutí. Popřípadě domácí varianta oslazená pouze sladkým ovocem, kterou připravíte jednoduše za pár minut.



V oblíbených dezertech typu mléčné rýže se skrývá až osm kostek cukru. Pokud si tento dezert připravíte doma z rýže, mléka a vanilky, můžete množství cukru libovolně snížit.



Řecký jogurt Čokoláda 140 g
520 kJ, B 12 g, T 0,4 g, S 18 g



Čokoládový dort 120 g
2100 kJ, B 6 g, T 31 g, S 48 g

Pozor na dezerty!

Další skupinou výrobků, která by mohla hodnotu příjmu jednoduchých cukrů až překvapivě změnit ve váš neprospěch, jsou mléčné dezerty. Slovo „dezert“ v názvu stojí v případě těchto potravin zcela oprávněně, proto by se v jídelníčku neměly objevovat příliš často a neměly by být primárním zdrojem vápníku a jiných mléčných složek. Tyto výrobky navíc neobsahují prospěšné bakterie, kterými se mohou pyšnit některé zakysané mléčné výrobky. Proto není vhodné zařazovat tyto výrobky, ke kterým patří také pudinky nebo jiné smetanové krémy, pravidelně do běžného jídelníčku dětí ani dospělých.

V oblíbených dezertech typu mléčné rýže se skrývá až osm kostek cukru. Pokud si tento dezert připravíte doma z rýže, mléka a vanilky, můžete množství cukru libovolně snížit.

I přes často zbytečně vysoký obsah cukru jsou ochucené mléčné výrobky vzhledem k obsahu vápníku, mléčné bílkoviny a jiných

mléčných složek zdravější svačinou, než je například sušenka, čokoládová tyčinka nebo kupovaná bageta.

Po jogurtech také můžete sáhnout, když vás honí mlsná. V porovnání se zákuskem či dortíkem obsahují cukru mnohem méně, a navíc tělu dodají bílkoviny a díky tomu vás i lépe zasytí. Kromě toho se vyhnete nadbytečnému příjmu tuku, což se vám v případě klasického dezertu rozhodně nepodaří.

A třeba takový jogurt s příchutí čokolády nebo pečeného jablka se skořicí se díky vynikající chuti dezertu s přimhouřeným okem téměř vyrovná.

A jestliže bystrým zrakem porovnáte nutriční hodnoty, tak při rozhodování to oko určitě rádi přimhouříte a sáhnete raději po jogurtu :-)

Pokud je ale vaším cílem redukovat přidané cukry v mléčných výrobcích, vybírejte si častěji ty bílé, neslazené, nebo si je dochuťte doma sami lžičkou medu, oblíbeného sirupu nebo jednoduše čerstvým ovocem či nastrouhanou hořkou čokoládou.

Jak se dělá mražená zelenina. Z přírody do vašeho mrazáku

Ing. Karolína Fourová

Jít do obchodu a vzít si z mrazáku sáček očištěné a pokrájené zeleniny, kterou si doma jednoduše připravíte, je jednou z věcí, která vám ušetří mnoho času. Mražení ale není výdobytkem moderní civilizace. Naopak, jedná se o osvědčenou, nejrozšířenější a nejpoužívanější metodu konzervace potravin, která umožňuje zachovávat chuť a nutriční hodnoty více než kterýkoliv jiný způsob.

Za historický milník v procesu mražení se považuje rok 1755, kdy se podařilo získat poprvé malé množství ledu bez přirozeného chladu. První konzervační procesy se prováděly pomocí ledu a soli při uchovávání ryb a po roce 1800 se mražení stalo běžným prostředkem při konzervaci masa, ryb a másla. V ná-

sledujících letech se vědci snažili využít mražení i ke konzervaci dalších potravinářských komodit. Z nich bylo nejdůležitější ovoce, protože zmražení během vrcholu vegetačního období mělo tu výhodu, že se ovoce dalo uchovat pro pozdější zpracování na výrobu zmrzlin, koláčů apod.

Ačkoli se komerční mražení bobulového a drobného ovoce stalo skutečností kolem roku 1905, mražení zeleniny je mnohem novější. Soukromé firmy se sice o zmražení zeleniny pokoušely již od roku 1917, ale vzhledem k enzymatickým procesům docházelo u produktů ke zhoršení nejen struktury, ale

také chuti výrobků, a tak o více než deset let později vzniklo blanširování.

Proces zmrazování výrobků využívá několika pozitivních efektů nízkých teplot, při kterých mikroorganismy nemohou růst a jsou pozastaveny přirozené děje buněčného metabolismu. Dochází k pomalejšímu stárnutí buněk, potraviny si tak zachovávají po delší dobu kvalitativní vlastnosti a pomaleji se kazí. Ve spojení s novými technologickými možnostmi může zelenina dnes procházet před mražením minimálním technologickým zpracováním.

Mražení nejrůznějších tvarů a druhů zeleniny je nejjednodušší a nejpřirozenější cestou její konzervace. Kvalita mražené zeleniny je závislá na kvalitě zeleniny čerstvé. Proto je opravdu důležitý výběr správné pěstitelské odrůdy. Takové, která vyniká výjimečnou barvou, vůní a požadovanou texturou.

I když je výběr odrůdy hlavním faktorem, který ovlivňuje kvalitu konečného produktu, důležité je také dbát na správné prostředí, výživu pěstovaných plodin a odhadnout správný čas sklizně, kdy jsou plodiny na vrcholu zralosti. To je podstatné zejména u některých druhů, například u hrášku a kukuřice, u nichž je doba, po kterou mají prvoradou kvalitu, velice krátká. Je tedy nutné minimalizovat prodlevy mezi sklizní a následným zpracováním. Společnost Bonduelle nedovází svoji zeleninu z velké dálky, ale pěstují ji pro ni farmáři v blízkosti jejích továren. A to nejen proto, aby byla zelenina při zpracování vždy v té nejvyšší kvalitě, ale minimalizací dopravy pomáhá Bonduelle chránit i životní prostředí.

Po vytrídění poškozených kusů sklizené zeleniny, u nichž může vzhledem k narušení celistvého povrchu docházet k hnití nebo zka-

ze, zhoršení sensorických vlastností a ztrátě cenných živin, se zelenina čistí studenou vodou, vzduchem nebo ledem a následně se blanšíruje. Jde o proces vystavení zeleniny po krátkou dobu vařící vodě nebo páře, aby došlo k inaktivaci nežádoucích enzymů. Zeleninu

je třeba po blanšírování šokově zchladit, čímž se zastaví proces varu uvnitř produktů, a ty tak

během skladování neztrácí barvu a nemění chuť. I to je důvod, proč je zelenina Bonduelle po rozmražení vždy šťavnatá, se svěží vůní a zářivou barvou. Zastavení procesu varu brání navíc ztrátě vitaminů a živin, které se působením vysokých teplot rozkládají. Blanšírování také ničí některé bakterie a pomáhá odstranit zbytky povrchových nečistot.

Blanšírování v páře je způsob využíván například u výrobků Bonduelle Vapeur. Tento způsob je oproti blanšírování ve vodě časově i energeticky náročnější, ale zelenina nepřichází o vitaminy a minerální látky, které mají tendenci se do vody vyluhovat.

Po blanšírování a šokovém zchlazení zbyvá zeleninu už jen zabalit. A balení má svůj význam. Zelenina se vkládá do speciálních obalů, v nichž je obsah vzduchu snížen na minimum. Obal produkty chrání před atmosférickým kyslíkem, vysušením a ztrátou svěží chuti, ale také před mikrobiální kontaminací. Takto balená zelenina je proto mnohem hygieničtější než ta, která je v některých obchodech dostupná volně k navážení. Led v takové zelenině může obsahovat řadu nečistot, prachu a škodlivých mikroorganismů, které jsou při

nízké teplotě sice neaktivní, ale po rozmražení se mohou začít rozmnožovat a některé z nich mohou přežívat i vysoké teploty při následném tepelném opracování.

V moderní společnosti si mražená zelenina našla své čestné místo a stejně jako se měnily během let požadavky konzumentů, tak se zlepšovaly technologie a nabídka mra-

„ **Balení má svůj význam. Mražená zelenina na váhu může obsahovat řadu nečistot a mikroorganismů.** “

ze měnily během let požadavky konzumentů, tak se zlepšovaly technologie a nabídka mra-



„ **Kvalita mražené zeleniny závisí na kvalitě zeleniny čerstvé.** “

Správný odhad času sklizně je spolu s výběrem odrůdy důležitým kvalitativním faktorem – ideální je vrchol zralosti.

zírenského průmyslu. Vstup většího množství zeleniny do pracovního procesu v padesátých letech vedl nejen k pokroku u kuchyňských spotřebičů, ale také ke zvýšení poptávky po produktech nevyžadujících dlouhou kulinářskou přípravu. Mrazírenský průmysl je tak nyní omezen pouze fantazií a novými nápady, které by uspokojily rostoucí poptávku po druhové a tvarové rozmanitosti mraženého sortimentu.

