



Pochutnej si se STOBem

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování

RYCHLOVKY

SNÍDANĚ

PŘEDSEVZETÍ

METODY HUBNUTÍ

STOBKLUB ŽIJE

POJĎTE S NÁMI DO STUDIE

Atraktivní pomůcky usnadňující redukci váhy

Chcete-li hubnout samostatně, pak jistě oceníte ná- zorné materiály vydávané společností STOB, které vám v tom pomohou.

- Sada brožur **Začínáme hubnout, Energetické hodnoty potravin, Zdravě jíst, zdravě žít, Vaříme s rozumem I a II, Vitaminy a minerální látky při hubnutí: ano, či ne?, Vánoce a kila, Cvičení je lék, Skládačka pro zdravé hubnutí, Talířky – jídelníček na celý den, Tahák na hubnutí či Ledničkový tahák** přináší základní informace o tom, jak si sestavit rozumný redukční jídelníček, zařadit do svého života pohyb, udržovat motivaci ke změně stravovacích návyků či ovlivňovat své prostředí tak, aby příliš nelákalo ke zvýšené konzumaci jídla, a řadu dalších užitečných rad.



- Kniha **Kam kráčíš?** je originálním průvodcem hubnutí. Slouží jako svépomocný manuál a obsahuje program na 52 týdnů s praktickými radami a recepty.



- Kniha **Hubneme s rozumem, zdravě a natrvalo** je svépomocným manuálem pro samostatné hubnutí a obsahuje 12týdenní program kurzů snižování nadváhy.



- Kniha **Hubneme s rozumem v praxi – glykemická kuchařka** seznamuje s problematikou glykemického indexu potravin, resp. jeho vlivem na hubnutí. Obsahuje mnoho receptů a tipů na snídaně, svačiny, obědy, večeře i mlsání.



- Kniha **S váhou na houpačce** přináší příběhy inspirující k trvalému hubnutí.
- CD **Relaxace – podpora při hubnutí** obsahuje soubor relaxací zaměřených na redukci váhy a pozitivní postoj k vlastnímu tělu.
- DVD **Cvičíme pro zdraví, hubneme s rozumem 1 a 2** jsou určena pro začátečníky i pro pokročilé a přinášejí ucelený program pro domácí cvičení.
- Program **Sapiens** umožňuje jednoduché hodnocení jídelníčku či orientaci v energetické hodnotě a složení potravin.

www.stob.cz – hubněte pomocí internetu

- **Informace o aktivitách společnosti STOB** včetně možnosti objednání do pražských kurzů snižování nadváhy, na různé druhy cvičení a na redukčně-kondiční pobyty
- **Informace o konání mimopražských kurzů**
- **Informace o rozumném hubnutí** – zejména populárně naučné články plné informací o výživě, pohybové aktivitě a dalších oblastech souvisejících se zdravým životním stylem
- **Informace o pomůckách na hubnutí s možností objednání**

www.stobklub.cz – komunitní web

Zdarma

- Sekce **STOBklub komunita** nabízí možnost virtuálního setkávání a podpory příznivců rozumného hubnutí a zdravého životního stylu. Sekce **Hubnutí interaktivně** nabízí různé programy k tomu, aby vás hubnutí bavilo:
 - program **Sebekoučink** vás přivede pomocí hodnotících semaforek k sestavení optimálního jídelníčku vhodného právě pro vás
 - program **Zábavné lekce hubnutí** včetně lekce **Nácvik vůle a Kouzelné zrcadlo**
 - kategorie **Spočítejte si** obsahuje jednoduché nástroje, jak si spočítat BMI, výdej energie při pohybu, tepovou frekvenci a mnoho dalšího.
- **Unikátní databáze potravin** nabízí přehled potravin, který vám usnadní samostatné sestavení jídelníčku.
- **Elektronický časopis Pochutnej si se STOBem** přináší kromě praktických rad recepty na pokrmy, na kterých si pochutnáte. Ke klasickým jídlům nabízí „zdravější alternativu“.



www.hravezijzdrave.cz – info k dětské obezitě

- **Nabízí rady pro děti, rodiče i odborníky.**

Kontakt:

PhDr. Iva Málková, e-mail: malkova@stob.cz,

Mgr. Jana Divoká, e-mail: divoka@stob.cz,

tel.: +420 603 347 250,

MUDr. Ing. Tereza Hodycová, e-mail: hodycova@stob.cz,

tel.: +420 604 520 865,

Věra Jechová (sekretariát), e-mail: stob.sekret@volny.cz,

tel.: +420 241 762 847

KLIKNUTÍ NA ZVOLENÉ TÉMA ČI RECEPT VÁS PŘESUNE NA PŘÍSLUŠNOU STRÁNKU.

OBSAH

Nový web Stobklub žije 5

Dejme slovo některým z příspěvatelů 5

Ted' už si věřím 6

Sebekoučink pomohl 6

Talířky a Sebekoučink 7

Přehled metod hubnutí 8

Magická data pro hubnutí 8

Obchodníci s hubnutím 8

Hubnutí pomocí „zázraků“ 8

Diety podle různých filozofických směrů 9

Hladovky – půsty 10

Nízkoenergetické bílkovinné diety 10

Diety se zvýšeným obsahem vlákniny 10

Farmakologická a chirurgická léčba obezity 10

Psychoterapeutický přístup při redukci nadváhy 11

Jakou metodu tedy zvolit? 11

Rozumné rychlovky aneb Stravování pro superzaměstnané ženy a podnikatele 13

Nebezpečné rychlovky 13

Bezpečné rychlovky 13

Zelenina Bonduelle 13

Specialista na zdravé hubnutí Dietplus® 14

EXPRES MENU 17

Krotitel tuku 17

Na souši i na moři 17

Rada na závěr 17

Novoroční předsevzetí – motivace pro trvalé hubnutí? 19

„Magická data“ – signál pro hubnutí? 19

Novoroční předsevzetí – ano, či ne? 19

Mám pádný důvod změnit svůj životní styl? 19

Najděte si „spřízněnou duši“ 21

Naučte se říkat si o podporu 21

REJSTŘÍK RECEPTŮ

FITNESS NA KLACKU S JOGURTEM 27

KULIČKY NA KLACKU S JOGURTEM 27

FITNESS KOLÁČ 31

MÁSLOVÝ KOLÁČ 31

ZÁVITKY Z KRŮTÍ ŠUNKY PLNĚNÉ ZELÍM 32

PLNĚNÉ ZÁVITKY Z KRŮTÍ ŠUNKY 32

POLÉVKA Z KYSANÉHO ZELÍ A KRŮTÍ ŠUNKY 33

SMETANOVÁ POLÉVKA Z KYSANÉHO ZELÍ A KLOBÁSY 33

ZAPEČENÉ FAZOLOVÉ LUSKY 35

ZAPEČENÉ FAZOLOVÉ LUSKY NA SMETANĚ 35



Žít zdravěji, zhubnout, pravidelně cvičit... 23

Všeho moc škodí 23

Lepší něco nežli nic 23

Zlatá střední cesta 23

Snídaně na jedničku 24

Snídaní se rozjím a celý den se pak neudrším 24

Tipy na snídaně 24

Co to znamená celozrnné? 24

Minerály a vitaminy 25

Terminologie 26

Cereální snídaně 26

Pojďte s námi do studie zaměřené na pohyb 29

Jak udělat z jídla vysoce kalorického jídlo nízkoenergetické? 31

Zelí kysané bílé 32

Křížovka o ceny 36



Pochutnej si s... je edice tematicky individuálně zaměřených elektronických časopisů o jídle, pití, vaření a stolování. Stejně jako v tištěných časopisech si v nich můžete listovat i vyhledávat články či recepty v obsahu nebo v rejstříku receptů. Navíc si můžete založit zajímavé stránky, vytisknout si jen to, co vás zajímá, v rychlosti projít miniatury všech stránek nebo si zkopírovat link a časopis vložit

na svůj vlastní web, kde bude působit jako by byl jeho součástí. Na rozdíl od pravidelně vydávaných tiskovin má naše edice volnou periodicitu – nové číslo někdy vyjde hned za pár dní, jindy třeba až za měsíc. Vyplatí se proto občas navštívit tyto stránky a zjistit, co přibylo. Ale nebojte se, nemůžete nic propásnout, protože všechna čísla archivujeme na našem serveru a můžete si kdykoliv přejít kterékoliv z nich.

O časopisu

Díky své elektronické podobě má edice *Pochutnej si s...* oproti tištěným časopisům několik předností. Díky archivaci vám bude sloužit jako obsáhlá, neustále doplňovaná a aktualizovaná kuchařská kniha, která kromě receptů přináší i mnoho cenných rad a informací. Hledání v ní je rychlé a jednoduché. Stačí, když zadáte ve vyhledávacím řádku požadované heslo a v mžiku se na monitoru objeví všechny stránky, kde se recept nebo informace vyskytuje. I listování v jednotlivých časopisech edice *Pochutnej si s...* je jednoduché. Stačí kliknout na titulek v obsahu nebo na recept v rejstříku a stránku máte na obrazovce. Zpět na obsah nebo rejstřík se vrátíte také jediným kliknutím. Na webových stránkách je ostatně velmi názorný návod, jak časopis můžete hravě ovládat. Také inzeráty jsou díky elektronické formě interaktivní, s prokliky na weby a další podrobné odkazy inzerentů. Tím se z pouhé reklamy stávají zdrojem užitečných informací.

Přejeme vám úspěchy v kuchyni a dobrou chuť.

Vaše redakce časopisů *Pochutnej si s...*

Milí čtenáři,

chtěla jsem úvodník prvního čísla našeho časopisu v novém roce 2011 začít nějakým netradičním novoročním přáním. Lámala jsem si hlavu a stále nic originálního nepřicházelo. Co teď? Hurá do lednice pro nějaké „drobné povzbuzení“! S myšlenkami na obsah úvodníku jsem sáhla po první potravíně, která mi přišla pod ruku, a už jsem ji sunula do úst. Nebudu psát, o jakou potravinu šlo, protože se – jako lektor STOBu – stydím její název být vyslovit! Nicméně – včas jsem si vzpomněla na své novoroční předsevzetí, že nebudu řešit stres jídlem, a ihned jsem si také šla zapsat do programu Sebekoučink, respektive jeho části nazvané Psychokoučink, že jsem dnes situaci ZVLÁDLA!

Dali jste si také novoroční předsevzetí, že zlepšíte svůj životní styl či zhubnete? Zdali jste si jej nastavili správně, napoví i obsah tohoto čísla časopisu. Při plnění předsevzetí vám jistě bude, stejně jako mně, dobrým přítelem nový komunitní web www.stobklub.cz a program Sebekoučink, který pomůže s hodnocením jídelníčku, pohybové aktivity i zvládání psychických problémů spojených s hubnutím či změnou životního stylu. Přečtěte si na stránkách tohoto časopisu, jak komunitní web pomáhá svým 5278 uživatelům. V prvním letošním čísle *Pochutnej si s rozumem* se dále dozvíte, jak si zvolit vhodnou dietu, jak se stravovat, pokud patříte mezi velmi zaměstnané lidi, jak si připravit snídani na jedničku a mnoho dalších cenných rad. Nebudou chybět ani chutné zdravé recepty. ... a protože mě během psaní úvodníku nenapadlo žádné originální přání, tak mi dovozte, abych zcela tradičně za celou redakci popřála všem čtenářům úspěšný nový rok 2011 a mnoho hezkých chvil při elektronickém listování naším „ochutnávacím“ časopisem. A tímto slibuji, že budu celý rok přemýšlet o originálním novoročním přání! Ne při konzumaci méně vhodných potravin, ale na pravidelných procházkách! Nechcete to zkusit se mnou?

Jana Divoká



Pochutnej si
se STOBem

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování. ISSN 1803-0106

VYDAVATEL: www.elisting.cz, e-mail: info@elisting.cz, **ŠÉFREDAKTORKA:** PhDr. Iva Málková,

e-mail: malkova@stob.cz, **REDAKCE:** PhDr. Olga Suchánková, Mgr. Jana Divoká,

GRAFIKA, ZLOM: DTP eListing.cz, **FOTOGRAFIE:** Zdeněk Platl, **INZERCE:** Jiří Broulím.

Zasláním materiálů do redakce souhlasíte, že budou bez nároku na honorář publikovány v tomto časopise, a to i opakovaně. Mohou být jakkoli redakčně upraveny, nebudou vám vráceny a mohou být použity k tištěné i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem autora a vydavatele edice *Pochutnej si s...*

Nový web Stobklub žije

– 5278 registrovaných uživatelů



Když jsme v září minulého roku spouštěli náš nový komunitní web www.stobklub.cz, velmi jsme se těšili na odezvu uživatelů. Byli jsme zvědaví, jak se budou stránky líbit a zda poslouží lidem, kteří chtějí hubnout nebo udržet hmotnost, k vzájemnému sdílení zkušeností a motivaci. Snažili jsme se také umístit zde co nejvíce zábavných interaktivních pomůcek a informací týkajících se zdravého životního stylu (včetně inovovaného programu pro hodnocení životní správy – Sebekoučink). Zajímalo nás, zda budou pro naše uživatele tyto informace užitečné.

