



# Pochutnej si se STOBem

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

**KONZULTACE**

**OMEZENÍ TUKU**

**DEN OBEZITY**

**AKTIVNÍ DOVOLENÁ  
STIGMA NADVÁHY**

**SNÍDANĚ**

**OBEJDĚME ZEMĚKOULI**

**ZAKYSANÉ VÝROBKY**

## 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 pomůčkách 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

## OBSAH

## Střípky ze STOBklubu

At' žije web	5
Pozitivní střípky	5
Nepřekročitelná mez	11
Osudný den 5. října	11
Sebekoučink odhalí chyby za vás	11
Jak to všechno začalo	12
Zákazy jídla – cesta do pekel	12
Další pokus z mnoha	12
Zlomový rok 2011 – poslední pokus	13

## Trocha legrace neuškodí

## Proč konzultovat přes skype

Je pro mě konzultace vhodná a co získám?	15
Jak se mohu objednat?	15

## Snídaně s Madetou

Jak by měla vypadat ideální snídaně?	16
--------------------------------------	----

## STOB podporuje Evropský den obezity, tedy „NEJOJO“

Jak to všechno začalo?	18
Jako motivace k akcím STOBu	18
Informace a soutěže na www.stob.cz	18
„Stloukání“ másel v Máslovicích	18
STOB stlouká másla dále a obchází zeměkouli	19
Pobytové akce podporující rozumné snižování nadváhy jako prevence jojo efektu	19
Skvělá atmosféra hromadných akcí	19
25. května 2011 – Sestrafest	21
Odborníci podporují Evropský den obezity	21
Pomůcky na hubnutí	21
Kam kráčíš?	21

## REJSTŘÍK RECEPTŮ

LEHKÝ OKURKOVÝ SALÁT S TUŇÁKEM, CELOZRNNÉ PEČIVO	31
OKURKOVÝ SALÁT S TUŇÁKEM, CELOZRNNÉ PEČIVO	31



## Jak je důležité omezit tuk

## Jak obejít zeměkouli

Vstupní kritéria	27
------------------	----

## Chcete strávit aktivně dovolenou a získat tělesnou a psychickou kondici?

... turistika v Harrachově	28
... moře v Chorvatsku	28
... a hubnutí ve Františkových Lázních	28
... nebo báječná atmosféra Kefalonie	28

## Reklama a stigma nadváhy

## Zakysané mléčné výrobky v našem jídelníčku

Mléčné výrobky při hubnutí	30
Jogurty v Albert Quality	30
Výhody konzumace mléčných výrobků	30

## Soutěžte o vitaminový balíček od VITARu

Vybavíme vás na léto!	32
-----------------------	----



*Pochutnej si...* 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 přečíst kterékoliv z nich.

Díky své elektronické podobě má edice *Pochutnej si...*

## O časopisu

oproti tištěným časopisům několik předností. Díky archivu 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...* 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...*

...a bylo jaro! Opravdové a s ním i neuvěřitelné 30. číslo časopisu *Pochutnej si se STOBem*, u kterého všechny nové i „ostřílené“ čtenáře co nejsrdečněji vítám.

Jubilejní číslo časopisu jsme se rozhodli věnovat zejména aktivitám, které směřují k Evropskému dni obezity. Že nevíte, o jaký den se jedná? Nikdy jste o něm neslyšeli? Pak si o něm přečtěte na stránkách časopisu nebo na stránkách [www.stob.cz](http://www.stob.cz), kde je tomuto dni věnována speciální sekce.

Věříme, že se po přečtení článků o Evropském dni obezity přidáte i k aktivitám, které se v jeho rámci konají, a společně s námi budete například obcházet zeměkouli a shazovat máslo. Možná, že po přečtení předcházející věty nevěříte svým očím, ale nebojte, nezbláznila jsem se! Myšlenka s obcházením zeměkoule a shazováním másel vznikla na komunitním webu [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz). Uživatelé STOBklubu si dali za cíl, že do Evropského dne obezity nachodí tolik kroků, aby pomyslně obešli zeměkouli, a také vytvoří nový rekord v počtu shozených másel – tedy shozených kilogramů tuků přepočítaných na kostky másla. K tomu vznikla na STOBklubu i speciální počítač!