Trh s mraženými potravinami patří v dnešní době k největším sektorům potravinářského průmyslu a společnost Bonduelle je jedním

z nejvýznamnějších světových distributorů zpracované zeleniny ve všech jejích formách. Společnost, začínající jako rodinná francouzská firma založená koncem 19. století, zaměstnává v současnosti téměř 3500 farmářů, pěstujících zeleninu ohleduplně k životnímu prostředí, nabízí až 500 zeleninových variací a stále na trh mražených výrobků přichází s novými a novými nápady.

Více informací naleznete na stránkách www.bonduelle.cz nebo www.bonduelle.com.

Ztraceno v přechodu

Pavína Perlíková

Největším strašákem pro ženy v přechodu je v jejich mysli rakovina prsu, návaly horka nebo psychické obtíže. Ve skutečnosti jsou však tyto ženy nejvíce ohrožovány nemocemi srdce a cév, protože s přechodem riziko jejich vzniku abnormálně stoupá.

To však znepokojuje necelých 31 % žen, zvýšený cholesterol v krvi dokonce pouhých 7,5 %. Ukázaly to výsledky aktuálního průzkumu Fóra zdravé výživy* mezi ženami ve věku 45–65 let. Nejvíce znepokojující je pro samotné ženy podle průzkumu* rakovina prsu (40,4 %), fyzické příznaky jako návaly horka (39,8 %), psychické příznaky jako výkyvy nálad (37,9 %), teprve potom obezita (36,7 %), osteoporóza (34,1 %) a nemoci srdce a cév (30,8 %).

Přechod z pohledu gynekologa

Doc. MUDr. Tomáš Fait, Ph.D.

Život ženy se během posledního století prodloužil průměrně o 30 let, ale věk, kdy přestávají fungovat vaječníky, se v podstatě nezměnil. Klimakterium neboli přechod se běžně vyskytuje mezi 45. a 60. rokem věku. Zahrnuje období přechodu mezi plodným věkem ženy a začátkem stárnutí organismu, ve kterém dochází k přirozenému poklesu funkce vaječnicků a následným hormonálním, fyzickým i psychickým změnám. Dle Mezinárodní zdravotnické organizace (WHO) jde

o období začínající přibližně jeden rok před menopauzou a charakterizované již nastupujícími klinickými obtížemi.

Menopauza bývá často chybně považována za synonymum klimakteria. Menopauzou se však správně označuje poslední menstruační krvácení, tedy krvácení řízené vaječníky. Průměrný věk menopauzy je 49–51 let. Období s dosud zachovaným menstruačním cyklem do 12 měsíců před menopauzou, kdy se již objevují akutní příznaky klimakterického syndromu, je označováno jako premenopauza. Období začínající 12 měsíců po posledním menstruačním krvácení, kdy jsou trvale zvýšené hladiny hormonu, který vyvolává ve funkčních vaječnicích vývoj vajíček a současně tvorbu estrogenů (folikulostimulační hormon), je označováno jako postmenopauza.

Jak bojovat s přechodem (akutním klimakterickým syndromem)?

Lékaři se vesměs shodují na tom, že přechod není nemoc, ale přirozený projev stárnutí organismu. Pokud je však spojen s potížemi akut-



ZDROJ: FOTOLIA.COM 2X + PIXABAY.COM 1X

Pohyb neznamená jen prevence tloustnutí a bolesti zad – umí např. odbourat akutní potíže spojené s přechodem.

ního klimakterického syndromu (nespavostí, plačtivostí, podrážděností, úzkostí, ztrátou sebevědomí a libida, změnami nálady, sníženou rozhodností a schopností koncentrace, ale také s návaly horka, nočním pocením, bušením srdce), pak se již o nemoc jedná. Tyto potíže mohou významně snížit kvalitu života. Někdy je dokáže žena překonat sama, jindy jí pomohou pod vedením lékaře léky, úlevu nabízí také alternativní medicína.

Jak ukázaly výsledky zmíněného průzkumu, ženy samy řeší nebo by řešily potíže s přechodem nejčastěji úpravou stravy a životosprávy (44 %) a doplňkovou (alternativní) léčbou, jako jsou rostlinné volně prodejné přípravky (33,7 %). Více než čtvrtina dotazovaných žen „to nechává na přírodě“ a necelá pětina řeší nebo by řešila problémy užíváním léků, jako jsou hormony či antidepresiva. Necelých 19 % žen ve věku 45–65 let vidí řešení ve zvýšení fyzické aktivity.



Doporučení pro ženy v přechodu

- Zvýšení pohybové aktivity** – cvičení nebo rychlá chůze alespoň 30 minut 3x týdně pomáhá nejen udržovat optimální tělesnou hmotnost a kostní hmotu, ale až dvěma třetinám žen podporuje také odbourání akutních potíží spojených s přechodem.
- Užívání potravinových doplňků, léčivých přípravků a volně prodejných léčiv** obsahujících jako účinnou látku fytoestrogeny ze sóji, jetele nebo lnu, extrakt z ploštičníku hroznatého nebo směsi mikronutrientů může pomoci s překonáním akutního klimakterického syndromu.
- Omezení kávy, kořeněných jídel a alkoholu** může snížit četnost potíží akutního klimakterického syndromu.
- Dodržování správného pitného režimu** je předpokladem dobré funkce organismu a eliminování potíží spojených s přechodem.
- Správná strava a přiměřený příjem kalorií** tvoří základ zdravého životního stylu a celkového zdraví organismu včetně období klimakteria.

Léčba klimakterických potíží pod vedením lékaře nabízí několik možností. Hormonální terapie je nejúčinnější léčba akutního klimakterického syndromu, při včasné podání brání rozvoji aterosklerózy a osteoporózy. Kombinovaná hormonální antikoncepce také účinně ovlivňuje potíže akutního klimakterického syndromu, brání nadměrnému odbourávání kostní hmoty a snižuje riziko zhoubného nádoru vaječníku a děložní sliznice. Lokální estrogenní léčba je bezpečná i pro ženy, které nemohou užívat systémovou hormonální léčbu, působí výhradně lokálně a může zcela vyléčit atrofie pochvy a pomoci léčit potíže s udržením moči. Nehormonální farmakoterapie využívá k odbourání akutních potíží léky, které jsou primárně určeny k léčbě jiných onemocnění. Léčbu je nutné nasazovat vždy individuálně po zhodnocení všech pro (výhod) a proti (kontraindikací). Indikace a výběr léčby patří jednoznačně do rukou lékaře.



Období přechodu může být příhodnou dobou k úpravě životního stylu, především pak jídelníčku.

Ženy v riziku

Doc. MUDr. Jan Piňha, CSc.

Nemoci srdce a cév jsou stále nejčastější příčinou úmrtí. I když se počty snižují, na tato onemocnění u nás umírá přibližně 43 % mužů a 47 % žen. V nižším věku postihují nemoci srdce a cév častěji muže, po 55. roce věku však ženy „skóre“ s muži vyrovnávají a v konečném součtu na tato onemocnění umírají častěji než muži. Mezníkem výrazného vzestupu rizika srdečních a cévních onemocnění je u žen zřejmě menopauza.

Srdečně-cévní onemocnění jsou nejčastěji způsobena aterosklerózou (kornatění cév). Ve středním a pokročilejším věku se může aterosklerotické postižení tepen projevit jako závažná klinická komplikace, především jako srdeční infarkt nebo mozková mrtvice. U velké části postižených se přitom jedná o příhodu smrtící či těžce omezující životní vyhlídky.

V současné době víme, že v procesu aterosklerózy se střídají období klidu a období aktivity (progrese). Právě zachycení období aktivi-

ty a léčba v této periodě může být nejúčinnější metodou, jak proces aterosklerózy stabilizovat či zcela zastavit. Jednou z takových period je pravděpodobně období přechodu do menopauzy, kdy rychlé a výrazné změny původně ochranných pohlavních hormonů způsobí větší citlivost cévní stěny například ke kouření nebo k lipidovým částicím. U žen krátce po menopauze se navíc výrazně zhoršuje složení krevních tuků, stoupá krevní tlak a hladina cukru v krvi. Na úplném počátku hormonálních změn může docházet k rizikovému zvýšení obvodu pasu, způsobenému nevhodným ukládáním tělesného tuku.

Období přechodu do menopauzy a přibližně osm let po ní se jeví jako nejvhodnější doba k intervenci, tedy výrazné úpravě životního stylu – abstinenci kouření, větší pohybové aktivitě a vhodnému složení jídelníčku především s omezením přidaných cukrů a živočišných tuků.