Teď již můžeme říci – web nám dělá radost! Nejen proto, že má v tuto chvíli již přes 5000 registrovaných uživatelů a denní návštěvnost v průměru 1000 návštěv. Hlavně nás totiž těší živé diskuze, spousta přibývajících komentářů a skutečných příběhů, které mají sílu motivovat a potěšit ostatní. Pozitivní hodnocení Stobklubu,

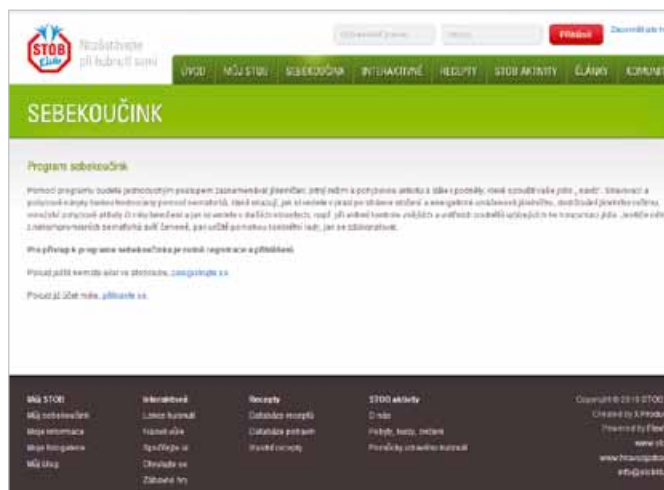
kteřá dostáváme, nás velmi hřejí a dodávají nám chuť do dalšího zdokonalování jednotlivých součástí webu. V průběhu letošního roku tedy můžete očekávat různé novinky a vylepšení.

Těšíme se na všechny, kteří se ještě neregistrovali, že se brzy na Stobklubu potkáme a vzájemně si pomůžeme, aby byl rok 2011 úspěšný.

Tereza Hodycová, Zuzka Málková, Jana Divoká a Iva Málková

Dejme slovo některým z přispěvatelů

Jako první uveřejňujeme blog Nadi, které děkujeme, protože se významně na tvorbě Sebekoučinku podílela a stále aktivně radí všem potřebným. Věříme, že sebekoučinkové hubnutí bylo pro ni opravdu posledním životním váhovým hupem. A nejen pro ni. Stovky uživatelů



lů zhubly a někteří jako Naďa více než 20 kg. Budeme rádi, když se s námi o své zkušenosti se Sebekoučkem podělíte, protože tím povzbudíte i další.

Ted' už si věřím

Naďa Jeřábková, jerabkova@stob.cz, leden 2011

Hodnotím uplynulý rok 2010 a jsem přesvědčená, že to byl můj poslední rok s cyklickým hubnutím a tlouštutím a že už nenastane jojo-efekt, který se u mě pravidelně dostavoval. V předchozích, vždy několikaměsíčních hubnoucích obdobích jsem vzorně zapisovala a počítala kilojouly, dodržovala je a podstatný váhový úbytek se pokaždé dostavil. Po ukončení vzorného období jsem se postupně vracela k původnímu stravovacímu režimu i váha se vracela zpět a přibývala další kila navíc. Potom přišla další období, na která se váže přibývání váhy, včetně odchodu do důchodu, kdy váha kulminovala. To je známá klasika. I když jsem se snažila, ruční počítání kilojoulů bylo pracné a o sledování živin se mi mohlo jen zdát. Potom jsem na STOBu objevila program Sebekoučink. Protože zrovna nastalo období mé silné vůle s nadbytečnými kily něco udělat, začala jsem konzumaci zapisovat do počítače místo ručního počítání a psaní do svého již třetího sešitu. A nestačila jsem se divit, jak špatné je složení mé stravy. Samozřejmě mi chyběly bílkoviny a přebývaly tuky a sacharidy. Postupně mě semaforiky nutily



měnit složení jídla a neodpustily mi ani pohybovou aktivitu a po 18 týdnech tu byl úbytek 20 kg, z toho cenných 90% tuku. Přesun z kategorie obezita do kategorie nadváha, což jsem si stanovila za cíl, byl splněn. Po dalších 12 týdnech, kdy jsem testovala novelizovaný program Sebekoučink a musela dále zapisovat, jsem váhu ještě snížila na BMI 27 a na nový jídelníček jsem si tak zvykla, že teď ho už považuji za samozřejmý a nevidím důvod návratu k dřívějšímu stravování. Chutě na sladké se dostávají, někdy se jim neubráním a mám i občasná krizová období. Hlídám si ale váhu a v případě, že začne stoupat, vrátím se k zapisování a už to jde dolů samo. V zimě si povoluji váhu o 2–3 kg větší než v létě, protože na jaře ji bez problémů snížím.

O Vánocích jsem jedla v přiměřeném množství všechno, i cukroví, vánočku, sulc a zapisovala, abych zjistila dopad. Váhový výkyv byl + 2 kg při průměrném příjmu 13 500 kJ a zmenšené pohybové aktivitě, ale už jsou kila zase dole, zatímco dříve jsem pokračovala ve zvyšování váhy. To byla poslední zkouška, po které jsem si začala věřit, že už dokážu zvládnout i krátkodobou krizi nebo výkyv váhy.

Ještě jsem si nezvykla na to, že ti, kteří mě dřív neznali, říkají, že vypadám normálně (tím myslí moji tělesnou schránku). Je to nový příjemný pocit. Musím si na něj zvyknout a nepřipustit návrat do nadnormálu.

Sebekoučink pomohl

Taňa Rozhonová, tana.rozhonova@seznam.cz, prosinec 2010

Přeji hezký den Vám i Vaším spolupracovnícům, chci moc poděkovat za krásně udělané stránky na in-

ternetu, a hlavně za SEBEKOUČINK! Celý život válčím s nadváhou a několikrát jsem absolvovala Vaše kurzy i příjemné pobyty se STOBem. Vždy, když mi váha neúnosně stoupne a „zdravě se naštvu“, sahám po kalorických tabulkách a všech pomůckách, které mám z kurzů schované, a začínám bojovat s váhou, a hlavně sama se sebou. Bohužel jsem „klesla finančně“ do skupiny českých důchodců, tak si již nemohu dovolit platit za jakékoliv cvičení anebo pobyty, které byly nejvíc motivující. Ale protože jsem baba zvědavá a šmejdím, co je kde na netu, dostala jsem se na Vaše stránky a s úžasem zjistila, co všechno na nich najdu! Byla jsem mile překvapená, že je možné zadarmo vyplňovat potraviny v Sebekoučinku, používat tabulky s energetickými hodnotami, všechny rady apod. Je to super pomocník a vážím si toho, že tuto bohulibou činnost nezaplatíte jako spousta rádoby „podnikatelů – nutričních poradců“, kteří si nechají za „osobní jídelníčky“ platit nehorázné peníze. Já si „osobní jídelníček“ lehce udělám na Vašich stránkách a hlavně si tam zařadím všechny potraviny, které mám ráda:-).

Chci Vám i Vašim „děvčatům“ popřát hodně štěstí a zdraví, osobních i pracovních úspěchů do nového roku a více dobrých nápadů pro obyčejné lidi.

Talířky a Sebekoučink

Kamila Volná, kamila.volna@gmail.com, prosinec 2010

Vážená paní doktorko, nedávno se mi díky mé mamince dostaly do ruky brožurky STOBu, které mě nadchly a několik dní si již skládám jídelníček podle talířkové metody. Používám také program Sebekoučink, který mi zábavnou formou umožňuje počítat kJ a já Vašemu týmu za něj moc děkuji. Akorát mám malý problém s Fitkoučinkem, protože jsem medička a má jediná sportovní aktivita je cesta do školy a zpět, kde jsem zvýšila vzdálenost, kterou chodím pěšky, na úkor používání MHD. Dále cvičím 1–2 hodiny týdně, takže na mě má fyzická aktivita stále svítit červeně. Proto jsem se chtěla zeptat, zda by se i studium, tím myslím čtení a memorování ohavně velkých knih, nedalo počítat jako fyzická aktivita, neboť si myslím, že mozek také musí něco spálit, když se učí ta kvanta bakterií a antibiotik :-).

Jinak Vám chci moc poděkovat za celou ideologii a metody, které STOB používá, úplně mě nadchly. Jako studentka medicíny jsem vždy byla k metodám hubnutí a racionální výživy nedůvěřivá, ale Vaše metody jsou perfektně vymyšlené a vypadají opravdu zdravě a prospěšně. Navíc je pro mě opravdu velká zábava nakupovat a vařit jídlo podle talířků. Já s hmotností osobně zas takový problém nemám, mám BMI 21,5, ale cítím, že při časovém a stresovém vyčerpání jím nepravidelně, přejídám se, jím čokolády, brambůrky a podobně. Na-

Talířky

Jídelníček na celý den

Zábavné hubnutí pomocí talířků o hodnotě 400 kJ a hubnoucím indexem. Jak si sestavit zdravé a chutné snídaně, svačiny a hlavní pokrmy. Příklady jídelníčků s ohledem na poměr živin.

STOP
OBEZITĚ
STOB
HUBNEME S IVOU
MÁLKOVOU

víc od začátku VŠ studia kynu systematicky zhruba rychlostí 1 kg za rok, a proto jsem se rozhodla svůj životní styl radikálně změnit. A s tím mi STOB velmi pomáhá. Ještě bych chtěla dodat, že dvě mé spolubydlící brožurky STOBu také nadchly. Jíme talířkově všechny a večer vždy konzultujeme, kdo jak zvládl jídelníček, kolik měl kJ, o kolik jsme zase přešvihly sacharidy, jakou mělo jídlo energetickou denzitu a kolik kdo snědl zeleniny. Ještě jednou Vám mnohokrát děkuji, že jste mně a mému tělu ukázala novou, lepší cestu.

S úctou Vaše Kamila Volná ●

Přehled metod hubnutí



Text: Jana Divoká, Iva Málková,
foto: archiv STOBu

Magická data pro hubnutí

První leden se pro mnoho lidí stává magickým datem nových začátků a pojí se s nejrůznějšími předsevzetími týkajícími se změny životního stylu. Proč by však zrovna zimní období mělo být optimální pro redukci váhy? Asi všichni cítíme, že kromě předsevzetí pod vlivem ovínně silvestrovské noci tu není pro hubnutí ve srovnání například s letním obdobím žádný pádný důvod.

Proto počáteční nadšení ke změně dlouho nevydrží, vůle po čase už není tak pevná, jak se zpočátku zdálo, a v té chvíli má většina lidí tendenci sáhnout po nějaké „berličce“, která by snažení mohla pomoci.

Obchodníci s hubnutím

S obdobím počátku roku – ale nejen s ním – přichází na náš trh mnoho zaručených návodů, přípravků či výrobků, které slibují rychlý, efektivní a přitom téměř bezpracný výsledek. Oblastí, která se z tohoto pohledu stala velmi

výhodným obchodem, je i hubnutí. Jako by se dietní průmysl snažil popřít zákon o zachování energie, předkládá potenciálním zákazníkům nepřeborné množství nabídek, které zaručují snadnou redukci váhy, a to většinou bez větší změny stravovacích a pohybových návyků. Na světě existují desítky tisíc způsobů redukce nežádoucích kilogramů, a proto je někdy velmi těžké se v nich zorientovat a posoudit, zda se jedná opravdu o způsob efektivní a zdravý či o pouhý reklamní trik. Pojdme se tedy prostřednictvím následujícího přehledu podívat na některé nejznámější a nejrozšířenější způsoby hubnutí a zkusme je posoudit z hlediska jejich účinnosti, za kterou nepovažujeme pouze samotnou redukci váhy, ale i její udržení po skončení redukce.

Hubnutí pomocí „zázraků“

Prostřednictvím médií jsme neustále zaplavováni zázračnými přípravky na hubnutí. Většinou klamavá reklama útočí na potenciální klienty tím, že vyvolává nespokojenost s jejich tělem a zároveň nabízí snadné a rychlé řešení. Ať už se jedná o různé pilulky, džusy, čaje, náplasti, mýdla, náušnice či tepelné pásy, saunová pyžama a řadu dalších, lze říci, že všechny



jsou opravdu pouze reklamním trikem a zázračné výsledky jim rozhodně nemůžeme přisuzovat. Je až s podivem, kolik firem, zabývajících se výrobou takových přípravků či přístrojů, v rámci dietního průmyslu prosperuje.