Mají pěkné nápady ti uživatelé komunitního webu, že? A nejen nápady, také výdrž a pevnou vůli! Již v minulém čísle jsme přinesli několik příběhů lidí, kteří se rozhodli pomocí komunitního webu, a zejména programu Sebekoučink rozumným způsobem hubnout či měnit životní styl. Vědomi si starého známého latinského přísloví, že „příklady táhnou“, zařadili jsme i do tohoto čísla časopisu další „váрку“ příběhů úspěšných uživatelů. Nepřehlédněte tedy Pozitivní střípky ze STOBklubu. Možná, že vás úspěšní hubnoucí opravdu namotivují, abyste se také už konečně vypořádali s nadbytečnými kilogramy nebo začali pracovat na zlepšení svého životního stylu. Pomoci v tom určitě mohou i další články a recepty, které jsou připraveny na následujících stránkách. Nebo třeba najdete tu správnou motivaci a nastartujete úspěšnou změnu na některém z redukčně-kondičních pobytů STOBu? Například již koncem května můžete strávit krásný týden plný pohybu v Harrachově! Informace naleznete na [www.stob.cz](http://www.stob.cz). Než se společně pustíme do čtení, dovoluji mi, abych popřála časopisu *Pochutnej si se STOBem* k jeho 30. narozeninám mnoho čtenářů, kteří v něm budou rádi listovat a nacházet dobrého přítele na cestě za zdravým životním stylem!

Za celou redakci Jana Divoká

PS: ...a nezapomínejte na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz) připisovat do počítačů také své kroky a shozená máslo. Rekord je na spadnutí!

kteří se hlouběji zajímají o výživu, přehled složení stravy včetně energetické hodnoty, zastoupení živin i jídelního a pitného režimu. Širokým záběrem svých funkcí se proto výrazně odlišuje od ostatních webových aplikací dostupných volně na internetu.

Další unikátní on-line pomůckou na hubnutí jsou zábavné lekce. Hravou formou provedou uživatelé základními pravidly zdravého životního stylu se zaměřením také na emoce a myšlení. Pomocí speciálních dotazníků je možné odhalit slabá místa v životosprávě a psychice, zaměřit se tak konkrétně na určitou oblast svého chování a prakticky využít cílené rady. Pomůcky na STOBklubu mají také široké využití pro spolupráci pacienta a lékaře nebo nutričního terapeuta při terapii obezity, neboť je lze využívat on-line přímo v ordinaci nebo pomocí vytištěných reportů konzultovat svoje výsledky.

Na novém portálu STOBklub nalezne uživatel spousty inspirace, podpory a praktických informací pro samostatné hubnutí, založené na dlouholetých zkušenostech odborníků ze STOBu a všeobecně uznávané metodologii rozumného hubnutí známé jako kognitivně-behaviorální terapie.

### Pozitivní střípky

Vzhledem k tomu, že se díky STOBklubu, resp. programu Sebekoučink daří mnohým uživatelům dobře hubnout či měnit životní styl, vybrali jsme do časopisu „pozitivní střípky“ z diskusí a blogů, které by se mohly stát vhodnou motivací ke změně životního stylu pro ostatní. U jednotlivých střípků jsme změnilí jména, na závěr přidáváme dva příběhy, které jste nám poslali. Děkujeme všem diskutujícím, vaše reakce nám jsou povzbuzením do další práce a jsme rádi, že web žije. Stal se svépomocnou skupinou, kde se podporujete navzájem, a vaše vzájemné rady jsou na odborné úrovni.