Změna životosprávy jako účinná zbraň

Mgr. Tamara Starnovská

Ženy v přechodu se často cítí osamělé, protože jejich dospělé děti „vyletí z hnízda“ a už nestojí o tolik péče a pozornosti. Možné pocity osamění ve spojení s hormonálními změnami v organismu s sebou přinášejí velký nápor na životosprávu. Hormonální změny totiž způsobují objektivní změny chutí, většinou směrem k nezdravému způsobu stravování – méně zeleniny, více tuku a cukru. Ženy mají typicky příjemné pocity z konzumace jídla, obvykle sladkého. Změny chuťových preferencí (i samotné chuti k jídlu) jsou obdobné jako v těhotenství. Na rozdíl od těhotenství trvajících necelý rok však přechod a doba po něm často představuje třetinu celkové délky života ženy. V přechodu jsou navíc ženy náchylné k experimentování s dietami, většinou ne zrovna tím nejšťastnějším způsobem. V praxi se ukazuje, že snaha o ozdravení stravování často znamená nedostatek důležitých živin ve stravě, zato s převahou sacharidů. V jídelníčku obvykle chybí vejce, mléčné výrobky a maso.

K již zmíněným nepříjemným příznakům přechodu patří také zadržování vody v organismu a vysychání sliznic, vedoucí mimo jiné k problémům s trávením až zácpě. Trávicím obtížím napomáhá i změna stravování, která mění složení střevní mikroflóry a může snižovat motilitu (hybnost, pohyblivost) trávicího ústrojí. Anebo naopak, mohou se vyskytnout projevy zvýšené motility tenkého střeva vedoucí k řídké stolici. Důsledkem pak je i porucha vstřebávání některých živin a dysmikrobie – změny charakteru stolice, bolesti břicha, na-

DŮLEŽITÁ SLOŽKA JÍDELNÍČKU/STRAVY	DENNÍ MNOŽSTVÍ	VÝZNAM	NEJVHODNĚJŠÍ ZDROJE
Tekutiny	35 ml na kg optimální tělesné hmotnosti a den	Dostatek tekutin je důležitý pro veškeré tělesné metabolické pochody.	Voda, ovocné čaje, slabě a středně mineralizované vody, ředěné ovocné a zeleninové šťávy
Kvalitní zdroje bílkovin	1g na kg optimální tělesné hmotnosti a den	Pro zachování svaloviny je třeba konzumovat dostatečné množství kvalitních bílkovin, a to nejen v případě redukce tělesné hmotnosti.	Libové maso včetně ryb, méně tučné mléčné výrobky, vejce, luštěniny
Například 100 g vepřové kýty obsahuje 15 g bílkovin, 100 g kuřecích prsou 19 g.			
Polynenasycené mastné kyseliny	10–15 g za den	Polynenasycené mastné kyseliny n-6 (omega 6) a n-3 (omega 3) přispívají mimo jiné k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi a tím pomáhají udržovat srdečně-cévní systém zdravý. Nedostatek některých polynenasycených mastných kyselin se projevuje mimo jiné suchou kůží, zhoršenou kvalitou vlasů a nehtů, depresemi. Důraz by se měl klást zejména na n-3.	Rostlinné oleje, roztíratelné rostlinné tuky, ryby, ořechy, semínka
Například 20 g řepkového oleje obsahuje cca 6 g polynenasycených mastných kyselin, některé kvalitní roztíratelné rostlinné tuky obsahují až 4,6 g polynenasycených mastných kyselin na 20 g výrobku.			
Vláknina	25–30 g za den	Podporuje trávení a má příznivý vliv na peristaltiku střev. Pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Její množství je třeba zvyšovat postupně a nezbytné je současný dostatečný příjem tekutin.	Celozrnné výrobky, obilniny, luštěniny, zelenina, ovoce
Například porce ovesných vloček obsahuje 2,5 g vlákniny, jablko 3 g, malý plátek celozrnného žitného chleba 4 g.			
Vápník	800–1200 mg za den	Prevence osteoporózy, jejíž riziko se výrazně zvyšuje spolu se ztrátou produkce estrogenu. Vápník se dobře vstřebává ve spánku, jeho zdroje je tedy výhodné konzumovat odpoledne nebo večer.	Mléko a mléčné výrobky, zejména tvrdé sýry
Například 100 g tvrdého sýra obsahuje 800 mg vápníku.			



dýmání, škroukání. Postupné až plíživé změny spojené s obdobím přechodu s sebou přináší kromě trávicích obtíží zejména zvýšený výskyt srdečně-cévních onemocnění a osteoporózy.

Ženy sobě

Čím dříve začnou ženy s ozdravováním svého životního stylu, tím lépe – ideálně ještě v době, kdy si příliš rizik neuvědomují, tedy okolo 40. roku věku. Začít však není nikdy pozdě! Ozdravení návyků pomůže eliminovat průvodní projevy klimakteria, významně snížit rizikové faktory srdečně-cévních onemocnění nebo osteoporózy a v konečném důsledku zlepšit kvalitu života i prodloužit jeho délku. To ale vyžaduje analýzu stravování (včetně dalších režimových návyků) a jeho postupnou úpravu ve spolupráci s nutričním terapeutem. Pokud hrozí, že některé konzumované potraviny mohou způsobit zažívací obtíže, konzultace s odborníkem je rozhodně rozumnější než „samopéče“. Praxe navíc jednoznačně ukazuje, že nesprávné uplatnění doporučení ke zdravému stravování může zvýšit riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění. Rizikový je i fakt, že ženy mají nejvíce informací týkajících se problematiky zdraví v období menopauzy a po ní z internetu, a to v téměř 42 %.

Celková životospráva ženy v přechodu do menopauzy (lépe ještě dříve) by měla být ideálně spojená s absencí kouření a pravidelnou pohybovou aktivitou. Ta je však dle průzkumu realitou jen necelých 28 % žen ve věku 45–65 let. Jídelníček by měl být pestrý, vyvážený, bez zbytečných excesů a reakcí na různé módní vlny, s důrazem na složky, které jsou u žen v tomto období velmi důležité, ale bohužel často opomíjené. Pozitivní je fakt, který vyplývá

DŮLEŽITÁ SLOŽKA JÍDELNÍČKU/STRAVY	DENNÍ MNOŽSTVÍ	VÝZNAM	NEJVHODNĚJŠÍ ZDROJE
Vitamin D	Min. 5–10 µg za den	Je důležitý pro vstřebávání/využitelnost vápníku.	Pravidelný pohyb na sluníčku, ryby, roztíratelné rostlinné tuky, další vitamínem D obohacené potraviny
Například 120 g lososa obsahuje 19,6 µg vitamínu D.			
Vitamin E	Min. 10–15 mg za den	Důležitý jako antioxidant, který pomáhá v těle bojovat proti škodlivým volným radikálům.	Rostlinné oleje, mandle, roztíratelné rostlinné tuky
Například 50 g mandlí obsahuje 12,5 mg vitamínu E.			
Vitaminy skupiny B	Není možné přesně specifikovat celou skupinu	Snižují výkyvy nálad, mají antioxidační účinky, umožňují trávení živin.	Pestrá a vyvážená strava
Fytoestrogeny	Není možné přesně specifikovat	Jedná se o přírodní rostlinné hormony, které mají podobné účinky jako lidské hormony. Dokážou částečně kompenzovat pokles hormonální hladiny spojený s menopauzou a nastolují rovnováhu mezi estrogenem a progesteronem. Potlačují nepříjemné vedlejší příznaky přechodu (návaly horka, pocení, vysychání sliznic).	Sójové boby, sójové „maso“, tofu
Rostlinné steroly	1,5–3 g za den	Pokud se hladina cholesterolu pohybuje nad 5 mmol/l, je výhodné konzumovat vyšší dávku rostlinných sterolů, o kterých bylo klinicky prokázáno, že při pravidelné konzumaci 1,5–3 g denně snižují hladinu cholesterolu o 7–12,5 % (v závislosti na denním přívodu rostlinných sterolů) během 2–3 týdnů.	Rostlinný roztíratelný tuk s přidanými rostlinnými steroly (jiné zdroje jsou nedostatečné)
Například 30 g rostlinného roztíratelného tuku s přidanými rostlinnými steroly (nebo 425 ks rajčat nebo 150 ks jablek).			

z průzkumu, že téměř 70 % žen jí pravidelně, a to 4–5x denně, a téměř 69 % pravidelně snídá, což patří mezi další důležité zásady správného stravování nejen žen v období přechodu.

Více informací či praktické rady a doporučení najdete na www.fzv.cz.

*) Průzkum společnosti STEM/MARK proběhl letos v listopadu, zúčastnilo se ho 507 žen ve věku 45–65 let. Dotazování bylo realizováno v rámci online dotazování s reprezentativním vzorkem české populace žen podle věku, vzdělání, velikosti obce, regionu, příjmu domácnosti a počtu členů domácnosti.