Nelze však popřít, že používání těchto předražených přípravků či pomůcek může být doprovázeno placebo efektem. Někdy totiž v této souvislosti začneme trochu přemýšlet o složení jídelníčku, tím snížíme i energetický příjem, a tudíž zhubneme. Avšak redukce dosažená takovým způsobem většinou nebývá nijak velká a shozené kilogramy se rychle vrací.

Hubnutí pomocí „bestsellerů“, diet podle celebrit a monotematických diet, diet založených na preferenci či vyloučení jednoho druhu živin či kombinaci potravin

Navštívíme-li jakékoli knihkupectví, jistě na jeho pultu nebudou chybět knihy propagující různé teorie hubnutí. Největšími bestsellery se v tomto ohledu stal titul Fit pro život, dělená strava či příbuzné stravování dle Lenky Kořínkové, dieta podle krevních skupin dle dr. Petera J. D'Adama, metabolické typy, metabolic balance a řada



dalších. Na propagaci různých dietních režimů se podílí i mnoho celebrit. Velké oblibě se těšila například dieta podle Štefana Margity či Victorie Principal. Mezi lidmi se také často šíří tzv. monotematické diety, jejichž základem je zvýšená konzumace jednoho druhu potravin – např. vajíčková, ovocná, šlehačková dieta nebo diety preferující či vylučující jeden druh živin. Nejznámější je Atkinsova bezuhlodanová (tuková) dieta nebo se doporučují naopak diety bohaté na sacharidy, nízkotučné „low fat“ diety apod., kde teorie v jedné knize je popírána v knize další. Mnoho dietních směrů přichází i ze zahraničí – dieta ze South Beach, středomořská dieta, francouzská Dukanova dieta a další. Jsou to většinou velmi specifické dietní režimy založené na různých principech, a někdy dokonce i ne-

smyslných teoriích. Pokud je jejich výsledkem zhubnutí, pak je ho dosaženo především omezením energetického příjmu, který je „skryt“ v pozadí daného stravovacího režimu. Lidé, kteří jsou zvyklí jíst nadbytek složením nevhodných vysokokalorických potravin a vlivem doporučení diety začnou některé vynechávat či je nahradí méně kalorickými, tím vlastně sníží i množství konzumované stravy, respektive její energetickou hodnotu. Malým plusem je i fakt, že tyto teorie dovedou hubnoucí k tomu, aby se zamysleli nad svým jídelníčkem, plánovali si ho, a odbourává se tak častá chyba – automatické bezmyšlenkovité jedení. Je však nutné upozornit, že tyto teorie hubnutí mohou mít i negativní vliv na naše zdraví, pokud chybí základní živiny či vedou k příliš sníženému energetickému příjmu. Po jejich skončení je více než pravděpodobné, že se zhubnuté kilogramy při návratu k „normálnímu“ stravovacím návykům pozvolna připlíží zpět. Nejrozumnější z těchto diet se jeví zónová dieta, která rozumně doporučuje snížit energetický příjem a při nižším příjmu se snaží o dodržení poměru živin 30 % vhodných tuků, 40 % vhodných sacharidů a 30 % bílkovin z celkově přijaté energie (s tím se ztotožňuje i metoda STOBu).

Diety podle různých filozofických směrů

Mezi nejrozšířenější dietní režimy, jejichž východiskem se staly někte-



ré filozofické směry, patří zejména ty, které jsou inspirované vegetariánstvím nebo makrobiotikou. Lidé stravující se podle těchto režimů vynechávají ve svém jídelníčku některé potraviny zejména živočišného původu, a naopak zvyšují příjem potravin původu rostlinného. Pozitivem popsaného způsobu stravování je snížení energetického příjmu a zvýšení příjmu pro tělo důležité vlákniny. Pokud bychom však takový výživový směr v nejradikálnější podobě dodržovali dlouhodobě, pak může dojít k deficitu důležitých živin, minerálních látek a vitaminů.

Hladovky – půsty

Při půstu v duchu hladovek se nepřijímá žádná nebo přijímá jen minimální energie. Pijí se tekutiny jako čaj, minerální vody, zeleninové vývary a podobně. Zdánlivou výhodou hladovek je, že dochází k dočasným hmotnostním úbytkům a po vícedenní hladovce vymizí pocit hladu. Pro někoho je po určitou dobu snazší nejíst vůbec než se průběžně kontrolovat a muset myslet na tvorbu jídelníčku. Hubnoucí se touto metodou vystavují velkému zdravotnímu riziku, a navíc se nenaučí změnit své nevhodné stravovací návyky, což je nezbytné pro udržení váhového úbytku. Pokud se umírněným půstem míní jen snížení nadměrného energetického příjmu díky zvýšení příjmu zeleniny a omezení živočišných tuků, lze ho nějakou dobu tolerovat.

Nízkoenergetické bílkovinné diety

Nízkoenergetické bílkovinné diety dokáží při malém energetickém příjmu za den dodat tělu všechny důležité látky, což se při normálním příjmu potravy s velmi nízkou energetickou hodnotou nepodaří. Jejich základem jsou biologicky vysoce hodnotné bílkoviny, dále vláknina, vitaminy, minerály, even-

tuálně i stopové prvky. Oproti dřívějším koktejlům jsou nabízeny i ve formě polévek, krémů, dezertů či tyčinek.

Mají jistě mnoho pozitiv, ale jedná se o výjimečný stravovací systém a je někdy velmi obtížné navrátit se po jeho ukončení k běžnému stravování a shozené kilogramy udržet.

Diety se zvýšeným obsahem vlákniny

Vzhledem k současnému trendu stravování chybí v naší stravě tolik důležitá vláknina. Její doporučená dávka je 30 g na den. Toto množství naplníme, pokud konzumujeme hodně zeleniny, ovoce, celozrnných potravin, luštěnin apod. Vláknina tlumí pocit hladu, čímž napomáhá konzumaci menšího množství potravy, zabraňuje zácpě a snižuje hladinu cholesterolu, avšak tyto příznivé účinky ztrácí, pokud se nezapíše dostatečným množstvím tekutiny. Nebezpečné však je, když se vláknina nabízí místo jídla. Vzhledem k její zanedbatelné energetické hodnotě se opravdu jedná o hazard se zdravím.

Vláknině mohou být též přisuzovány klamavě magické účinky, jako například v současné novince – SlimBallu, který pod názvem rostlinný žaludeční balonek bez chirurgie klamavě nabízí pozitiva obdobná těm, která jsou důsledkem balonku zavedeného skutečným chirurgickým zákrokem.

Hubnutí pomocí přístrojů a cvičebních strojů na hubnutí

„Samocvičící“ elektronické přístroje a cvičební stroje slibují uživateli výsledek za velmi krátký časový úsek a při minimální námaze. Je neodiskutovatelné, že pohyb je nedílnou součástí zdravého životního stylu, ale je asi naivní se domnívat, že by některý z těchto přístrojů sám o sobě změnil postavu tak, jak prezentují reklamní spoty. Samotné doporučení minimálního času



potřebného ke cvičení zanedbává fakt, že ke spalování tuků, kterého chceme při redukci docílit, dochází až po delší době cvičení, než se u takových výrobků doporučuje. Uvědomme si také, že řadu cviků prováděných pomocí drahých přístrojů lze nahradit běžným posilováním v rámci aktivního cvičení. V této kategorii snad může mít efekt pouze koupě přístroje, který necvičí za nás, ale povzbudí nás k pohybové aktivitě trvající po nějakém zácviku minimálně 30 minut (např. rotoped či kvalitní cvičení podle DVD, příp. videokazety).

Farmakologická a chirurgická léčba obezity

Farmakologickou léčbu – čili léky pro redukci nadváhy – nesmíme zaměňovat se zázračnými pilulkami na hubnutí, kde není oproti lékům žádný mechanismus, který by napomáhal energetické nerovnováze. **Základem dnes běžně dostupných léků je blokování vstřebávání tuků v trávicím traktu (Xenical na předpis, alli – první volně prodejný lék na stejném principu, podrobnosti najdete v časopise Pochutnej si se STOBem č. 12, zdarma ke stažení na www.stob.cz).**

Chirurgická léčba obezity je určena především pro pacienty s těžším stupněm obezity a je založena hlavně na zákrocích, které vedou ke snížení objemu žaludku či k zákrokům, které omezují vstřebávání živin. Nově se rozvíjí obor metabolické chirurgie, kdy zákroky vedou nejen k usnadnění dodržování

redukčního režimu, ale samy o sobě i ke zlepšení metabolických parametrů např. u diabetiků (podrobněji se o chirurgickém přístupu můžete dočíst v časopise Pochutnej si se STOBem č. 26, zdarma ke stažení na www.stob.cz).

Psychoterapeutický přístup při redukci nadváhy

Psychoterapie je v podstatě systematická plánovitá léčba pomocí psychologických prostředků. Psychoterapeutických přístupů existuje mnoho, ale většina světových odborníků se přiklání k názoru, že pro terapii obezity je nejvhodnější kognitivně-behaviorální psychoterapie, používaná zejména pro léčbu závislostí. Metodika kognitivně-behaviorální psychoterapie (kognice = myšlenky, behavior = chování) se nejefektivněji uplatňuje ve skupinových kurzech snižování nadváhy. Hubnoucí jsou vedeni k tomu, aby si sami naučili sestavit jídelníček tak, aby byl energeticky chudší, odpovídal zásadám racionální výživy a současně i jejich chuti. Cílem však nejsou pouze hmotnostní úbytky, ale celková změna životního stylu. Proto program v kurzech také bere v úvahu fakt, že ke změně chování člověka je důležité se zaměřit i na jeho myšlenky a emoce. Takové kurzy snižování nadváhy pořádá např. společnost STOB ve 100 městech po celé ČR. Jedná se o 12týdenní program, v rámci kterého klienti absolvují každý týden hodinu cvičení a jednu a půl hodiny terapie. Kurzy mají velmi dobré výsledky jak při samotné redukci váhy, tak i při udržení hmotnostních úbytků.

Jakou metodu tedy zvolit?

Po uvedení přehledu způsobů hubnutí je zřejmé, že při výběru vhodné metody je nutná jistá dávka obezřetnosti. Důležité je zejména nepodlehnout nabídce zaručeného rychlého nebo jednostranného způsobu hubnutí, ale cíleně přemýšlet o svých stravovacích a pohybových návycích, respektive o vyváženosti energetického příjmu a výdeje.

Cílem hubnutí s rozumem by se tedy neměla stát pouze rychlá redukce mnoha kilogramů, ale učení se tomu, jak si vytvořit chutný jídelníček, který bude splňovat zásady racionální výživy. Tedy z hlediska energetického takový, aby zajistil cílenou a pozvolnou redukci kil navíc a aby složením zabezpečil všechny důležité živiny a další látky (vitaminy, minerály apod.), které tělo potřebuje pro optimální fungování. V praxi to většinou znamená změnu jídelníčku s důrazem na omezení živočišných tuků a nevhodných sacharidů, zvýšení příjmu živočišných bílkovin, které nejsou vázány na živočišné tuky, a zvýšení příjmu vlákniny. Jednoduše to znamená naučit se sestavit si jakýkoliv pokrm na talíři tak, aby polovinu talíře tvořila zelenina (např. zelí), čtvrtinu sacharidy (dva knedlíky rozpůlené napůl, aby opticky vypadaly jako čtyři) a čtvrtinu bílkoviny (libové maso). A pokud vhodné stravovací návyky podpoříme zařazením vhodné pohybové aktivity, jsme jistě na „zlaté střední cestě“ k fyzickému a tím i duševnímu zdraví. ●



alli je nový způsob, jak Vám pomoci zhubnout o 50 % více než jen samotnou dietou.

alli zabraňuje vstřebání části zkonsumovaného tuku a pomáhá Vám tak zhubnout o 50 % více než jen samotná dieta. S každými 2 kilogramy, které vlastním úsilím shodíte, Vám **alli** pomůže zhubnout ještě 1 kilogram. **alli** je první klinicky ověřený volně prodejný lék na snížení hmotnosti registrovaný v EU a je dostupný pouze v lékárnách. Díky **alli** už se nemusíte bát stoupnout si na váhu.



Požádejte o radu svého lékárníka

www.alli.cz

Počtivě pročtěte příbalovou informaci. Lék k vnitřnímu užití. Obsahuje orlistat.

Pochutnej si na kukuřici Bonduelle

Kukuřice je zdrojem vitamínů (zejména skupiny B), vlákniny a minerálních látek (hlavně draslíku).