## Střípky ze STOBklubu

Text: Jana Divoká, Iva Málková  
a členové STOBklubu,  
foto: archiv STOBu

Pravidelní čtenáři jistě vědí o existenci komunitního webu [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz) a možná, že ho již i využívají. Přesto však dovolte, abychom ho všem, kteří o něm ještě neslyšeli a nezavítali na něj, alespoň krátce představili.

### Ať žije web

V poslední době můžeme pozorovat výrazný nárůst obliby webových aplikací při hubnutí a dodržování zdravého životního stylu. Z tohoto důvodu připravila společnost STOB nový webový portál [stobklub.cz](http://stobklub.cz), který nabízí uživatelům objektivní informace na vysoké odborné úrovni. Naleznete zde

řadu interaktivních pomůcek, speciálních funkcí a zábavnou formou zpracovaných zajímavostí o hubnutí a zdravém životním stylu.

Cílem portálu [stobklub.cz](http://stobklub.cz) je nejen poskytnout veřejnosti teoretické informace, ale hlavně pomoci zajistit jejich aplikaci v praxi. Důraz se klade na udržení a posílení motivace.

Přispívá k tomu sdílení zkušeností členů STOBklubu v živých diskusních skupinách, fotogaleriích či blogu a množství interaktivních pomůcek. Jednou z nich je inovovaný program **Sebekoučink**, který poskytuje jednoduchou zpětnou vazbu k jídelníčku a pohybové aktivitě v podobě semaforek. Zaměřuje se také na psychickou stránku hubnutí a podporuje uživatele ve zvládnání problémových situací. Díky zápisu jídelníčku a pohybové aktivity nabízí program uživatelům,

# Krásné opálení, které dlouho vydrží

Na slunce i do solária

## Revital® Super beta-karoten



**Kombinace beta-karotenu, luteinu, zeaxantinu, selenu a vitamínu C a E:**

- pomáhá chránit pokožku před škodlivými účinky slunečního záření
- výrazně snižuje možnost vzniku nezdravého zčervenání kůže\*
- přispívá k regeneraci kůže
- příznivě působí na oční sítnici a čočku
- udržuje déle bronzové zbarvení pokožky



\* **KLINICKÁ STUDIE** – výsledky studie Národního referenčního centra pro kosmetiku v Praze prokázaly, že užívání **Revital® Super beta-karotenu** snižuje možnost vzniku nezdravého zčervenání kůže po opalování na slunci i v soláriu o **62,8 %**.

Balení: 60+10 tablet ZDARMA  
Rodinné balení 120+30 tablet ZDARMA

Doplněk stravy. Žádejte ve vaší lékárně.

[www.superbetakaroten.cz](http://www.superbetakaroten.cz)

**Ivan**

Mám za sebou devět týdnů a minus osm kg. V krámu jsem naskládal na hromádku 32 máseľ a kochal jsem se pohledem na tu HORU tuku. Rozloučil jsem se s ní a řekl jí, že už ji nikdy nechci vidět! Zítra mi končí 10. týden, pak ještě dva a už se těším na nějakou dobu udržovací fáze. Nechám pěkně svého člověka zvyknout si na novou váhu a na podzim zase nastavím nějaký ten 12týdenní cyklus, abych se dostal na ideální váhu. Konec chlubení.

**Jarmila**

Moc děkuji za odpovědi k udržování váhy. Od Nového roku jsem ubrala devět kg, z toho sedm se Sebekoučkem. Bylo to úžasné a přínosné i vzhledem k tomu, že jsem dost šidila sport. Ale už mám kolo a chystám se to napravit. Nyní jsem přešla do osmi týdnů udržování a chci zjistit, jestli budu mít dál sílu vzdát se oblíbené čokolády a buchtiček (nekupuju, ale „bohužel“ pečú a manžel a děti to milují – hubeňouři). Ale zjistila jsem, že s vypočítanými kaloriemi si na nějaký kousek dobroty místo najdu. Držím všem palce a neztrácejte naději, ani když se příliš nedaří, bude líp :)