Zdroj indiánské energie

Ing. Karolína Fourová

Sušení masa je asi nejstarší konzervační metodou. Jeho kolébkou je starý Egypt, odtud se rozšířilo po celém světě a hojně ho využívala řada starodávných civilizací.

Možná vás překvapí, že na Islandu se již Mod dávných časů suší, zavěšené v chladu, rybí maso zvané harðfiskur, v Norsku fenalår z jehněčí kýty, v Koreji jsou dodnes lahůdkou sušené sledoví filety gwamegi a ve Francii se již před našim letopočtem stal oblíbeným sušený kaviár poutargue. Etnické masové speciality jsou typické pro mnohé země, ale zatímco většina z nich zní dodnes našim uším doslova exoticky, jedna z nich si získala popularitu po celém světě. Jedná se o sušené hovězí maso Jerky.

Za vznikem Jerky stojí původní obyvatelé severoamerického kontinentu. Tuto metodu využívali pro konzervaci masa a vytvoření zásob na zimu a období, kdy se nedařilo lovu. Indiáni si byli vědomi benefitů libového sušeného masa, proto se taky stalo zdrojem jejich energie na loveckých výpravách. V dnešní době

se skvěle hodí nejen do jídelníčku fyzicky vytížených osob, ale také do jídelníčku redukčního. Jeho nepřekonatelnou výhodou je totiž 50% obsah bílkovin, které vás zasytí, zastoupení cenného vitamínu B₁₂ a minerálních látek, jako je například železo, zároveň s minimálním obsahem tuku a cukru.

Dnes jsou již k dostání různé druhy masa Jerky, nejen hovězí, ale také krůtí, kuřecí nebo vepřové, varianty s různými druhy koření i se sníženým obsahem soli, všechny vyráběné z plátků prémiového masa. To se marinuje podle tajné receptury, suší a následně udí přírodním kouřem. Pro výrobu klasického Jerky se využívá soli z mrtvého moře a konečný výrobek jí obsahuje 4 %. Pokud chcete obsah soli a sodíku ve svém jídelníčku snížit, můžete zvolit speciální variantu Jerky Natural, která soli obsahuje o 65 % méně než ostatní varianty.



Gỏi Đu Đủ Khô Bò

4 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 460 kJ
Bílkoviny 7,5 g, tuky 0,5 g, sacharidy 19,5 g
SAFA 0,3 g, cukry 14,3 g, vláknina 2 g

SALÁT:

- ♦ 1 malá zelená papája, oloupaná a nastrouhaná
- ♦ 50 g hovězího Jerky Original, nakrájeného na proužky
- ♦ 2 hrsti čerstvých bazalkových lístků

ZÁLIVKA:

- ♦ 1/4 hrnku bílého vinného octa
- ♦ 1/4 hrnku vody
- ♦ 2 lžičky omáčky Hoisin
- ♦ 1 lžička chilli omáčky Sriracha
- ♦ 1 lžička kvalitní sójové omáčky
- ♦ 1 lžička cukru
- ♦ dle chuti pokrájená chilli paprička

Jerky je ideální také na cesty nebo jako slané zobání místo tučných smažených brambůrků. Díky jeho trvanlivosti a praktickému 25g balení ho lze nosit v kabelce nebo ho mít v zásuvce pracovního stolu jako rychlou a výživnou svačinu. Pokud chcete v konzumaci Jerky masa pokročit ještě o úroveň dál, inspirujte se recepty asijské kuchyně, ve které je tato pochoutka jako doma. Můžete ho podávat v restované rýži se zeleninou a kari, přimíchat ho do asijských nudlů nebo vyzkoušet tento jednoduchý tradiční vietnamský salát s papájou Gỏi Đu Đủ Khô Bò.

A po které variantě indiánské energie sáhnete dnes vy?

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?

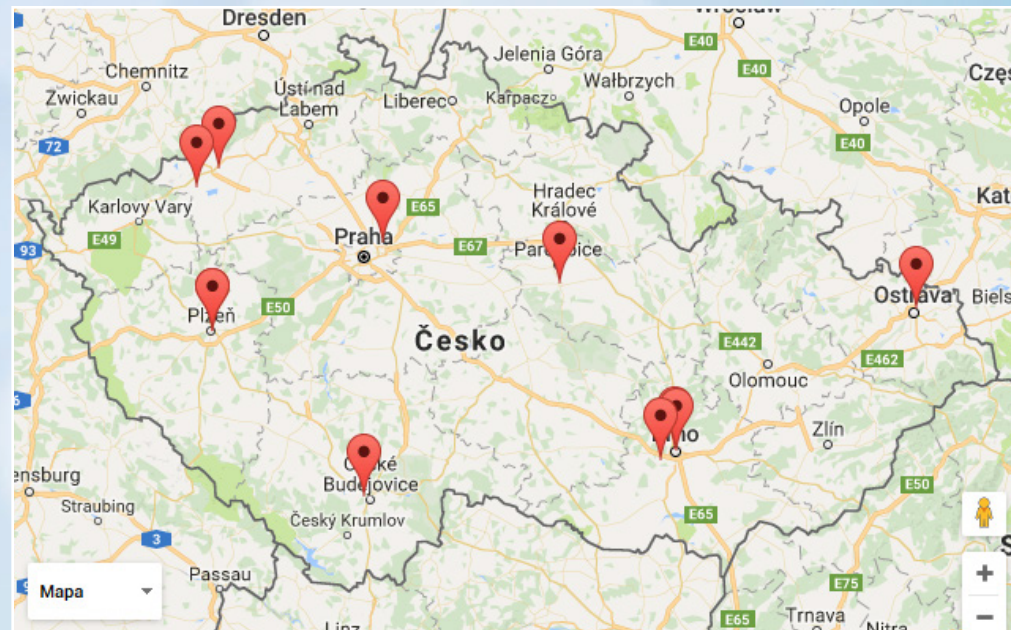
Kurzy zdravého hubnutí

Tišťené a interaktivní pomůcky

Komunitní web a praktické aplikace

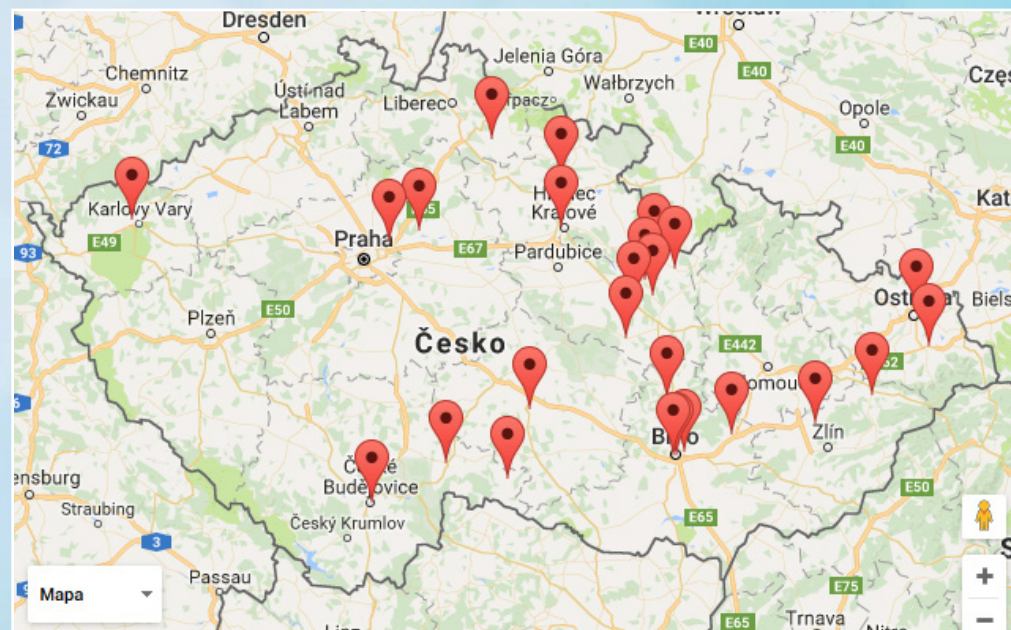
Zajímavé pohybové aktivity

Aktivní dovolenou



STOB nabízí kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství i mimo Prahu

Kurzy zdravého hubnutí ▲
Individuální poradenství ▼



O mikrobiomu v různých souvislostech hovoří významní odborníci

STŘEVNÍ MIKROBIOM ve zdraví a nemoci

imunoložka

Prof. MUDr. Helena Tláskalová-Hogenová, DrSc.

gastroenterolog

Doc. MUDr. Pavel Kohout, PhD.

psychiatr

MUDr. Radkin Honzák, CSc. psychiatr

alergolog

MUDr. Martin Fuchs

Neděle 23. 4. 2017

Kinosál FN Motol

Registrace na konferenci na
www.stob.cz



*Hubněte zdravě
a natrvalo*



FN MOTOL



	Energie 250 kJ
	Bílkoviny 0,5 g
	Sacharidy 0,5 g
	Tuky 6,2 g
	SAFA 4,2 g
	Cukry 0,5 g
	Vláknina 0 g



ZDROJ: PIXABAY.COM 2X

Sluší se **poděkovat**

Redakce

Když online program Sebekoučink před pěti lety začínal, přinesl revoluci do světa hubnutí po internetu. Díky němu jste mohli získat přehled o energetických hodnotách běžně dostupných potravin, zastoupení základních živin v jídelníčku, ale těm pozornějším posloužil i glykemickým indexem potravin a případnými radami, kde nalézt vhodnější alternativu.