Kukuřice Bonduelle

- cukrová kukuřice „super sweet“
- odrůda speciálně vypěstovaná pro společnost Bonduelle
- sklížena v omezeném časovém období
- má přirozenou žlutou barvu, je křupavá, šťavnatá a sladká, s vysokou výživovou hodnotou



Křehký salát s mrkvičkou a kukuřičkou

- 200 g listových salátů – různé druhy
- 100 g Zlaté kukuřice Bonduelle
- 100 g mrkve na plátky
- cherry rajčátka
- 50 ml olivového oleje
- ocet vinný a balsamico crema
- sůl a cukr



Doba přípravy: 20 minut



- Na pánvi necháme rozpustit cukr a přidáme olej. Přidáme zeleninu a krátce orestujeme. Natrháme omyté listy salátu, lehce dochutíme octovou zálivkou a poklademe na talíře.
- Doplníme kukuřičkou a mrkvičkou, případně další zeleninou. Zdobíme křesbou balsamico crema. Jako přílohu doporučujeme jemné tousty.

Tip: V případě, že podáváme jako hlavní pokrm, doplníme o kousky grilovaného masa, sýra apod.

Energetické a nutriční hodnoty na 1 porci: 460 kJ (110 kcal), bílkoviny 3 g, tuky 5 g, sacharidy 14 g, cholesterol 0



Bez přidaného cukru

Sluneční krém



Doba přípravy: 20 minut

- 140 g kukuřice Bonduelle
- 1,5 l vody
- 100 g kukuřičného škrobu (maizeny)
- 100 g smetany
- 50 g mrkve na plátky
- 50 g másla
- sůl



- Čerstvou mrkev nakrájíme na plátky a povaříme ve vodě, aby trochu změkla. Pokud použijeme zmrazenou mrkev, necháme ji, nejlépe přes noc, rozmrazit na chladném místě (v chladničce).
- Do 1,5 litru vody dáme polovinu kukuřice, krátce povaříme a rozmixujeme. Přidáme druhou půlku kukuřice a mrkvičku.
- Na zahustění použijeme kukuřičný škrob. Zjemníme smetanou a krátce povaříme. Ochutíme máslem a osolíme.

Energetické a nutriční hodnoty na 1 porci: 710 kJ (170 kcal), bílkoviny 2 g, tuky 9 g, sacharidy 20 g, cholesterol 28 mg

Taboulé oriental



Doba přípravy: 20 minut

- 400 g kuskusu
- 280 g (konzerva 425 ml) sterilované směsi Mexico mix Bonduelle (popřípadě jiný výrobek Bonduelle obsahující kukuřici)
- 100 g sterilované cizrny Bonduelle
- 100 g rozinek
- 20 g petrželové nať
- 20 g máty
- sůl, olej a citrónová šťáva



- Do uvařeného kuskusu vmícháme scezenou zeleninovou směs a cizrnu, petrželovou nať, mátu, sůl, olej a citrónovou šťávu (dle chuti).
- Promícháme. Můžeme podávat teplé nejlépe jako přílohu ke skopovému masu nebo jako studený salát s kousky grilovaného kuřecího masa či krevet.

Energetické a nutriční hodnoty na 1 porci: 2510 kJ (600 kcal), bílkoviny 22 g, tuky 10 g, sacharidy 101 g, cholesterol 0



Rozumné rychlovky

aneb Stravování pro superzaměstnané hubnoucí ženy a podnikatele

Text: Iva Málková,
foto: archiv firem a Zdeněk Platl

Žijeme v neustálém shonu a věčně něco nestihnáme. Můžete se zeptat kohokoliv, jestli má dostatek času, a zcela jistě vám odpoví, že rozhodně ne. Od lidí, kteří se (i opakovaně) snaží snížit svoji nadváhu, často zaznívají námítky, že nemají čas dodržovat zásady správného stravování. Nemáme čas vymýšlet pestrý a zdravý jídelníček, nemáme čas předem si připravit jídlo na služební cestu, dokonce nemáme čas během dne se najíst. Jednoznačně však platí heslo: „**Člověk nemá nikdy čas, ledaže si ho udělá.**“ Každý máme 24 hodin denně. A na to, na co si opravdu chceme čas udělat, si ho prostě uděláme. Při hodnocení jídelníčků hubnoucích klientů vidáme nejčastější chybu: člověk sice razantně omezí množství přijímané potravy a počet jídel za den, ale vzhledem k nevhodnému složení často energetický příjem vůbec nesníží. Pak se diví, že kila neubývají.

Nebezpečné rychlovky

Typický neúspěšný hubnoucí většinou ráno vůbec nesnídá, protože nemá hlad a šetří „kilojouly“. Přes den se pak odbývá nevhodnými „rychlovkami“. Koupí si „malou svačinku“, ale energeticky (i množstvím tuku) si vyčerpá denní příjem energie. To mohou být například dvě bagety koupené u pumpy,

klobása s pivem a rohlíkem nebo sušenky s limonádou. Přestože je večer hladový, „hubnoucí kalorický příjem“ již dávno vyčerpal. A navíc: hamburgery, hranolky, pizza, buřty, bramboráky, párky v rohlíku a langoše nepředstavují jen nadbytečné kalorie. Z výživového hlediska bývají zdrojem nadměrného příjmu živočišných tuků v podobě nevhodných technologických postupů, zejména smažení.

Bezpečné rychlovky

V rámci zdravé stravy a především při hubnutí bychom měli omezit živočišné tuky a sacharidy s vysokým glykemickým indexem. Nadměrná spotřeba živočišných tuků vede k ukládání zásob v podobě tuku tělesného. Potraviny s vysokým glykemickým indexem (bílé pečivo) jsou zdravotně nežádoucí, způsobují nadměrné vylučování inzulínu, a navíc nenasytí konzumenta nadlouho.

Tipy pro ty, kteří nechtějí stát u plotny, ale chtějí jíst zdravě a chutně

Zelenina Bonduelle

Doma můžete mít zásobu zeleniny Bonduelle a křehký chléb s vlákninou, např. žitný chléb Racio s 21 % vlákniny. K obědu v práci potom odtrhnete víčko konzervy a máte za pět vteřin hotový oběd. Zelenina Bonduelle si zachovává vitaminy a minerální látky, protože je hned po sklizni šetrně upravována. A tak vždycky, když vás přepadne chuť na něco dobrého, můžete si



podle libosti dopřát každý den jiný druh zeleniny v podstatě v jakémkoliv množství, protože energetická hodnota na 100 g je v průměru pouze 200 kJ. Hrášek můžete využít místo chipsů jako zobání u televize.

- I když je naše heslo „všeho s mírou“, výjimkou z tohoto pravidla je zelenina, kterou můžete jíst téměř neomezeně. Obsahuje malé množství energie a je výborným zdrojem vlákniny, vitaminů, minerálních látek a dalších ochranných látek.
- Zeleninu můžete konzumovat jako součást téměř každého jídla nebo jako samostatné jídlo v podobě hezky upraveného zeleninového talíře či jako samostatnou svačinu.
- Zeleninu můžete jíst čerstvou, mraženou, konzervovanou či sušenou. Pozor, abyste z nízkokalorického zdravého jídla nečinili smetanovými či majonézovými zálivkami či smažením na tuku kalorickou bombu.

Specialista na zdravé hubnutí Dietplus®

Hodně lidí chce zhubnout, ale někdy se člověk nepřiměje k tomu, aby si přichystal jídlo na druhý den do práce. Příprava zabere spoustu času, a navíc bývá často problematické vyznat se v nutričních hodnotách různých ingrediencí nebo dbát na přesné odvážení potravin. Pokud je to i váš případ, můžete využít program Dietplus, který je vhodný pro každého, kdo potřebuje redukovat svou hmotnost. Nemusíte složitě počítat kalorie, protože tento program respektuje rytmus vašeho života. Navíc můžete využít zcela zdarma služeb certifikovaného výživového poradce, který vám poskytne odborné informace a upraví program podle vašich představ – tzv. „šitý na míru“. Během redukce hmotnosti tedy máte neustálou podporu a zároveň i kontrolu. Na hubnutí nejste sami a po dosažení ideální váhy vám výživový poradce doporučí další rady a „triky“, jak si váhu udržet. Pod kontrolou jste i během následného stabilizačního období váhy, aby se zabránilo případnému jojo efektu.

Mnozí lidé již vyzkoušeli diety v podobě řady koktejlů, které slibují rychlé hubnutí. Po určité době však hubnoucí pocítí touhu změnit „kosmonautskou stravu“ a nahradit ji „normálním“ jídlem. A právě tomu vychází vstříc firma **Diet-plus®**, která nabízí nutričně vyvážené **pokrm**y připravené z tradičních a kvalitních surovin. Můžete si pochutnat na různých

variantách těstovin a rýže s omáčkami, sýrem, houbami i kuřetem. Základ hotových jídel tvoří bílkoviny ze sóji, mléka nebo z kuřete. Dále se používá semolina (tvrdá pšenice s nízkým glykemickým indexem) a samozřejmě nechybí zelenina v chutných omáčkách. Energetická hodnota hlavních jídel se pohybuje kolem 1500 kJ. Vybírat můžete z 28 druhů obědů, 25 druhů večeří v podobě chutných polévek a salátů a nechybí samozřejmě ani snídaně a svačiny. Program Dietplus tedy nabízí kompletní celodenní stravu pro úspěšnou redukci tělesné hmotnosti. Další možností využití je i náhrada jednoho jídla za den, např. při udržování hmotnosti nebo v práci, kdy si nenajdete čas jít na oběd. STOB používá tyto pokrmy též na svých redukčně-kondičních pobytech, kdy nechceme ztratit ani minutu navíc při přípravě jídelníčku. Jsou tedy mimo jiné ideálním pomocníkem při cestování. Pokrmy obsahují optimální poměr bílkovin, tuků, sacharidů a vlákniny. Jsou navíc obohaceny o vitaminy a minerální látky a mají nízkou kalorickou hodnotu. Pro milovníky sladkostí jsou připraveny **cereálie** s malým obsahem přidaného cukru nebo **sušenky** Dietplus. Jsou baleny v malé gramáži, takže nás neláká konzumace většího množství.

Kompletní program Dietplus® můžete realizovat za podpory cer-

Večeře



Svačina



tifikovaných výživových poradců na adrese Milady Horákové 16, Praha 7 a dále na adrese Francouzská 20, Praha 2 – Vinohrady.

Snídaně

Svačina

Oběd

**První kompletní
každodenní program
pro redukci
hmotnosti**

Více informací na:

- www.dietplus.cz, kde najdete všechny potřebné informace
- martina.behalova@dietplus.cz, tel.: 222 543 785 (provozovna Francouzská 20)
- megova.jaroslava@dietplus.cz, tel.: 233 311 967 (provozovna Milady Horákové 16)

EXPRES[®] MENU

**opravdové jídlo, které si
vezmeš všude s sebou**

**bez konzervantů
dochucovadel
a barviv**



www.expresmenu.cz

EXPRES MENU

Další možností, jak si při hubnutí pochutnat na klasickém, i když energeticky a složením vhodném jídle, je využít nabídky jídel firmy EXPRES MENU.

Krotitel tuku

Trošku nadnesený název i konzistence připomíná „tukožroutskou“ polévku, ale zde veškerá podobnost končí. Jde totiž o polévku, která poslouží jako hlavní jídlo. Obsahuje optimální poměr bílkovin, tuků a sacharidů pro redukci váhy. Bílkovinnou a tukovou složku tvoří mleté libové hovězí maso, sacharidy cizrna, žampiony, paprika, rajčata, zelí, cibule, česnek, mrkev a hrášek. Pokrm má na porci o váze okolo 300 g jen 900 kJ. Při přípravě této polévky a dalších jídel se používá nejmodernější sterilační technologie, která zajistí bezpečný a chutný výrobek bez potřeby použití jakýchkoliv konzervačních látek, a přitom vydrží i v pokojové teplotě. Takže výborné na cesty i do práce. Neztrácejte svůj drahocenný čas ani peníze, začněte využívat zdravé produkty EXPRES MENU.

Ideologií firmy výrobce pokrmů EXPRES MENU je vařit všechny pokrmy racionálně na minimu tuku, zákaz používání jakýchkoliv konzervantů, dochucovadel, zvýrazňovačů chuti či předpřipravených kořenicích směsí. K výrobě se používá pouze jednodruhové koření, libové čerstvé maso a zelenina, proto jsou tato jídla vhodná i pro malé děti.

Pro osoby s bezlepkovou dietou a diabetem se sortiment připravuje zvláště pečlivě – pro zahuštění pokrmu se používá bezlepková směs, kterou tvoří rýžová, kukuřičná a lupinová mouka. Na obalu všech jídel jsou uvedeny výživové hodnoty tak, aby spotřebitel mohl sledovat jejich denní potřebnou

dávku. Firma EXPRES MENU je jediným výrobcem hotových sterilovaných jídel v bezlepkovém provedení v Evropě.