**Lada**

Ahoj :-). Musím se vám taky pochlubit, ačkoli nejsem zdaleka tak úspěšná jako vy :-). Vyplňuji pár týdnů a už mám téměř dvě kila dole. Cítím se jako nový člověk, mám chuť do sportu, často si zpívám. I když se může zdát, že dvě kila jsou docela maličko, život bez nich nemá chybu. Navíc jsem zhubla jenom tuk, svalovou hmotu úspěšně nabírám a množství vody se mi také zvyšuje. Je to jen a jen díky STOBU – dřív jsem zkoušela všechno možné, ale správný příjem potravy se nedá tak dobře odhadnout. Navíc jsem hned v prvních dnech zjistila, že to, že nemám energii, je spojeno s tristním nedostatkem bílkovin, takže se teď cpu tvarůžky, jogurty, tvarohem a zařazuji častěji i maso :-). Moc děkuju STOBU – jde to s ním samo.

**Petra****Facebook vs. Sebekoučink**

Musím vás pochválit! Téměř dva roky vědovdil mým preferovaným stránkám FB. Aneb FB byl vždy první stránka, na kterou jsem najela, když jsem se připojila. A ejhle, najednou po třech týdnech sebekoučování mě mrknout na FB ani nenapadne, protože první věc po připojení je přece tvoření jídelníčku!! :-). Prostě Sebekoučink je ta nejlepší online hra na celé síti, dokonce s přímým dopadem na můj životní styl. A rozhodně to nehodlám měnit :-))

**Katka**

Tak došlo i na mé chlubení, na váhu teda nic moc. Po osmi týdnech 3,9 kg. Zato na míry zírám. Prsa 7 cm, pas 9 cm a boky 6 cm dole. Pořád tomu nějak nemůžu uvěřit, ale je to tak. Konečně se mi ty tuky asi přeměňují na svalstvo. Tomu bych i věřila, protože 2–3x týdně plavu a nachodím taky dost. Asi to bude fakt v tom pohybu. Právě dnes jsem probírala svůj šatník a s uspokojením musím konstatovat, že vytahuji věci, které jsem na sobě neměla i několik let a docela se mně na mně líbily. Takže s optimismem jedeme dál !! Taky jsem dnes poprvé pod hranici 30 v BMI, což mě potěšilo. Přeji všem hodně sluníčka na procházky a výdrž!

## Renata

Úspěch versus neúspěch ... je to pravda, pro každého je to velmi individuální, je to tenká linie, jen jeden krok na jednu i druhou stranu ... Milá paní Ivo, to, co děláte, píšete, předáváte dál – je ÚŽASNÉ. Ne zázračné, ne samospasitelné, a přesto úžasné. Já osobně vím o STOBu už možná nějakých 15 let. Bohužel celých těch 15 let zůstalo jen u „vědění“ a já jsem se probojovala k těžké obezitě. Bohužel. Před skoro dvěma roky jsem se rozhodla pro odbornou pomoc. Neklaplo to úplně, ale posunulo mě to dál. Až jsem ve 32 letech nějak dozrála, oprášila v knihovně STOBáckou literaturu, koupila nové kousky, začetla se, hodně popřemýšlela, našla si na vašich stránkách terapeutku a od 6. ledna 2011 začala. Konečně, pomiliontė, a přesto POPRVÉ. Poprvé necítím pokus o nový životní styl jako DRÁBA, poprvé jím, opravdu relativně hodně jím, a to 5x denně a pouze to, co mi chutná (jsem velký mlsoun). POPRVÉ mám pocit, že to půjde, že i já můžu, že i já jako člověk mohu mít nějakou cenu, že nejsem jen hora sádla, která si musí nechat od ostatních ubližovat. Mám dole 11,6 kg. Na mé cestě je to cca 1/6, ale jsou to moje první ČISTÁ KILA (tzn. kila shozená ne hladovkou, ale kila, ke kterým jsem se projedla). Nemůžu říct, že jsem absolutně ŠTASTNÁ (ten pocit si schovávám na postýlku s miminkem, jestli se ho někdy dočkám), ale jsem mnohem, mnohem vyrovnanější, klidnější, mám pocit, že žiju a ŽE BUDU ŽÍT. Takže u mě to nejsou zatím úspěchy ve ztrátě kil, ale obrovské úspěchy ve smyslu odhodlání, rozhodnutí, startu nového života (zatím se prokousávám k radosti z pohybu, to je můj další úkol, dosud nesplněný, ale pracuji na něm usilovně a zkouším nové a nové aktivity, aby mě nějaká fakt chytla, zatím je to jen plavání :o)). Jsem spokojená, jsem úspěšná a MOC DÍKY !!!! Vám i celému týmu, přeju hodně sil a energie i dalších nápadů do budoucna.