Sebekoučink umožnil všem, kteří našli špetku vůle k zapisování pokrmů celého dne, sestavit si vyvážený jídelníček a mimo to už pomohl ke zhubnutí více než 85 000 kg.

Doba jde ale kupředu, věda nezahálí a potravinářský průmysl nabízí čím dál větší množství výrobků, které na první pohled působí zdravě, ale skutečnost může být zcela odlišná. Proto se už dnes není třeba zabývat pouze kilojouly a množstvím tuků. Je třeba dostávat se čím dál více pod povrch,

chápat souvislosti a znát složení potravin nejen z důvodu hubnutí, ale i s ohledem na jejich účinek na naše zdraví. Proto byl sebekoučink rozšířen a vylepšen na nový sebekoučink. Barevné semaforčky pod tabulkou vám nyní ukazují například problematickou oblast v českých jídelničkách – vlákninu, které málokdo konzumuje doporučených 30 g denně, a také dnes tolik obávané jednoduché cukry, které se skrývají i v potravinách, v nichž byste je nečekali.



100% ŠŤÁVA LISOVANÁ ZA STUDENA



MILUJ ZDRAVÍ, MILUJ ŽIVOT

A jelikož se i tým STOBu sestává z obyčejných lidských bytostí, které potěší pochvala za dobře odvedenou práci, rozhodli jsme se zveřejnit dva milé vzkazy. První je od paní Lenky:

Přesně si pamatuju ten den v kanceláři, kdy k nám přišla Halina a začaly jsme naši starou písničku, jak nám chutná, že jsme tlusté a že diety nefungují. Taková standardní diskuse hlavně v pondělí. Připomíná vám to něco?

Ale tento den byl jiný, protože Halina řekla: „Hubla jsem asi před sto lety se STOBem. Pokud si pamatuji, měli nějaký program na kontrolu stravování, asi tam mám i účet, můžu vám to ukázat.“ Teoreticky to měla Halina vše zmáklé, ale prakticky to do konce nikdy nedotáhla. Ukázala nám ale sebekoučink a já jsem jí za to vděčná!

Protože jsem odjakživa technický typ a zajímají mě programy, které něco umí a většinou nám ulehčují život, tak mi v hlavě něco přeskočilo a já si řekla: „Jdu do toho.“ Neodradilo mě ani to, že bylo potřeba vážit stravu. A to podotýkám, že jsem si o všech lidech, kteří si jídlo vážili, myslela, že jsou to blázni a že to já nikdy v životě dělat nebudu. Ale je to tak, nikdy neříkej nikdy. Přesně můj případ.

Koupila jsem si digitální váhu, u které jsme objevila úžasnou funkci tara, nezbytnou pro vážení více potravin, a směle začala. Je pravda, že sebekoučink zpočátku život neulehčoval, ba naopak, protože příprava jídelníčku tak, abych jedla správně a měla vše v zeleném, byla složitá.

A také přišlo první zděšení – proč jsou ve všem sacharidy? Vždyť jsou úplně všude. Hned vzápětí jsem se zděsila znovu – jak do sebe do-

stanu tolik bílkovin? Už jen při pomýšlení, že bych měla sníst tolik masa za den, se mi dělalo zle. Jenže pak jsem zjistila, že bílkoviny nejsou jen v masu a sacharidy se dají omezit, a fajn bylo, že to fungovalo. Když jsem hubla, tak se mi nechtělo to porušit a to bylo to nejdůležitější. A jela jsem dál. Měla jsem fakt pevnou vůli, lidi si začali všimát a to mě vždycky motivovalo. Když vás chválí, jak vypadáte, je to slastný pocit.

Začínala jsem v roce 2013 na jaře na 84 kilech při výšce 175 cm a skončila na 66 kg při stejné výšce. Po čtyřech letech mám nahoře pouze čtyři kila, což považuji za úspěch, a doufám, že se mi to letos podaří snížit. Právě jsem se rozhodla! Držím se, jak se dá, už dlouho si stravu nevážím a využívám toho, co jsem se naučila, a jen občas jídelníček namátkou zkontroluji přes sebekoučink.

Jednu důležitou věc, bez které by se mi to nepovedlo, musím připomenout. Mám doma rotoped, který rozhodně není všákem na oblečení. Už jsem ujela přes 8500 km. Jezdím od roku 2013 pravidelně cca 5x týdně 50–60 minut rychlostí 20 km/h, což je pohodička. Existuje tolik seriálů, co jsem mezitím na internetu viděla! Cesta na rotopedu utíká strašně rychle, když si uděláte na seriál návyk a chcete vidět další a další díl. Pokud chcete, klidně vám nějaké doporučím.

Momentálně jsem si zaplatila nový cyklus a rozhodla jsem se, že zase začnu, abych sundala ty 3–4 kilča, která se mi vrátila.

Držím sobě a všem, co do toho jdou se mnou, pěsti, a i když někdy zhřešíte nebo z cesty na chvíli úplně sejdete, věřte, že i tak se to povede, jen se musíte zase rychle vrátit k semaforem.

Vaše Lenka



Život je pestrý,
naš sortiment také.

Vyber si na Lifefood.cz



lifefood
Live nutrition for life



Stačí znát množství potraviny, energetickou hodnotu včetně obsahu cukru a vlákniny už sebekoučink dopočítá.

Vaše pochvaly se neobjevují jen v naší poště, ale také online, přímo na blozích a zdech vašich profilů, jak dokládá následující vzkaz od paní Moniky:

Dnes jsem ukončila druhý cyklus sebekoučinku. Ten první jsem začínala 18. února a moje počáteční váha byla při výšce 164 cm 94 kg. K dnešnímu dni mi váha ukázala 76 kg, o ztracených centimetrech všude po těle ani nemluví. Neříkám, že tu končím, protože to dost dobře ani nejde, ale potřebuji si vyzkoušet, že po 24 týdnech zvládnou udržet váhu i bez semaforek na sebekoučinku. Vyzkoušet a dokázat si, že na to mám. Čeká mě dovolená, kterou si hodlám aktivně užít, protože už nefuním při každém kroku a můžu s dětmi klidně vyběhnout i do lesa. V září se vrátím a DOUFÁM, že jestli bude na váze osmička, nebude rozhodně na prvním místě!

Chtěla jsem poděkovat, tak do toho – děkuji všem tvůrcům a správcům těchto stránek, je ne-

uvěřitelné, jak málo může stačit k tomu, aby si člověk srovnal priority a pochopil, že opravdu jíme, abychom žili, a ne naopak. Těším se, že na podzim vyzkouším nový sebekoučink, i zpoplatněný. Hluboce se skláním před všemi, kdo věnují svůj čas a energii tomu, aby se jiní lidé mohli zase cítit jako lidé.

Tak ještě jednou díky
a hezký zbytek léta!
Monika

Stejně, jako děkujete vy nám, děkujeme zase my vám. Za přízeň, zprávy, které nás motivují zlepšovat věci stávající a vymýšlet nové. Děkujeme, že jste s námi a že se k nám vracíte, a ze srdce vám přejeme, abyste se v budoucnu vraceli především pro laskavou občasnou kontrolu již zdravých stravovacích návyků, pro nové informace, recepty a tipy ze světa výživy.

Vaše redakce

Neupouštějte od svých předsevzetí již během února. Sedm pravidel jak na to

Veronika Duží

Vánoční svátky, silvestr i začátek nového roku jsou minulostí a život už opět jede ve všedních kolejích. Ale není něco jinak, než jak jste si s příchodem nového roku naplánovali? Možná jste si dali předsevzetí, že shodíte několikakilové vánoční dědictví (alespoň u mě to platí), jenomže čas kvapí a novoroční motivace a odhodlání kamsi zmizely.

Zápal do hubnutí, v prvních týdnech roku tak silný, pomalu slábne, až nakonec – kde nic, tu nic. Není však nutno hned skládat zbraň, na kapitulaci je času dost. Možná by spíš stálo za to zamyslet se, proč mělo naše snažení tak krátké trvání. Pokusíme se společně s vámi přijít na to, jaké jsou nejčastější chyby při stanovení cílů a jak si udržet motivaci a splnit si svůj dlouholetý sen. Tady jsou naše tipy:

1. Stanovte si konkrétní cíle

Hned při sepisování svých předsevzetí se zamyslete nad konkrétními body. Chcete zhubnout pět, nebo deset kilo? Budete cvičit třikrát, nebo pětkrát týdně? Zvolíte běh, nebo plavání? Zvládnete to sami, nebo požádáte o pomoc odborníka? Buďte při sepisování bodů co nejkonkrétnější. Pouhý cíl „zhubnout“ nestačí.