Na souši i na moři

Jídlo EXPRES MENU najde uplatnění jako stálá zásoba v každé domácnosti, zachrání vás třeba při nečekané návštěvě, sáhnete pro něj, když se vám nechce vařit... Vynikající je i na dovolenou, protože nevyžaduje žádné zvláštní podmínky pro uskladnění, může se totiž uchovávat celý rok při teplotě 1 až 29 °C. Svičkovou nebo španělské ptáčky si tak můžete dát dokonce i na moři nebo v horách daleko od civilizace, prostě je jen i s obalem ohřejete třeba v kotlíku nebo v rychlovarné konvici a hostina může začít.

Jídla koupíte přes internet na adrese www.expresmenu.cz, ve vy-

braných obchodech (GLOBUS) a ve všech lékárnách po celé České republice.

Nová prodejna v Praze v Žitné ulici 41 je otevřena od 1. prosince 2010.

Rada na závěr

Přiblížili jsme vám alternativy pro situace, kdy se nepřinutíte aktivně přemýšlet o svém jídelníčku a potřebujete mít všechno připravené a spočítané, abyste měli záruku, že budete hubnout s rozumem.

Hubnutí opravdu neznamena nejedení, i při něm můžete zůstat labužníkem. Základem úspěchu bývá to, že si vytvoříte nutričně vyvážený jídelníček s patřičně sníženou energetickou hodnotou, který vás uspokojuje a jehož příprava není složitá. ●





vitar

zdraví
nás baví
již

20
Tet

ZDRAVÍ CELOU ZIMU



Revital® ŠUMIVÉ TABLETY

- ✓ S VLÁKNINOU
- ✓ s přírodními aromaty
- ✓ jedinečná chuť
- ✓ komfortní forma užívání vitaminů
- ✓ podpora pitného režimu
- ✓ bez aspartamu

PODÍVEJTE SE NA:

WWW.VITAR.CZ : DOPLŇKY STRAVY NOVÉ GENERACE

Novoroční předsevzetí

– motivace pro trvalé hubnutí?

Text: Jana Divoká, Iva Málková,
foto: archiv STOBu

Úderem Nového roku utrácejí miliony žen (muži jsou vůči tomu většinou imunní) peníze za nesmyslné zázraky na hubnutí, aby napravily nejen „vánoční hříchy“. Normální jídlo nahrazují jednostrannými dietami nebo hubnou podle diet přesně rozepsaných, které uveřejňuje v lednu většina ženských časopisů. Soukají do sebe přesně rozepsané potraviny, které jim často nechutnají, a smutně pošilhávají po potravinách, které jsou třeba zdravé, ale nejsou zahrnuty do diety, kterou si zvolily...

„Magická data“ – signál pro hubnutí?

Pro mnoho lidí se signálem k začátku hubnutí stávají různá „magická data“ – Nový rok, první den v měsíci či jiné příležitosti, jako například sraz s bývalými spolužáky, blížící se dovolená u moře, ples a podobně. Otázkou ovšem je, zda je taková motivace tou pravou. Rozhodnutí, na popud kterých začnete hubnout jen proto, že kalendář ukazuje první den v měsíci nebo máte jít za několik týdnů na ples a bojíte se, že se nevejdete do šatů, obvykle nekončí úspěchem. A pokud se zadaří zhubnout, často se shozená kila vrací nazpět. Než se rozhodneme shazovat přebytečné kilogramy, měli bychom nejprve zvážit, proč vlastně chceme hubnout, zda je právě nyní ta správná doba a zda jsme opravdu rozhodnutí k trvalé změně stravovacích a pohybových návyků.



Novoroční předsevzetí – ano, či ne?

Nástup nového roku je z pohledu „magičnosti“ velmi silným signálem pro změnu. Dáte-li si nějaké předsevzetí, začnete po sobě většinou vyžadovat, abyste byli perfektní, a nenecháte si vůbec prostor pro lidské chybování a postupné zlepšování. První den po Silvestru máte příjemný pocit z nového předsevzetí, že se např. netknete sladkého. Nedělá vám potíže se ho vzdát, protože jste stejně po Vánocích přeslazení. Koncem týdne začnete přemýšlet, proč si zrovna vy nemůžete dopřát sladké, když jiní mohou, další týden začnete být nevrlí, proč jste si dali tak hloupý cíl. Potom si při oslavě v práci, když vás všichni pobízejí, že jeden bonbon nevádí, vezmete. Mají pravdu v tom, že jeden bonbon skutečně nevádí. Když však přijдете domů – v sebelítosti, že jste porušili dietu – dojdete všechno sladké, co ještě zbylo od Vánoc, a řeknete si, že začnete hubnout od pondělí. Žádali jste po sobě stoprocentní úspěch, a to je nereálné.

Mám pádný důvod změnit svůj životní styl?

Existuje řada důvodů, kvůli kterým stojí za to změnit životní styl nebo hubnout. Ten, který by měl být nejdůležitější, je důvod **zdravotní**. Pokud člověk zdravotní potíže nemá, může být důvodem i to, aby v budoucnu nenastaly. Je určitě daleko snazší se zdravotním potížím pramenícím z nevhodného životního stylu, respektive nadváhy a obezity, vyhnout, než je odstraňovat.

Většina lidí obezních nebo s nadváhou má ke změně životního stylu **důvody společenské** (cítí se izolovaní, osamělí), **citové** (problémy s navázáním partnerských vztahů), **estetické** (stydí se vyjít na plovárnou v plavkách, trápí je, že si nemohou koupit módní oblečení). Důvodem také ale může být **vnější tlak** (v zaměstnání, narážky okolí) či **subjektivní nespokojenost** se svým tělem.

Zisky a ztráty aneb Je právě nyní vhodná doba pro hubnutí?

Rozhodneme-li se hubnout, měli bychom se určitě zamyslet nad tím, zda jsme právě nyní v takové životní situaci, která je tomu příznivě nakloněna. Nelze samozřejmě očekávat, že změnu životního stylu a hubnutí jde realizovat jedním mávnutím kouzelného proutku. Je proto velice důležité zvážit, zda zisky, které tato změna přinese, budou převažovat nad tím, co budete muset „obětovat“. Nacházíte-li se v období, kdy řešíte nějakou, pro vás, závažnou životní situaci, zvažte své rozhodnutí hubnout tím pečlivěji.

Pokud jste usoudili, že chcete trvale zhubnout, a vaše rozhodnutí je podpořeno pádným důvodem, projděte si ještě následující tvrzení a označte v obou sloupcích ta, s kterými souhlasíte:

ZISKY

- nebudu se zadýchávat do chodů
- nebudu se zadýchávat při rychlejší chůzi
- zmenší se mi bolest zad a kloubů
- doběhnu lehce tramvaj nebo autobus
- budu fyzicky zdatnější
- budu moci provozovat nové aktivity, sporty atp.
- budu mít více tělesné i duševní energie
- budu si déle užívat života
- budu se cítit mladší, atraktivnější
- budu se moci lépe oblékat
- nebudu se stydět v plavkách
- zvýší se mi sebevědomí
- budu lépe navazovat společenské kontakty
- zlepší se mi kvalita života
- až si splním, co si už léta přeji, budu mít pocit velkého vítězství sama nad sebou
- manžel/ka nebude mít neustále řeči, že jsem tlustá/ý
- další

ZTRÁTY

- budu muset změnit svůj životní styl
- budu muset překonat pohodlnost
- budu se cítit omezený/á
- budu muset změnit jídelníček
- budu muset omezit tučná jídla
- budu muset omezit sladká jídla
- budu muset omezit pití při společenských akcích
- budu muset myslet na to, co mám jíst
- bude pro mě složitější připravovat méně kalorické jídlo pro sebe a jiné pro rodinu
- budu muset sportovat
- budu nervózní, protože jsem z nových věcí vždy nervózní
- budu se muset přestat vmlouvat na to, že jsem tlustá/ý, když se mi do něčeho nebude chtít
- budu mít méně času na divání na televizi
- budu mít méně času na počítač (surfování na internetu, hraní her...)
- další



šení svého zdraví či zvýšení kondice. Lze například zařadit pravidelné procházky, omezit množství jídla konzumovaného ve večerních hodinách, zvýšit příjem zeleniny a tak dále.

Neměli bychom tedy chtít měnit vše najednou, ale dát změně čas a provádět ji po malých dílčích krůčcích. Učí-li se dítě psát či číst, nejprve musí znát jednotlivá písmena, která později skládá do slov a vět. Každý dílčí krok, který při změně životního stylu uděláte, je pomyslným písmenkem. Ke slovu pak můžeme přirovnat změnu určité části životního stylu, např. zařazení pravidelné pohybové aktivity, dodržování jídelního režimu atp. A dáte-li slovo ke slovu, je tu věta, která v našem pojetí symbolizuje celkovou změnu životního stylu!

Udržujte si svou motivaci vědomím, že nikdo není dokonalý! Nevyčítejte si malá selhání, která zkrátka život přináší. Nesmí vás však strhnout k selhání celkovému

Jaká je vaše bilance zisků a ztrát? Pokud převažují zisky nad ztrátami, pak je vše na nejlepší cestě rozhodnutí pro změnu realizovat. Je-li tomu však naopak, své rozhodnutí ještě zvažte. Odložení hubnutí na vhodnější dobu, kdy budete lépe motivováni, není projevem slabosti, ale prevencí neúspěchu! Každý neúspěšný pokus snižuje vaši motivaci k pokusu dalšímu! Neznamená to však, že byste se po zjištění, že možná ještě nenastal ten správný čas pro hubnutí, měli

zásad zdravého životního stylu vzdát zcela.

Svoji motivaci můžete otestovat i v rámci webu www.stobklub.cz v sekci **Otestujte se nebo v sekci **Interaktivně – 1. lekce**.**

Posilujte motivaci, dávejte si do nového roku reálné cíle!

Nový rok může být opravdu začátkem, kdy se pokusíte udělat některý z malých dílčích kroků pro zlep-



a návratu ke starému životnímu stylu.

Najděte si „spřízněnou duši“

Rozhodnete-li se pro hubnutí, měli byste se také zamyslet nad tím, kteří lidé ovlivňují vaše snažení o změnu životního stylu. Musíte se totiž naučit žít jak s těmi, kteří vás podporují, a tím zcela jistě i motivují, tak také s těmi, kteří se snaží vaše úsilí srážet.

Zcela jistě chvíli potrvá, než se zautomatizují nové návyky, a proto je potřeba nově budované chování odměňovat, a tím pozitivně posilovat do té doby, než se zautomatizuje.

Je vynikající, když si hubnoucí najde někoho, kdo mu bude při změně životního stylu, resp. redukci váhy oporou, kdo může dodat sílu v rizikových situacích. Nelze očekávat, že život je jenom procházka růžovou zahradou, zátěžové situace a stresy k životu patří a měli byste se proto na jejich

zvládnání připravit dříve, než nastanou. S podporou někoho blízkého to bude jistě snazší.

Podporu a pomoc můžete hledat u někoho z rodinných příslušníků, přátel nebo kolegů nebo v rámci našeho komunitního webu na www.stobklub.cz.

Naučte se říkat si o podporu

Ve vašem okolí je jistě mnoho lidí, kteří vám rádi pomohou a podpoří snahu o změnu životního stylu, ale často nevědí jak, pokud si o to sami neřeknete. Měli byste tedy před tím, než někoho požádáte, sami



vědět, co by vám pomohlo nejvíce. Nežádejte obecně, aby vám dotyčný pomohl, ale žádejte o konkrétní změnu či pomoc. Určitě také popřemýšlejte, v čem byste mohli být oporou na oplátku vy jim. Nečekejte však, že druhý převeze odpovědnost za vás!

Pamatujte – kila nesouvisí s hodnotou osobnosti!

Nedívejte se na sebe jako na tlustého nebo hubeného, na jídlo jenom jako na dobré nebo špatné, dietní nebo nedietní, dovolené nebo nedovolené. Neříkejte si „už nikdy více...“, neboť tyto myšlenky nedávají prostor pro chyby. Neříkejte si „budu se mít rád/a, až zhubnu“, neboť z toho plyne, že se nemáte rádi, když máte pár kil navíc. Hodnota vaší osoby nespočívá ve vaší váze, jste více než své tělo – jste osobnost. Kdykoliv se přistihnete, že myslíte nebo děláte něco, co nepodporuje váš nový způsob života, snažte se myšlenky přeorientovat, najít jinou cestu, abyste došli k svému cíli. Důležité je, abyste se i při hubnutí mohli radovat z jídla a ze života vůbec, jen tak mohou být vaše váhové úbytky trvalé.

TIP!