(Renata nám napsala podrobnější povídání – viz str. 12)



## Lenka

Moc děkuju za STOB a Sebekoučink – jsem nadšená, svůj jídelníček jsem nepovažovala dosud za nijak strašný – a vlastně ani zas až tak moc nebyl, přesto byl plný chyb, kvůli kterým jsem nedokázala najít z těch kil navíc cestu ven. „Nové“ vaření mě navíc baví a pomohlo mi to vyřešit i můj problém s jídelníčkem pro přítele – téměř vegetariána. Zatím se při sestavování bez Sebekoučinku neobejdu, ale věřím, že mi to jednou „přejde do krve“ tak, jako jsem se doma naučila péct buchty a vepřové, a že se dokážu rozumně zamyslet i v restauraci nad svou oblíbenou „zdravou“ italskou kuchyní!



## Lenka

Díky za to, že Sebekoučink je. Je pravda, že nikdo určitě nebude zapisovat jídelníček do konce života, ale je velká jistota, že se k němu v případě potřeby zase mohu kdykoli vrátit.

## Helena

Přestože jsem na STOBklubu registrovaná už pět týdnů, pořád vlastně začínám. Nejsem totiž schopná zapisovat Jídloučink a na začátku jsem někde udělala chybu, protože nikde nemám spočítáno, kolik bych měla čeho jíst. Něco jsem v euforii nastavila, a teď sem chodím většinou jen pro inspiraci a počítám si BMI. Na druhou stranu musím přiznat, že mi to až tak nevadí, protože hubnout se mi zatím daří. Za těch pět týdnů, co jsem v procesu, mám dole deset kilo. Musím přiznat, že mě to začalo hrozně bavit. V každé volné chvíli přemýšlím, co budu kdy jíst. Probíhá to u mě tím způsobem, že jsem začala hodně pít (okolo 3,5 litru), úplně eliminovala alkohol, cpu do sebe hodně zeleniny (za poslední měsíc jsem snědla víc zeleniny než za celý život), a hlavně jsem začala snídat. Pohybu moc nedám, snad jen dvacet minut chůze do práce a dvacet z práce. Jsem v půlce strategického hubnoucího plánu, a i když poslední týden váha stojí, tak to nevzdávám. Všem začínajícím i těm pořád začínajícím držím pěsti!!!!



### Petra

Chci moc poděkovat za Sebekoučink, za STOB-klub jako takový. Je to úžasná záležitost a ztožňuji se s každou větou v tomto blogu. Děkuji, jste úžasní a já si moc vážím toho, co jsem díky vám udělala se svým životem :-)  
Ještě jednou jedno velké DÍKY.

### Mirka

Po nějaké době se opět musím ozvat a pochlubit se svým splněným snem. Včera po několikátýdenním užívání zdravého životního stylu jsem na váze 76 kg, kterou jsem si vysnila. Je to úžasné (teď jen udržet), i když se najdou tací, kteří chodí a říkají, jestli nejsem vážně nemocná. Ale ať. Úbytek 15 kg super. Co říkáte? Jen ta skříň – celkem k nepoužití. Přejí úspěch všem, co se snaží – jde to!!!)