2. Buďte realisty!

Tou nejčastější chybou při stanovení předsevzetí zhubnout je jeho nereálnost. Pokud jste nabírali na váze dlouhá léta, je téměř nemožné, abyste nabraná kila zhubli v průběhu pár týdnů. Stanovte si reálné cíle a buďte trpěliví. Zdravý úbytek váhy se pohybuje okolo 0,5 až 1 kg týdně. Zpočátku může být hubnutí rychlejší, a to díky odvodňování organismu z nadbytku sacharidů ve stravě. Ovšem po čase se proces zpomalí. Je to zcela přirozené, proto nic nevzdávejte!

3. Nehladovte!

Osmdesát procent úspěchu tvoří jídlo. Nastavení redukčního režimu je tedy nevyhnutelné. Ovšem spousta lidí dělá chybu, že místo pravidelného stravování zvolí hladovku. Kromě podrážděnosti a kručícího žaludku si zaděláte na zdravotní problémy



Více chůze v přírodě je realistický cíl i pro ty, kteří jinak sportům, především těm kolektivním, příliš neholdují.



a s velkou pravděpodobností vás bude po prvním zhřešení čekat jojo efekt.

4. Příprava je klíč k úspěchu

Pokud víte, že na každodenní chystání krabiček s jídlem nemáte čas nebo vás vaření nebaví, zvolte pohodlnější cestu, ovšem stejně účinnou. Objednejte si krabičkovou dietu, která bude uzpůsobena vašim potřebám. Zdravé stravování nabízí programy pro sportovce, maminky, pro osoby s laktózovou intolerancí, program bez masa a mnohé další. Hubnutí půjde přímo samo. Stačí z lednice co tři hodiny vytáhnout krabičku a pochutnat si na výborném zdravém pokrmu.

5. Je potřeba cvičit?

Jste-li odpůrce jakékoli sportovní aktivity, nenutíte se do posilování nebo běhání. Chůze je ten nejpřirozenější pohyb, a pokud trochu přidáte na tempu, zvednete si tepovou frekvenci na takovou hodnotu, ve které dochází ke spalování tuků. Snažte se, abyste během dne měli co nejvíce přirozeného pohybu, jistě tím celý proces hubnutí urychlíte. Pokud byste rádi chodili na skupinové lekce nebo do fitness centra, ale stydíte se, požádejte kamarádku, přítele či člena rodiny, aby vás na lekce doprovázel,

” Jste-li odpůrce jakékoli sportovní aktivity, nenutíte se do posilování nebo běhání. “

a cvičte společně. Pohyb je návykový a jistě si ho zamilujete nejen vy, ale i váš společník!

6. Neříkejte tomu dieta!

Zdravá strava je důležitá. Ovšem hubnutí je běh na dlouhou trať, a pokud chcete nejen shodit pár kilo, ale zejména dodržovat styl prospěšný svému zdraví, musíte počítat s tím, že nastane mnoho situací, při kterých bude váš redukční režim narušen. Půjďte-li s kolegy na večeři a nebudete mít možnost udělat ve výběru jídla kompromis, svět se nezboří. Jeden den vám několikrát-

denní snažení nezkaží. Druhý den najedte opět na zdravý režim. Vyvarujte se ovšem myšlenek, že po jednom nezdravém jídle je už jedno, co budete jíst po zbytek dne, nebo do konce týdne.

7. Motivujte se!

Sepište si seznam odměn a průběžné cíle, za které se každý měsíc odměníte. Pokud toužíte po jahodovém poháru, který si nedokážete odpuštit, dopřejte si ho. Ovšem ještě lepší volbou jsou materiální radosti, např. v podobě nového kousku do šatníku. A co teprve, když bude o jednu, dvě až tři konfekční velikosti menší? Může něco potěšit víc?

Buďte motivací sami pro sebe.

INZERCE

NEZŮSTÁVEJTE U PŘEDSEVZETÍ ZHUBNĚTE

5 jídel
denně za
super cenu

Novoroční předsevzetí

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

zkusit
Zdravé stravování



ZDRAVÉ
STRAVOVÁNÍ

volejte zdarma 800 204 204
www.zdravestravovani.cz



Jdu za svým cílem

Alexandra Fraisová

Uživatel sebekoučinku na stránkách STOBklubu, který dokázal zhubnout hmotnost celého člověka, se objeví jen jednou za čas. Muž s nickem Sampoch to zvládl. Po 66 kilech se stal „docentem“ s váhou pod 100 kilogramů a pokračuje směrem k nadváze. Jak na to šel?

► Byl jsi silnější od dětství, nebo jsi začal přebírat v určité době?

Jako dítě jsem byl velmi hubený, nechtěl jsem jíst, nic mi nechutnalo. Nejvíc jsem odmítal maso. Tak to šlo až do mých šesti let. Pak mi náhle začalo chutnat. Nevím, co to odstartovalo, možná změna prostředí, neboť jsme se v té době přestěhovali. Rodiče, ze samé radosti, že synáček konečně papá, mi dopřávali, co hrdlo ráčilo, a já začal mohutnět. Mámina kuchyně postavená na bramborách a omáčkách s knedlíkem byla dobrou živnou půdou pro můj další růst. Nutno dodat, že tyto ne zcela zdravé stravovací návyky mě provázely i dalším životem.

► Co tě přivedlo k hubnutí? Co bylo tou hlavní motivací?

V podstatě to byl okamžik, když už to dál nešlo. Moje heslo vřdycky bylo: „Mám sice panděro, ale zvládám to. A dokud to zvládám, je to v pohodě. Prostě si užívám života, no a co?“

Nakonec, štíhlý jsem nebyl nikdy, takže být obézní pro mě byl zcela normální stav. Člověk si na to prostě zvykne.

Zlomovým okamžikem bylo období před deseti lety, když jsem přestal kouřit. Pocit ochuzení jsem si začal kompenzovat právě dobrým jídlem a pitím. Vyvážel jsem spoustu dobrot, hlavně českou kuchyni, pekl vlastní pečivo a dopřával si i dobré pití, zejména pivo. Mezitím roky letěly, a kila přibývala řadou téměř geometrickou.

A jako mi nebylo cizí vaření, nebyl pro mě problém ani sednout k šicímu stroji a do kalhot, které byly opět malé, vsadit klíny. A jelo se vesele dál.

Jenže s přibývajícím kily a postupujícím věkem se neodvratně blížila doba, kdy jsem najednou zjistil, že už to zkrátka nedávám. Čím dál víc jsem se zadýchal, byl jsem čím dál víc unavený a při sebemenším pohybu jsem se nehorázně potil.

A když jsem při cestě na cca 300 metrů vzdálenou zastávku musel tak dvakrát odpočí-

“ 66 kilo dole a pokračuju!

“



Uživatel STOBklubu Sampoch zvečněný v květnu 2015, kdy dosáhl své nejvyšší váhy – rovných 166 kilogramů.

ZDROJ: ARCHIV 3X

vat na lavičce a popadat dech, rozsvítilo se mi definitivně. Co bude dál, ptal jsem se sám sebe. Za chvíli přestanu chodit úplně, a co potom? Pak zbývá už jen umřít. Sakra to ne, to ještě nechci. Sedl jsem k PC, začal hledat pomoc a přitom jsem narazil na stránky STOBu.

Chlap je prostě borec a machr, a dokud si nesáhne až na dno, nepřizná si, že má problém.

► Měl jsi podporu svých blízkých?

Jak jsem již řekl, vařil jsem všelike dobréty, jelikož v naší domácnosti jsem králem kuchyně já. Jídlo z mé dílny chutnalo i mé ženě. Ta ač byla celý život štíhlá, začala pomalu nabírat na váze, až byla také „pěkně oplácaná“. Takže když jsem přišel s rozhodnutím změnit dosavadní životní styl a definitivně zhubnout, nejenže mé

rozhodnutí podpořila, ale šla do toho se mnou, a díky STOBu začala hubnout také. A tak jako mě podržela před lety, když jsem přestal s kouřením, podržela mě i nyní, za což jsem jí nesmírně vděčný.

► Jak jsi na to šel?

Musel jsem svůj život překopat úplně od základu. Koupil jsem přesnou váhu do kuchyně a začal jsem všechno vážit a zapisovat. Také jsem toho spoustu přečetl o potravinách, musel se naučit znát jejich nutriční hodnoty. Tím nemyslím nabířovat nějaká přesná čísla, ale šlo spíše o to mít alespoň hrubou představu o surovinách a naučit se podle toho s nimi zacházet. Technicky řečeno, taková nauka o materiálu. V podstatě jsem se učil znovu vařit.