Jestliže si na změnu životního stylu netroufáte sami, doporučujeme vám návštěvu kurzů snižování nadváhy. Zde budete za pomoci odborných lektorů a spoluhubnoucích pracovat nejen na změně stravovacích a pohybových návyků, ale i na změně nevhodných emocí a myšlenek, které nevhodné návyky udržují. Čtvrtletní kurzy snižování nadváhy v rámci společnosti STOB probíhají ve 100 městech České republiky (informace najdete na www.stob.cz). Zde si můžete objednat i rozumné pomůcky ke snižování váhy.

Tip

A pokud nemůžete navštěvovat kurz snižování nadváhy, pak zkuste komunitní web www.stobklub.cz a program Sebekoučink na hodnocení stravovacích a pohybových návyků. ●



TOP GASTRO

5. GASTRONOMICKÝ VELETRH

HOLIDAY WORLD
GOLF WORLD PRAGUE

10. - 13. 2. 2011

Výstaviště Praha - Holešovice

www.top-gastro.cz

DRUHÁ UZÁVĚRKA
ZA VÝHODNÝCH
CENOVÝCH PODMÍNEK
30. 10. 2010

Pod záštitou

Odborný partner

ASOCIACE HOTELŮ
A RESTAURACÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



THE CZECH ASSOCIATION
OF HOTELS
AND RESTAURANTS



TRAVEL & TOURS CZECH REPUBLIC



INCHEBA
EXPO PRAHA

Žít zdravěji, zhubnout, pravidelně cvičit...



... to jsou nejčastější předsevzetí, která si dáváme na Nový rok a která jsou většinou nejpozději v březnu pryč. Obvykle ztroskotají na tom, že chceme rychlou změnu a volíme razantní úpravu svého životního stylu – hladovíme a cvičíme až do roztrhání těla. Bohužel, jdeme na to špatně, a navíc nezdravě. Ať už máme v plánu zhubnout, nebo prostě jenom neztloustnout a přitom se cítit fyzicky i psychicky fit, cesta k úspěchu není až tak složitá. Stačí, když budeme dodržovat několik zásad zdravého životního stylu, jehož alfou a omegou je rovnováha mezi přijatou a vydanou energií.

Všeho moc škodí



Energetické rovnováhy nedosáhneme hladověním ani každodenním cvičením. energii přijímat musíme, ale musíme ji zároveň i vydávat,

a to v přiměřeném množství. Pro správnou činnost organismu je příjem energie nutností – potřebujeme ji pro bazální metabolismus, zajišťující základní tělesné funkce (termoregulaci, dýchání, srdeční aktivitu, činnost nervové soustavy a všech vnitřních orgánů).

Zdrojem energie pro lidský organismus je potrava. Při sestavování jídelníčku je důležité sledovat energetickou hodnotu jednotlivých potravin. Pomůže nám

značení GDA, které poskytuje informaci o množství energie obsažené v jedné porci dané potraviny a také o tom, jaký podíl energie tvoří tato jedna porce z doporučeného denního příjmu. Hodnoty GDA vyjádřené v procentech můžeme celkem snadno získat i v případě výrobků, které na obalu značení GDA nemají, ale jsou na nich uvedeny nutriční údaje. Umožní nám to „Kalkulátor GDA“, nový interaktivní nástroj na webu www.gda.cz. Když zadáme nutriční údaje uvedené na obalu potraviny nebo nápoje do tabulky, kalkulátor je přepočítá na podíl denního doporučeného množství a vyobrazí v pěti nutričních bublin.

Lepší něco nežli nic

Aby naše zdravá novoroční předsevzetí měla smysl a naději, musíme kromě jídelníčku vylepšit i pohybové aktivity. Po Novém roce se sice všechna fitka zaplní nadšenými cvičenci, jenže toto nadšení převážnou většinu z nich brzy opustí. Přitom člověk, který se pravidelně hýbe, hned tak neonemocní, i ve vyšším věku se dokáže o sebe sám postarat a má dobré nálady na rozdávání. Aktivní životní styl ocení zejména srdce, protože pravidelný pohyb zlepšuje krevní tlak, má pozitivní vliv na hladinu cholesterolu v krvi a také chrání před vznikem osteoporózy.

Do pohybových aktivit se sice započítávají i domácí práce, případně výdej energie spojený se zaměstnáním (poštovní úřednice má ve srovnání s úřednicí sedící osm hodin u počítače naprosto jiný výdej energie), přesto hraje nejdůležitější roli při vydávání energie aktivní pohyb. Aktivní pohyb však neznamená chodit denně do fitka a cvičit tam do vyčerpání. U začátečníků se počítá i procházka, ovšem alespoň třicetiminutová

a každý den. Nicméně lepší je cvičit pravidelně tři dny v týdnu alespoň hodinu a dostatečně intenzivně. O různých pohybových aktivitách a výdeji energie informují webové stránky www.gda.cz.

Zlatá střední cesta

Kolik energie vydáme, tolik jí můžeme přijmout... Jak to ale spočítat, když nedokážeme zohlednit bazální metabolismus a vyčíslit energii spotřebovanou při práci, nespportovních aktivitách ani sportu? Interaktivní nástroj „Porovnejte si svůj výdej a příjem“ na webových stránkách www.gda.cz umí spočítat individuální výdej energie a porovnat ho s energetickým příjmem vypočteným na základě obvyklého jídelníčku. Kalkulátor vyhodnotí celkový výdej i příjem energie a ukáže, jestli svůj limit doporučeného denního množství překračujeme nebo ne a jestli je náš energetický výdej v rovnováze s příjmem.

Ted', když víme, jak na to, vytrváme a svých novoročních předsevzetí se nevzdáme. Díky informacím a praktickým pomocníkům v podobě interaktivních nástrojů na webových stránkách www.gda.cz se nám tentokrát už konečně podaří naplnit náš sen o skvělé kondici a sexy postavě! ●

Více na www.gda.cz



Snídaně na jedničku

Text: Iva Málková

Mnoho lidí tvrdí, že je pro ně při hubnutí výhodné nesnídat. Ráno prý stejně hlad nemají, a mohou tedy „ušetřit kalorie“. Je pravda, že po noci, kdy se nic nekonzumuje a netráví, je hladina cukru v krvi vyrovnaná, množství inzulínu vyloučeného slinivkou břišní je nízké a možná opravdu nemáte hlad. Nejíst pravidelně a nechávat mezi jídly dlouhou pauzu je však pro hubnutí z mnoha důvodů opravdu nevýhodné.

Lidé, kteří nesnídají, mají dlouhé pauzy mezi jídly, anglický výraz pro snídání breakfast znamená přerušování hladovění. A jak všichni víme, při hubnutí nesmíme mít hlad. Tělo je po dlouhé noci připraveno přijmout energii, která slouží pro aktivitu celého dne. Mnoho obézních nesnídá v důsledku **chybných kognicí** typu „hubnu, šetřím tedy kalorie, ráno spěchám, navíc nemám hlad, tak proč bych snídala, alespoň snížím energetický příjem“. Tím, že nesnídáme, však energii neušetříme. Hladový člověk sní při dalším jídle často daleko více, než co ušetřil vynecháním jídla předchozího.

Pokud potřebujeme ke svému životu **sladkosti**, snězme je v rámci dne co nejdříve. Tedy: toužíme-li po sladkém pečivu, dejme si ho k snídání a nezapomeňte k tomu přidat nějakou bílkovinu. Psychologické studie ukazují, že děti, které nesnídají, podávají ve škole **horší výkony**. Následkem nízké hladiny cukru v krvi se hůře soustředí a rychleji se unaví. Z **výzkumu** společnosti STOB je zřejmé, že pokud hubnoucí snídá,

je větší naděje, že si váhové úbytky udrží.

Snídání se rozjím a celý den se pak neudrím

Zda u vás povede snídání k rozjezení se do celého dne a vy budete nekontrolovaně celý den jíst, či zda vás **snídaně příjemně nasytí** a bude dobrým startem do nového dne, záleží jen na vás a na tom, co si k snídání připravíte. Pokud si dáte na prázdný žaludek potraviny s vysokým glykemickým indexem (GI), např. bílý chléb s přislažovaným džemem či nutelou, může dojít k „rychlému nárazovému vyloučení“ inzulínu následovanému hypoglykemií a velkým pocitem hladu, který rozhoupe glykemickou houpačku s důsledkem celodenního ujíždání sladkostí a s možnými pocity nevyrovnanosti a podrážděnosti. Pokud posnídáte potraviny s nízkým GI, kdy dojde k vyrovnanému přísunu glukózy do krve, obnoví se zásoby glykogenu v játrech, budete mít v „žaludku jako v pokojíčku“ a je velká pravděpodobnost, že vás až do svačiny nebude nic nutit uzobávat, protože nebudete mít díky vyrovnané glykemii hlad.

Tipy na snídání

Základ snídání by měla tvořit kvalitní bílkovina. Ta je obsažena např. v mléčných výrobcích. Z nich je důležité vybírat takové, na které se váže co nejméně tuku. Při koupi jogurtů hledejte ty, které mají energii do 300 kJ na 100 g nebo mají maximálně 3 % tuku, místo cukru je u light výrobků používán aspartam. Místo tučných pomazánek si udělejte odlehčenou variantu s nízkotučným tvarohem, ze sýrů vyberte nejlépe tvrdé nízkenergetické.

Máte-li v jídelníčku často uzeniny, které obsahují vysoké procento tuku, vystrídejte je méně tučnými výrobky (např. místo vepřové šunky jezte šunku drůbeží).

U snídání, které tvoří sýr či nízkotučné uzeniny, nemusíte hlídat GI, protože tyto potraviny obsahují málo sacharidů. Mléčné výrobky mají též nízký GI kromě těch, které jsou slazeny cukrem.

Dalším zdrojem skrytých tuků je pečivo a cukrářské výrobky, u kterých už musíte vzhledem k množství obsažených sacharidů glykemický index sledovat. Dávejte přednost celozrnnému pečivu, obsahuje více vlákniny, díky níž má potravina nižší GI a lépe zasytí. K většině tučných dortů s máslovými krémy či sušenek s tukovými náplněmi lze najít méně kalorické ekvivalenty (ovocné zákusky, piškotové dorty s tvarohovým krémem nebo s želatinou a ovocem apod.).

Vhodnou snídání jsou též celozrnné cereálie s bílkovinou.



Co to znamená celozrnné?

Obilí jsou traviny lidmi vybrané a vyšlechtěné tak, aby měly velká, na škrob bohatá semena. V mnoha kulturách tvoří obilí základ jídelníčku. Nejznámější druhy obilí jsou u nás třeba pšenice (a předek dnešní pšenice – špalda), žito, ječmen, oves.

Jejich semínka jsou výchozí surovinou, kterou získáme při sklizni po vymláčení z klasů. Pokud tato semínka pomeleme celá, bez dalších úprav, získáme celozrnnou mouku. Pokud se při mletí oddělí svrchní část zrn, je výsledkem menší množství mouky bílé. Zrno tvoří obal ochranných slupek, jehož oddělením se při mletí získávají otruby. V obalu je obsažena řada minerálů a vitaminů. Ty jsou hojně zastoupeny i v klíčku, který se při mletí bílé mouky odstraňuje spolu s obaly. Zbytek masy semen tvoří škrob a lepek jako zásobárna energie pro klíčení. Na hmotnosti zrna se klíček s obaly podílí asi šestinou. Obilí je nejsnazší namlít celé, bez dalších komplikací, a získat tak celozrnnou mouku. V dobách hojnosti lidé začali postupně oddělovat otruby a slupky, aby získali mouku bílou. Ta byla zprvu vyhrazena pro zvláštní příležitosti, byla dražší, protože z obilí se jí pracnějším postupem získalo méně. Lépe se z ní ale peče, protože slupky v těstě nelepí, a má jemnější chuť. Bílá mouka má také lepší trvanlivost, protože semenné obaly obsahují mastné kyseliny, které žluknou. Jak společnost bohatla, přešli jsme (Evropané) prakticky úplně na bílou mouku. Teď je celozrnná mouka zvláštním artiklem a je paradoxně dražší nežli mouka bílá.

Minerály a vitaminy

Bílá mouka je produkt získaný mletím výhradně endospermu semen, tedy vlastní zásobárny energie. Ta obsahuje hlavně škrob a také bílkovinu gluten. Obsahem dalších látek je endosperm chudý. Daleko pestřejší složení má klíček a semenné obaly, které se do bílé mouky nedostanou. Oč tedy přicházíme? Samozřejmě o vlákninu, pak také o vitaminy B a E, kyselinu listovou, měď, hořčík, železo, mangan

14 denní program s cereáliemi Nestlé Fitness



Cereálie Nestlé Fitness jsou výbornou a rychlou snídaní, přitom obsahují: **celozrnné cereálie**, **minerální látky**, **vitaminy** a **vlákninu**.

K přípravě snídaňových cereálií Nestlé Fitness nepotřebujete více než pár minut. Stačí je nasypat do misky a zalít mlékem či přidat jogurt.