► **Využíval jsi program Sebekoučink, bavilo tě si s ním hrát? Podělíš se o nějaké „vychytávky“ při jeho užívání?**

Bez toho bych se, alespoň v prvním roce hubnutí, neobešel. Byl to pro mě mocný nástroj. Nemůžu říct, že bych se v zapisování vysloveně vyžíval, spíše jsem to bral jako nutnost na cestě k úspěchu a snažil se na to dívat pozitivně. Brát to jako výhodu, že mám o všem dokonalý přehled. Také jsem si tuto nutnou práci usnadňoval různými zlepšováčky. Např. jsem si naprogramoval tabulky v excelu, kam jsem při vaření zadával zvažované ingredience. Po uvaření celé jídlo opět zvažil, a program mi na základě těchto údajů zohlednil i odpar při vaření. Pak stačilo jen zadat váhu porce, kterou jsem mohl dle libosti měnit, a měl jsem ihned k dispozici přesné složení každé konkrétní porce, kterou jsem už jen zapsal do sebekoučinku, a měl jsem vyřešeno.

Dnes sice již nezapisuji, protože to opravdu není činnost, kterou bych toužil provádět doživotně, ale občas si nějakou tu porci převážím, abych si „zkalibroval“ oko. Zatím si i přesto váhu úspěšně držím a i malinko stále hubnu. Kdyby se ale měla váha pohnout špatným směrem, začal bych vážit a zapisovat okamžitě znovu. Ale jak říkám, zatím se držím a to je super.

► **Používal jsi třeba při přípravě jídla nějaké triky? Máš nějaký šikovný tip pro čtenáře?**

Musím říct, že nikdy v životě jsem nekonsumoval takové množství zeleniny a luštěnin jako nyní. Na druhou stranu jsem se od doby, co jsem začal hubnout, nedotkl knedlíků,

slaniny, bůčku, bílého pečiva a uzenin s výjimkou libové šunky. Ano, v počáteční fázi hubnutí jsem si to prostě, jak se říká, zakázal. Ale nyní, když už bych si občas a samozřejmě v omezeném množství dopřál teoreticky mohl, zjišťuji, že mi to vlastně vůbec nechybí. Dokonce když v jídle nebo k jídlu nemám určité množství zeleniny, zdá se mi takové jídlo jakoby neúplné.

► **Nedílnou součástí zdravého životního stylu je i pohyb. Baví tě nějaký, věnuješ se mu? Nebo se chystáš nějaký nový vyzkoušet?**

Pohyb, to je úplně samostatná kapitola. Nikdy jsem pohyb moc nemiloval. Jsem od přírody lenoch. Hodiny tělocviku jsem nenáviděl už ve škole. Navíc jsem se velkou část života živil fyzickou prací, a tak jsem byl z práce unavený víc než dost. Na nějaký sport jsem tedy neměl ani pomyslení a místo do tělocvičny jsem šel raději na pivo.

Sice jsem na váze přibýval, ale ne zas tak dramaticky. Pak ale přišla dost razantní změna zaměstnání a já se ocitl mezi židli a počítačem. To se samozřejmě začalo poměrně rychle projevovat na váze. A když jsem pak ještě navíc přestal kouřit, nabralo to slušné obrátky.

Čím víc jsem vážil, tím obtížnější pro mě jakýkoliv pohyb byl. Jenže kancelářská práce na mě nijak velké fyzické nároky nekladla, a tak mi to až tak moc nevadilo. Tedy alespoň zpočátku.

Když jsem začal s hubnutím a uvědomil jsem si, že bez pohybu to zřejmě nepůjde, zvolil jsem pohyb nejpřirozenější, tedy chů-

„ **Nejdůležitější je připustit si, že mám problém. A pak to změnit.** “



Sampochoových 115 kg o rok později v květnu 2016 (vlevo) a nyní 99,5 kg v listopadu téhož roku (vpravo).



zi. To ocenil i můj pes. Jinému pohybu se ani v současné době nevěnuji. Snažím se nachodit alespoň pět kilometrů denně. To vnímám jako minimum a často se mi daří nachodit i víc. Netvrdím, že jsou to nějaké ohromující výkony, ale ke shoení více než 65 kil mně i toto málo stačilo. Tak velká nadváha, jakou jsem měl, mi stejně ani jiný pohyb nežli chůze neumožňovala.

Také jsem si uvědomil, že k udržení váhy bude nutné pohybovat se i v budoucnu, a chůze pro mě byla jasnou volbou, protože pouštět se do něčeho, co bych nebyl schopen provozovat dlouhodobě, je podle mě nesmysl. Takže žádné bušení v posilovně se nekonalo, to mě úspěšně minulo. Navíc, když jsem to v životě nedělal, přineslo by to pravděpodobně víc škody než užítku. Věnuji se tedy chůzi a zatím mi to stačí.





INDIANA JERKY

Pořádný kus energie

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

- **Díky nízkému obsahu tuků (1 g v 25 g) je nejen chutné, ale i zdravé**
- **Díky vysokému obsahu bílkovin (až 53 %) také výživné!**
- **25 g sušeného masa Jerky odpovídá 60 g syrového masa**
- **Obsahuje sůl z Mrtvého moře, neobsahuje přidané glutamáty a je bezlepkové s nízkým obsahem cukru.**

Kalorická hodnota 100g balení Jerky se pohybuje v rozmezí od 240 – 252 kcal. Jerky se tímto řadí mezi potraviny vhodné pro stravování během redukční diety.

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

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



Indiana s.r.o., Na Lysině 25, Praha 4, 147 00
Tel.: +420 261 227 762-3, E-mail: jerky@jerky.cz,
www.jerky.cz

► Jaký je při hubnutí tvůj cíl? Kam se chystáš dojít?

Můj cíl byl dostat váhu pod metr, což se mi před pár dny opravdu podařilo. To bys mě asi měla oslovovat „pane docente“, ne? :-)

Ale vážně. Ta meta je jen taková pomyslná psychologická hranice. Nic víc. Důležitější pro mě je, že se mnohem lépe cítím, že mě neškrtí oblečení, že se mnohem snáz hýbu, že si dokážu zavázat tkaničky na botách na první pokus a nemusím se jako potápěč co chvíli nadechnout nad hladinou a ještě u toho propotit tričko a že mi v autobuse stačí jen jedno sedadlo. Možná se teď mnozí pousmějí, ale kdo si to sám prožil, ví, o čem mluvím. Na vlastní kůži to zase tak zábavné není. Mnohem důležitější pro mě v současné době je si váhu udržet a nezačít znovu přibírat. Již nikdy.

► Můžeme tedy říct, že tvým hlavním cílem je být především zdravý?

Zdraví ničím nenahradíš. Vím, zní to jako klišé, ale je to pravda. Také je pravda, že tak značná obezita se na některých částech mého těla nepěkně podepsala a následky, zejména ty estetické, mě budou provázet ještě dlouho, přesto platí, že nikdy není pozdě, a fakt to stojí za to. Nezabavil jsem se jen kil, ale značně si oddechly i mé klouby, krevní tlak mi klesl z hraničního na normální a prášky na cholesterol, které jsem roky bral, již brát vůbec nemusím. A pocit, když tě lékaři, kteří ti téměř celý život nadávali, náhle všichni chválí, je také docela příjemný.

► Máš na závěr nějakou radu pro hubnoucí – možná především pány?

Vykašlete se na své chlapáctví a přestaňte si namlouvat, jací jste borci. Jste-li obézní, pak

máte problém. A nejdůležitější je připustit si, že mám problém. A pak to změnit. Nelze do toho jít s tím, že to tedy zkusím. Tak to nefunguje. Opravdu ne. Prostě si musím doslova v hlavě přehodit výhybku a jdu do toho, že to dokážu, a vůbec o tom nepochybuji a nediskutuji. Mám cíl, a tak si za ním jdu, a přestože jsem fyzicky ještě na startu, tak moje já je v cíli. Již se v duchu vidím hubený a sám sebe si takového představuji a vnitřně se tak vnímám. A samotný proces hubnutí je pak jen přizpůsobení vnějšího já tomu vnitřnímu, již hubenému já. A hlavně o výsledku nepochybovat.

Stejně jako zedník, když začne stavět dům, také nepochybuje, že se mu podaří dům dostavět. Prostě staví, dokud není postaveno. A že to trvá dlouho? Pánové, svá kila jste také nenabrali za týden, tak nemůžete očekávat, že za týden zhubnete. Hlavní je vydržet. Jako když se staví ten dům, prostě cihlu k cihle.

A vnímat vše pozitivně. Rozhodně si nesmím říkat, že si něco odpírám, že si něco narižuju nebo že něco překonávám. Ne, to je špatně. Je to celková změna životního stylu, kterou jsem od začátku rozhodnutí chtěl. Nic nepřemáhám, nic si nezakazuji. Jestliže něco nejím vůbec nebo velmi omezeně, není to proto, že bych něco přemáhal, ale je to proto, že jsem to tak chtěl a že jsem se rozhodl jít po této cestě a nemohlo mě potkat nic lepšího. A to se mi daří. To je super. Pak to nikdy nemohu vnímat jako zdolanou překážku, ale jako plán, který se mi daří hladce plnit.

► A nakonec, prozradíš svoje motto?

Je to známé, je to otřepané. Ale je to pravda:

Kdo chce, hledá způsob, kdo nechce, hledá důvody.

Francouzská cibulačka

4 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 1290 kJ

bílkoviny 10,5 g
 tuky 16,8 g
 sacharidy 29,5 g
 SAFA 7 g
 cukry 7,3 g
 vláknina 4,3 g

- ◆ 600 g žluté cibule
- ◆ 50 g rostlinného tuku Flora Gold
- ◆ bobkový list
- ◆ čerstvý tymián
- ◆ 1 dl suchého bílého vína
- ◆ 1 l dobrého hovězího vývaru
- ◆ 1 lžíce hladké mouky
- ◆ sůl, pepř

K PODÁVÁNÍ:

- ◆ francouzská celozrnná bageta z předešlého dne
- ◆ 4 plátky kvalitního aromatického sýra

Ve větším hrnci rozpustíme rostlinný tuk Flora Gold a přidáme oloupanou cibuli nakrájenou na tenká půlkolečka spolu s bobkovým listem a několika snítkami čerstvého tymiánu. Za stálého míchání restujeme asi tak pět minut, dokud cibule nezměkne. Poté snížíme intenzitu varu na minimum a za občasného míchání restujeme cibuli minimálně hodinu, aby zkaramelizovala, ale nespálila se.

K orestované cibuli přilijeme bílé víno a necháme z něj odpařit alkohol. Takto připravený základ polévky zaprášíme lžící hladké mouky, krátce osmahneme a poté přilijeme horký hovězí vývar. Polévku vaříme na mírném stupni ještě další půl hodiny a na závěr dochutíme solí a čerstvě namletým pepřem.

Hotovou polévku rozdělíme do misek, navrch položíme cca půldruhého centimetru silné plátky bagety a na ně rozdělíme plátek sýra. Takto připravenou polévku dáme do trouby pod gril a necháme sýr na bagetách zapéct.



Pečené batáty plněné směsí Bonduelle

4 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 2180 kJ

bílkoviny 30,5 g

tuky 9 g

sacharidy 76,8 g

SAFA 2,8 g

cukry 16 g

vláknina 11,5 g



- ◆ 4 střední batáty
- ◆ 1 konzerva Bonduelle Créatif Olive (425 g)
- ◆ 2 konzervy tuňáka ve vlastní šťávě (360 g)
- ◆ 2 lžice majonézy light
- ◆ 4 lžice zakysané smetany 10 %
- ◆ lžička olivového oleje
- ◆ šťáva z poloviny limetky
- ◆ mořská sůl
- ◆ svazek čerstvého koriandru
- ◆ jarní cibulka

Batáty důkladně omyjeme a na několika místech propícháme vidličkou. V troubě rozpálené na cca 180 °C pečeme asi hodinu, dokud nebudou batáty měkké. Poté je vložíme do čisté utěrky, podélně nařízneme nožem a v dlani mírně rozevřeme, aby vytvořily „lodičku“.

Směs Bonduelle Créatif Olive smícháme v misce kousky tuňáka, zakapeme limetkovou šťávou a přidáme hrst nasekaného koriandru.

Lodičky osolíme mořskou solí a plníme zeleninovou směsí s tuňákem. Podáváme s majonézou odlehčenou zakysanou smetanou a na olivovém oleji orestovanou jarní cibulkou.

TIP BONDUELLE! Recept lze připravit také s klasickou bramborou!



RYTMICKÉ RYMOVÁNÍ	MEZINÁR. OZNAČENÍ NÁKL. ŽEL. VAGONŮ	BYTOST ZE STAR TREKU	NAD- MĚRNÉ	FILANTROP	MYTOLO- GICKÝ KRASAVEC	TENKÉ VLÁKNO	KÓD TUNISKA	ČÁSTEČNĚ	OTROK (KNIŽNĚ)	GHANSKÝ KMEN	PŘE- STÁVKA VE FOTBALE	PATRÍČÍ IVÉ	BÝVALÝ JUGOSL. PRESI- DENT	ŠPAŇ. EXKRÁ- LOVNA	POPĚVEK	BEDLIVĚ	INFEKČNÍ ČINITEL	MOŘŠTÍ PTACI Z ŘÁDU BAHNÁKŮ	OMYLEM	OPUCH- LINY	ANGL. HLASOVAT	STARO- ŘÍMSKÝ (LATINSKÝ) POZDRAV	ČÁST KAMEN (NÁŘEČ.)		
BUŘIČ							SUŽOVA- TEL									OFUKOVAT									
LÉK PROTI REVMA- TIZMU							VÁŽNÁ NEMOC ŠACHOVÝ KONEC									NAŠE HEREČKA TRPĚT									
PŘIVÉZT NA SVĚT							POHYBLI- VOST PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY								PRAŽSKÝ HOTEL BICYKL										
	ANGL. ŽEZLO	NÁŠ MALÍŘ DÍLO EPICKÉ				ČERVENÁ BARVA MALÁ MYŠ			OPAK STEREA DRUH KAROSERIE					TMEL BUJARÁ OSLAVA			ANGL. JÁRMO NĚM. MĚSIC					ŘÍMSKÝCH 1506	SETNOUT		
ANGL. OSOBNÍ ZÁJMEMO			ŘÍMSKY 2000 DOMÁCKY EDUARD		POVĚST NÁM PATŘÍČÍ				SLOVEN. GO DOMÁČÍ ŠKUDCE				JÍDLO VLASTNIT									HNĚDÉ RAŠELI- NOVÉ BAHNO DĚDINA	MISTROV- STVÍ SVĚTA SIGNATÁŘ MNICHOVA (1938)		
ITAL. POHOŘÍ						POVALITI NA ZEM	HŘMOT ŽENSKÉ JMÉNO (8.4.) NĚMECKÝ ALE					PATRÍČÍ MILANOVI NIČIVÁ MOŘSKÁ VLNA											INSEKTI- CID (ZN.) NACHÝ- LENA		
TAJENKA																									
SNÍŽENÝ TÓN			CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO	VEDOUČÍ DILNY	PISÁLEK NAPNUTÍ STRUNY HOUSLÍ						STANICE TECHNICKÉ KONTROLY MEXICKÝ BŮŽEK				ELEK- TRODA	SKŘÍTEK	ZN. ARSENU DĚTSKÝ POZDRAV						SLITINA HLINIKU A ŽELEZA POSCHODÍ		
	ANGL. MĚSIC	MEZINÁ- RODNÍ KÓD OMÁNU SVĚD. SKUPINA				CÁCHY RUSKÁ ŘEKA			PŘED- LOŽKA BAHENNÍ ROSTLINA				UCHAZEČ JMÉNO NOVINÁŘE KISCHE										ANGL. SKUTEK	EROTICKÝ ČASOPIS	
KARETNÍ HRA						OKO (BÁSN.) AGLICKÁ ZKRATKA DPH			SLOVENSKY KONĚ SYSTÉM BAREVNĚ TELEVIZE					LITEVSKÁ ŘEKA FR. ULICE									NIČITEL SVAZ VEGETA- RIÁNU		
OHRADIT ZDI									ODSTAVEC V ZÁKONĚ SLOVEN. SPORTOVNÍ ZKRATKA								ŠESTÝ SMYSL							KILOBYTE	
SEHNAT																								SKLADBA PRO 4 NÁSTROJE	
NARVATI																								MALÝ DÁMSKÝ SALONEK	POMŮCKA: AKIM, AKONITIN, ALIT, ATIN, DY, ENA, KOROR, VAT, YOKE

Výherci z minulého čísla časopisu **Pochutnej si se STOBem** se stávají Ivana Filipová, Markéta Havelková a Hubert Kostka.

Křížovku z čísla 60 si vytiskněte, vyluštěte a text tajenky, kterým je tentokrát čínské přísloví, pošlete na náš e-mail **krizovka@stob.cz**. Nezapomeňte připojit i zasilací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 61. Až do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci obdrží **dárkový poukaz v hodnotě 300 Kč na nákup zboží na stránkách www.stob.cz** – a to s platností do 31. 12. 2017.

Dárkový poukaz
v hodnotě
300 Kč
na nákup zboží na stránkách www.stob.cz

Pro uplatnění poukazu použijte tento unikátní kód: [] u vaší objednávky. Poukaz je platný do 31. 12. 2017, je použitelný pouze k jednorázovému nákupu a nelze jej směnit za hotové peníze.