Více na www.cerealie.cz





cukru, které je k nim přidáno, typ a množství přidaného tuku, množství vlákniny (zda jsou „celozrnné“) a množství soli. Čím více je těchto přísad, tím hůře. Též další zpracování – extrudování (vločky se zpracovávají za vysoké teploty a tlaku s přísadou vody) způsobuje, že se lupínky rychleji tráví v tenkém střevě, což není výhodné (zvyšuje se glykemický index).

Vhodnou cereálií je např. Nestlé Fitness od Nestlé



100 g	1580 kJ
Bílkoviny	8 g
Sacharidy	78 g
z toho	17 g cukru
Tuk	1 g tuku
Vláknina	6 g vlákniny
Sodík	0,5 g

V porci by mělo být maximálně 30 g cereálií a důležité je přidávat si k cereální snídani mléko nebo netučný tvaroh, protože tím snížíte výsledný glykemický index pokrmu. Prakticky to znamená, že vám tak rychle nevyhládne, mléčné výrobky pomůžou k většímu a déle trvajícimu pocitu sytosti. ●

Vhodné tipy na snídani jsou na protější straně

a zinek. Bílá mouka ztrácí oproti celozrnné více než polovinu vápníku, čtvrtinu zinku a vitamínu B₁, B₂ a devět desetin vitamínu E. Je tedy silně ochuzena a stává se „prázdným“ zdrojem energie, kterou nedoprovází mnoho užitečných látek, antioxidantů, vitamínů atd.

Terminologie

- **bílé** – peče se z bílé mouky
- **tmavé** – pečivo tmavé barvy, která se často docílí přidáním barviva, např. karamelu, může však obsahovat i celozrnnou mouku nebo otruby
- **vícezrnné** – vyrobeno z více druhů zrn (mimo pšenici a žito), často se přidávají semínka, minimální podíl „jiných“ zrn je 5 %
- **celozrnné** – je pečivo vyrobené z celozrnné mouky, připouští se podíl bílé mouky do 20 %

- **cereální** – neznamena nic jiného než „z obilí“

Cereální snídaně

Cereální snídaně se staly populární v devadesátých letech. Do té doby byly dostupné pouze obyčejné ovesné vločky, kde základ tvoří sacharidy z obilí, tuků, ale bílkovin je málo.

Cereáli nemohou mít nízkou energetickou hodnotu, protože obsahují malé množství vody a sacharidy. Pokud však neobsahují velké množství přidaného cukru, čokolády, polev apod., čímž se energetická hodnota velmi zvyšuje, dostáváme se na hodnotu okolo 1600 kJ se zhruba 18 gramů přidaného cukru na 100 gramů, což už je v kombinaci s bílkovinou vhodná snídaně.

Při výběru cereálií bychom tedy měli brát v úvahu množství

Fitness na klacku s jogurtem

– 11 kousků

- 60 g cereálií Nestlé Fitness (950 kJ)
- 1 bílek (70 kJ)
- 50 g bílého jogurtu (150 kJ)

1 PORCE	1170 KJ
1 KOUSEK	110 KJ
BÍLKOVINY	9 G
TUKY	2 G
SACHARIDY	55 G



Z bílku si připravte polotuhý sníh (nešlehejte jej do úplného ztuhnutí) a vmíchejte do něj cereálie. Dělejte to opatrně, aby se cereálie nerozmačkaly. Lžičkou tvoříte na plech s pečicím papírem kopečky a do každého zapíchněte kousek špejle nebo párátko. Pak je dejte na teplé místo usušit, aby křupaly. Při konzumaci je držte za špejle a namáčejte v bílém jogurtu.



**UŠETŘÍTE
5850 KJ**

Kuličky na klacku s jogurtem – 11 kousků

- 50 g čokoládových cereálií (840 kJ)
- 150 g čokolády (3420 kJ)
- 20 g tuku (740 kJ)
- 30 g vlašských ořechů (850 kJ)
- 40 g kandovaného ovoce (550 kJ)
- 100 g ovocného smetanového jogurtu (620 kJ)



V parní lázni rozpustíte čokoládu s tukem a vmíchejte do ní cereálie, na kousky nasekané ořechy a nakrájené kandované ovoce. Dělejte to opatrně, aby se cereálie nerozmačkaly. Lžičkou tvoříte na plech s pečicím papírem kopečky a do každého zapíchněte kousek špejle nebo párátko. Pak je dejte

1 PORCE	7020 KJ
1 KOUSEK	640 KJ
BÍLKOVINY	20 G
TUKY	96 G
SACHARIDY	184 G

do chladu ztuhnout. Při konzumaci je držte za špejle a namáčejte v jogurtu.





www.stob.cz

Jste diabetici
a zkoušeli jste již
mnohokrát neúspěšně
hubnout?

Máte přebytečných 5, 10
či více kilogramů?

A příjemné překvapení!

Kurzovné na čtvrt roku činí 2300,- Kč a společnost Eli Lilly přispěje všem diabetikům po dochození kurzu 1000,- Kč na navazující aktivity STOBu. Navíc některé zdravotní pojišťovny poskytují svým klientům další finanční příspěvek.

Kurzy pro diabetiky trvají čtvrt roku a tvoří je každý týden jedna tříhodinová lekce – 1 hodina vhodné pohybové aktivity a 2 hodiny terapie. Cvičení bude probíhat s ohledem na celkovou kondici a možnosti klientů.

Kurzy probíhají ve čtvrtletních cyklech (od září, ledna a dubna).

Informace a přihlášky na: www.stob.cz v sekci Kurzy v Praze, v sekci Pomůcky si můžete objednat i atraktivní materiály, info dále na tel. 241 762 847 nebo na e-mailu stob.sekret@volny.cz. Zkušenosti si můžete vyměňovat na komunitním webu www.stobklub.cz.

Zkuste metodu, která je při léčbě obezity považována za nejúčinnější.

BEHAVIORÁLNÍ PSYCHOTERAPIE

vám pomůže vytvořit správné stravovací a pohybové návyky. Budete nejen hubnout, ale váhové úbytky si i udržíte. Na této metodě jsou založeny

KURZY SNIŽOVÁNÍ NADVÁHY pro diabetiky 2. typu

Je prokázáno, že i malé změny životního stylu výrazně ovlivní četná srdečně-cévní i jiná rizika, kterými je člověk s diabetem ohrožen.

V kurzech máte možnost:

- *pracovat na změně svého životního stylu, která povede k trvalé redukci váhy*
- *zacvičit si přiměřeně svým tělesným možnostem*
- *získat další pomůcky usnadňující hubnutí*
- *příjemně strávit čas ve společnosti lidí majících stejný cíl*

Pojďte s námi do studie zaměřené na pohyb

Text: Marie Skalská

Nadváha a obezita je jedním z nejméně vážnějších problémů současné populace. Prudký nárůst obezity je nejen v rozvinutých zemích, ale i v zemích rozvojových. WHO uvádí, že počet lidí s nadváhou převyšuje počet osob s malnutricí (podvýživou). Meziročně je nárůst obezity cca 2–5%. Obezita je jednou z významných příčin mortality. Výskyt mužské obezity v Evropě je kolem 10–20%, ženské 15–25%, ve Spojených státech amerických dosahuje výskyt obezity u mužů 28% a u žen 34%.

Obezita je často spojena s různými chorobami, je jedním z významných „civilizačních onemocnění“ (metabolický syndrom, diabetes 2. typu, arteriální hypertenze atd.). Je prokázáno, že diabetes 2. typu je v podstatě většině případů spojen s obezitou. Asi 60% obézních, kteří mají BMI vyšší než 35, mají též diabetes 2. typu. Spojení obezity a diabetu 2. typu dalo vznik novému pojmu obesity-related diabetes – diabetes závislý na obezitě a odsud se vytvořil pojem **diabezita**.

Cílem moderní terapie obezity je snížení hmotnosti o 5–10% a následné udržení této redukované hmotnosti. Podle epidemiologických studií vede snížení hmotnosti o 10% k poklesu výskytu diabetu mellitu 2. typu, nádorů vázaných na obezitu až o 50% a k poklesu kardiovaskulární morbiditě asi o 20%. Větší redukce hmotnosti tyto efekty nezvyšuje, může však vést k ústupu obtíží vázaných především na tzv. mechanické komplikace obezity (onemocnění páteře a kloubů, dušnost a spánková apnoe). Jako zásadní příčina nadváhy a obezity se ve více než 95% všech případů uvádí pasivní životní styl – **hypokinéza**. Jedna z hlavních příčin hypokinézy je nedostatek informací a pohybových intervencí, zvláště pak u osob bez pravidelného pohybového režimu, které jsou plně zaměstnány. Jedna z hlavních otázek zní, jaké je minimální množství pohybových aktivit, které sníží nadváhu nebo obezitu a které jsou realizovatelné při plném zaměstnání. Konstatuje se, že ovlivnění nadváhy a obezity je přednostně problém vzdělání a sekundárně problém medicínský. Proto cílem všech úspěš-

ných intervencí je ovlivnit životní styl co největší části populace a pasivní životní styl změnit na aktivní.

Při řešení problému nadváhy a obezity je třeba na jedné straně řešit soulad mezi možností volného času a potřebným minimálním objemem pohybových aktivit, které mohou ještě vyvolat očekávaný efekt, a na straně druhé vybrat takové formy pohybových aktivit, které budou pro hubnoucí přijatelné a zvládnutelné. Dalším otevřeným problémem je doba trvání zvoleného programu intervence, a hlavně přenos získaných návyků do dalšího období tak, aby se snížilo riziko recidivy.

Na základě výše uvedených poznatků se aktuálně zahajuje studie společnosti STOB ve spolupráci s Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, kterou organizuje lektorka STOB MUDr. Marie Skalská. Cílem studie projektu je vytvoření a realizace pohybového programu pro plně zaměstnané dospělé ženy, který povede k aktivnímu životnímu stylu a tím i k ovlivnění nadváhy a obezity. **Do studie jsou přijímány klientky společnosti STOB, které absolvovaly základní kurz STOB, hlásit se mohou i diabetičky.** V budoucnu se plánuje provedení studie i s muži.

Informace na www.stob.cz nebo na skalska@stob.cz ●

Lilly Diabetes

Your journey inspires ours.

identifikační číslo
0908-2500

Vážená paní, vážený pane,
společnost Eli Lilly věnuje každému, kdo úspěšně absolvoval kurzy snižování nadváhy ve sdružení STOB, tento

Motivační voucher v hodnotě **1000,- Kč**

na pokračování v navazujícím kurzu nebo jiné aktivity či materiály společnosti STOB.

Jméno lektora, email, telefon

Razítko a podpis lektora Podpis účastníka kurzu Razítko a podpis diabetologa

Společnost ELI LILLY ČR, s.r.o., přispívá každému pacientovi s diabetem, který se zúčastní kurzů snižování nadváhy, 1000,- Kč na další aktivity pořádané STOBem.

HumaPen[®]
MEMOIR[™]



HumaPen[®] Memoir[™] – inzulínové pero, které si pamatuje za Vás



- Jednoduché a spolehlivé
- Digitální paměť uchovává údaje o datu, čase a velikosti posledních šestnácti dávek

HumaPen[®] MEMOIR[™] – inzulínové pero na aplikaci inzulínu pro diabetiky.
Před použitím si, prosím, pozorně přečtete návod na použití.
ELI LILLY ČR, s.r.o., Pobřežní 394/12, 186 00 Praha 8
Více informací je k dispozici na www.zivotsdiabetem.cz.



Jak udělat z jídla vysoce kalorického jídlo nízkenergetické?

Fitness koláč – 8 kousků

- 50 g cereálií Nestlé Fitness (790 kJ)
- 2 g sladidla Vitar Sweet (30 kJ)
- 200 g Jihočeského odtučněného tvarohu (580 kJ)
- 2 plátky želatiny (60 kJ)
- 4 lžice vody (0 kJ)



1 PORCE	1530 KJ
1 KOUSEK	190 KJ
BÍLKOVINY	35 G
TUKY	2 G
SACHARIDY	51 G

Do bílku vmíchejte nadržené cereálie a vytvořte hmotu. Připravte si z alobalu formu o průměru 10 centimetrů, dejte ji na tácek, rozprostřete do ní

hmotu, upěchujte a dejte při pokojové teplotě sušit. Když je korpus usušený, připravte si podle návodu na obalu želatinu a vmíchejte do ní tvaroh oslazený sladidlem. Přendejte na usušený korpus a dejte do lednice ztuhnout. Pak alobal odeberte a koláč nakrájejte na osminky. Zdobit můžete libovolným ovocem. Skladujte v chladu.



**UŠETŘÍTE
2570 KJ**



Máslový koláč – 8 kousků

- 35 g Jihočeského másla (1080 kJ)
- 70 g máslových sušenek (1350 kJ)
- 20 g cukru (340 kJ)
- 200 g Jihočeského tučného tvarohu (1270 kJ)
- 2 plátky želatiny (60 kJ)
- 4 lžice vody (0 kJ)



Do změkklého másla vmíchejte nadržené sušenky. Připravte si z alobalu formu o průměru 10 centimetrů, dejte ji na tácek, rozprostřete do ní hmotu, upěchujte a dejte alespoň na hodinu ztuhnout do lednice. Když je korpus tuhý, připravte si podle návodu na obalu želatinu a vmíchejte do ní tvaroh oslazený cukrem.

Přendejte na korpus a dejte do lednice ztuhnout. Pak alobal odeberte a koláč nakrájejte na osminky. Zdobit můžete libovolným ovocem. Skladujte v chladu.

1 PORCE	4100 KJ
1 KOUSEK	510 KJ
BÍLKOVINY	29 G
TUKY	61 G
SACHARIDY	79 G

Zelí kysané bílé

Zelenina obecně by se měla stát – v jakékoli formě, tj. jak čerstvá, tak mražená či jinak zpracovaná – každodenní součástí jídelníčku. Kysané zelí je jistě vhodnou variantou pro naplnění denního penza příjmu zeleniny. Obsahuje vysoký podíl vlákniny, vitamínu C, vitamíny skupiny B, antioxidanty a probiotickou kulturu. Má velmi pozitivní vliv na trávení, brání zácpě a vzhledem k obsahu vlákniny, a tedy i nízkému glykemickému indexu, dobře sytí. Jediným možným negativem konzumace kysaného zelí je jeho horší stravitelnost:

Vzhledem k tomu, že při štěpení vlákniny pomocí probiotické kultury vznikají plyny, může někdy způsobit nepříjemné nadýmání. Rozhodně se jedná o potravinu vhodnou pro redukční jídelníček. Lze jej konzumovat v syrovém stavu, tepelně upravené přidávat k řadě pokrmů nebo podávat jako samostatnou přílohu. TIP! Jste-li milovníky klasického vepřa-knedla-zela či kachny s knedlíky a zelím a snažíte se redukovat váhu, zmenšete porci klasické přílohy, tj. sacharidové části pokrmu, a nahraďte ji právě tepelně upraveným kysaným ze-

lím. Poněkud tak snížíte celkovou energetickou hodnotu pokrmu. ●

albert Quality

U nás v Albertu



Kvalitní kysané zelí bílé

Závitky z krutí šunky plněné zelím – 1 porce

- 40 g krutí šunky (180 kJ)
- 30 g cibule (60 kJ)
- 50 g kysaného zelí (40 kJ)
- 1 bílek (70 kJ)
- sůl, pepř, kmín (0 kJ)
- 60 g brambor (200 kJ)



**UŠETŘÍTE
2740 KJ**

1 PORCE	550 KJ
BÍLKOVINY	12 G
TUKY	1 G
SACHARIDY	18 G

Zelí dejte do sítka a vymačkejte z něj šťávu. Nevylévejte ji, budete ji potřebovat na podlití při pečení. V míse smíchejte

zelí s bílkem, osolte, opepřete a okmínujte. Cibuli nakrájejte na proužky. Na plátek šunky naneste vrstvu zelí, na ni dejte proužky cibule, zarolujte a vložte do zapékačké misky vyložené pečicím papírem. Potřete je vymačkanou šťávou ze zelí, ještě jednou opepřete a pečte při 180 °C asi 20 minut. Mezitím oloupejte, nakrájejte a uvařte brambory, abyste mohli servírovat vše pěkně teplé.



Plněné závitky z krutí šunky – 1 porce

- 40 g krutí šunky (180 kJ)
- 20 g cibule (40 kJ)
- 20 g oleje (740 kJ)
- 50 g klobásy (650 kJ)
- 50 g kysaného zelí (40 kJ)
- 2 vejce (680 kJ)
- sůl, pepř, kmín (0 kJ)
- 50 ml smetany (630 kJ)
- 100 g bramborových špalíček (330 kJ)



Zelí dejte do sítka a vymačkejte z něj šťávu. V míse smíchejte zelí s jedním vejcem, osolte, opepřete a okmínujte. Cibuli a klobásu nakrájejte na proužky a osmahněte je na čtvrtině oleje. Na plátek šunky naneste vrstvu zelí, na ni dejte proužky cibule a klobásy, zarolujte a vložte do zapékačké misky, vymazané druhou čtvrtinou oleje. Závitky zalijte smetanou, ve které jste rozkvedlali druhé vejce, ještě jednou opepřete a pečte při 180 °C asi 20 minut. Mezitím

1 PORCE	3290 KJ
BÍLKOVINY	33 G
TUKY	62 G
SACHARIDY	25 G

si na zbylém oleji připravte bramborové špalíčky (stejně jako hranolky, jen je udělejte dvakrát silnější), abyste mohli servírovat vše pěkně teplé.



Polévka z kysaného zelí a krutí šunky – 1 porce

- 10g sušených hub (120 kJ)
- 30g cibule (60 kJ)
- 90g kysaného zelí (80 kJ)
- sůl, pepř, drcený kmín (0 kJ)
- 2 bobkové listy (0 kJ)
- 20g krutí šunky (90 kJ)
- voda (0 kJ)



Houby nejlépe přes noc namočte do studené vody. Cibuli oloupejte a nakrájejte na proužky. Houby sceďte, vodu z nich dejte do hrnce a doplňte na půl litru. Přidejte pokrájené zelí, cibuli, osolte, opepřete, okmínujte a přidejte i bobkový list. Přiveďte k varu a vařte pod pokličkou 15 minut. Pak přidejte houby, na kousky nakrájenou šunku a vařte dalších 15 minut. Podávejte s celozrnným pečivem.

1 PORCE	350 KJ
BÍLKOVINY	7 G
TUKY	0 G
SACHARIDY	13 G



**UŠETŘÍTE
1870 KJ**



Smetanová polévka z kysaného zelí a klobásy – 1 porce

- 20g sušených hub (250 kJ)
- 70g cibule (140 kJ)
- 140g kysaného zelí (120 kJ)
- 1/2 kostky zeleninového bujonu (80 kJ)
- 5g cukru (80 kJ)
- sůl, pepř, drcený kmín (0 kJ)
- 2 bobkové listy (0 kJ)
- 60g klobásy (800 kJ)
- 60ml smetany (750 kJ)
- voda (0 kJ)



Houby nejlépe přes noc namočte do studené vody. Cibuli oloupejte a nakrájejte na proužky. Houby sceďte, vodu z nich dejte do hrnce a doplňte na půl litru. Přidejte pokrájené zelí, cibuli, cukr, rozdrobený bujon, osolte, opepřete, okmínujte a přidejte i bobkový list. Přiveďte k varu a vařte pod pokličkou 15 minut. Pak přidejte houby, na kousky nakrájenou klobásu a vařte dalších 15 minut. Nakonec zjemněte smetanou a ještě chvíli provařte. Podávejte s celozrnným pečivem.

1 PORCE	2220 KJ
BÍLKOVINY	20 G
TUKY	37 G
SACHARIDY	30 G

MADETA



Madeta Fitness pro štíhlou linii

**OBSAH POUZE 1 % TUKU A MINIMUM KALORIÍ!
VLÁKNINA PRO DLOUHÝ POCIT SYTOSTI
CEREÁLIE PLNÉ VITAMÍNŮ A MINERÁLŮ**



Zapečené fazolové luský – 1 porce

- 200 g syrových fazolových lusků (320 kJ)
- 40 g cibule (80 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)
- 20 g sýra Madeland light 30 % (550 kJ)

1 PORCE	950 KJ
BÍLKOVINY	18 G
TUKY	9 G
SACHARIDY	19 G



Fazolové luský uvařte v osolené vodě doměčka. Cibuli nakrájejte na proužky, sýr nakrájejte na malé kousky nebo nastrouhejte. Do zapékací misky vyložené pečícím papírem dejte fazolové luský smíchané s cibulí, solí, pepřem a polovinou sýra. Druhou polovinou sýra směs posypte a dejte do trouby vyhřáté na 180 °C zapéct na 25 minut.



**UŠETŘÍTE
2500 KJ**



Zapečené fazolové luský na smetaně – 1 porce

- 180 g syrových fazolových lusků (290 kJ)
- 20 g cibule (40 kJ)
- 60 g uzené krkovičky (800 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)
- 40 g sýra Madeland 45 % (560 kJ)
- 5 g oleje (180 kJ)
- 100 ml Jihoceské trvanlivé smetany 31 % (1240 kJ)
- 1 vejce (340 kJ)



Fazolové luský uvařte v osolené vodě doměčka. Cibuli a krkovičku nakrájejte na proužky, sýr nakrájejte na kousky nebo nastrouhejte. Do zapékací misky potřené olejem dejte fazolové luský smíchané s cibulí, masem, solí, pepřem a polovinou sýra a vložte do trouby vyhřáté na 180 °C zapéct na 25 minut. Pak zalijte rozšlehanou smetanou

1 PORCE	3450 KJ
BÍLKOVINY	30 G
TUKY	71 G
SACHARIDY	19 G

s vejcem, posypte druhou polovinou sýra a dejte zpět do trouby. Pečte, dokud vejce neztuhne a povrch nezezlátne.

STOP	HVĚZDÁŘ	POHROMA	1. ČÁST TAJENKY	ČÁST VOZU	STOP	OZNAŽENÍ LETADEL NAMIBIE	2. ČÁST TAJENKY	TVÁŘE	INDONÉS. OSTROV
JUGO- SLÁVSKÁ OBJEM. MÍRA					NAPOLO (NÁREČNĚ)				
OSAMO- CENO					SUDOKO- PYTNÍCI ZKR. TĚLOVÝ- CHOVY				
TLÍT (HOVOR.)					PRKENNÉ STROPY SLOVEN. IR				
ANGL. HADR				ČĚRIT KUS LEDU					
OHMATÁNÍ				SLOVEN. HOVOR ŘADOVÁ ČÍSLOVKA					KULOVITÁ BAKTERIE
VNITŘEK					ČESKÝ HEREC				
OTŘES					SLOVEN. STRÝČEK KONĚ (BÁSN.)				
NĚM. KVĚTEN				DOMÁCKY MOJMIR ÚSTIT					
STOP	DÁNSKÝ OSTROV	ČÁST HLAVY ČÁST ČLUNU						ALENCÍN	SYSTEM AUTA OMEZUJÍCÍ TOČIVÝ MOMENT
OSTRÝ PŘÍZVUK					PREDŘÍKA- VAČ V MEŠITĚ ANGL. DĚLK. MÍRA				OBLAST MATEMA- TIKY
ALKOHO- LICKÝ NÁPOJ					JMÉNO LVICE TÉMĚŘ				STOP
VLÉCI					KÓD IRSKA UMLÁČENÁ				MEZINÁ- RODNÍ KÓD TÁDŽI- KISTÁNU
STOP	EGYPTSKÝ PRŮPLAV	NĚMECKY KAPOUN JIHOEVRO- PAN							VČELÍ DŮM (ZAST.) MYS ANTARK- TIDY
ČESKÝ DIRIGENT					KOMERČNÍ BANKA ODDĚLENÍ PRÁCE A MEZD				OZBRO- JENÝ SBOR ZDE
NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO				3. ČÁST TAJENKY					ŘÍMSKÝ 4 DOVED- NOST (ZAST.)
ANGL. UCHO				ÚŘEDNÍ SPISY					
ŠPATNÉ				JORDÁN- SKÉ SÍDLO					HORA NA ISLANDU
									STARŠÍ VZTAŽNÉ ZAJMENO
									Pomůcka AKOV, RAG, AKUT, SITT, EAR, ALS, KIM, RAP, ZS, MRS, ANNIN, HAN, RIMAR, MAÁN

Pro nebývalý zájem o výhru z minulého čísla jsme se rozhodli dát jako odměnu za správné vylustění křížovky opět produkt od společnosti Vitar, a to konkrétně **Revital Omega 3 + vitamin E premium 60 + 20 kapslí zdarma**. Produkt je v hodnotě 249 Kč.



Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 27 zní: Sladké Vánoce se sladily od Vitaru. Výherci se stávají: Marie Suková z Hořepníku, Ladislava Novotná z Pardubic a Petr Trávníček z Frýdku-Místku.

Křížovku z č. 28 si vytiskněte, vylustěte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz. **Ve vlastním zájmu napište i zasilací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 29.** Do té doby můžete tajenku zasílat. **Tři vylosovaní výherci získají produkt od společnosti Vitar, a to konkrétně Revital Omega 3 + vitamin E premium 60 + 20 kapslí zdarma.**