### Irča

Než jsem poznala tyto stránky, tak jsem se snažila necelé tři měsíce dodržovat pravidla zdravé výživy. V hubnutí se dařilo, to jo, ale vyřadila jsem ze svého jídelníčku hodně „nezdravých“ potravin, které jsem měla dříve tak moc ráda. Z dlouhodobého hlediska to pravděpodobně nebylo úplně ideální, protože bych si „zakázané“ časem nejspíš začala do jídelníčku přidávat.

Když jsem objevila Jídlkoučink, zjistila jsem, že základní návyky mám sice správné, ale některé dny jsem měla příjem sacharidů (hlavně díky sice nízkotučným, ale ochuceným jogurtům, kefirům a acidofilním mlékům) obrovský. Bílkoviny a tuky na tom byly celkem obstojně, zelenina a pitný režim v normě. I za tu krátkou dobu, co se tu vyskytují, můžu říct, že tyto stránky jsou pro mě obrovským přínosem. Začínám si uvědomovat orientačně složení některých potravin a hlavně jsem zjistila, že si spoustu oblíbených potravin můžu do jídelníčku zakomponovat, a semaforů se přesto nezlobí, což je senzační. Jím zdravě, jím to, co mi chutná, a to je to nejskvělejší, co pro sebe – a nejen pro sebe – mohu udělat. Takže ode mě obrovský dík lidem, kteří se podílí na fungování tohoto programu, a obrovský dík všem lidičkám, díky nimž to tady žije :-)

### Jana

Ahojky lidičky, sice jsem ještě neukončila zadaný 12týdenní cyklus, ale výsledek je jasný (i když poslední týden ovlivněný zdravotním stavem). Za devět týdnů se podstatně změnil můj postoj k jídlu! Stravuji se PRAVIDELNĚ, VYVÁŽENĚ a konečně taky jím s rozmyslem a S CHUTÍ (díky tvůrcům programu a vynálezčům semaforů!).

Změnil se mi poměr tuků a svalů v těle ... alespoň to tvrdí má domácí váha :-)

No a stalo se to, že „nemám co na sebe“ :-)

Na začátku jsem měla „větší 40“, dnes jsem si pořídila velikost 36!!! Za levný peníz, aby mě snad nemrzelo, kdybych se časem vrátila na obyčejnou 38!

Při výšce 165 cm (43 let): výchozí hmotnost 65 kg, dnešní hmotnost 57,5 kg

výchozí obvod pasu 80 cm, nyní 71 cm ... no a to je vše ...

Ještě jednou díky všem tvůrcům a ostatním společníkům a společníkům hodně úspěchů!!!

Zdravému životnímu stylu ZDAR a nadbytečným – tukovým – kilům ZMAR!!! :-)



### Věra

Ahoj všem, při čtení vašich řádků jsem si řekla, že také přispěji svou troškou do mlýna.

Před šesti lety jsem se pomalu, ale jistě doplížila na „úžasných“ 93 kg. Byl to šok, co vám budu povídat, ale ono se to ani nezdálo, postupně a velmi pravidelně jsem obměňovala šatník, a teprve když došlo i na volný zimník, jsem si přiznala, že takhle by to tedy nešlo!!! Tak jsem hledala a hledala a našla STOB kurz. Do něj jsme chodila tři měsíce a světe, div se – 12 kg bylo fuč. Sice se mně podařilo dvě kg nabrat zpět, ale pořád to ještě šlo a po 93 kg mně těch cca 81 připadalo jako zázrak. Až zase letos jsem si začala pohrávat s myšlenkou – co takhle pár kilíčků dolů??? Poslední popostrčení byly Vánoce, resp. fotografie z nich. Ale do kurzu už se mi nechtělo – v mezichase jsem prodělala úraz a operaci kolena, takže veškerá pohybová aktivita je nula. A tak se stalo, že jsem tady a jsem nesmírně spokojená, kila jdou dolů a ještě se tu navíc sešla parta milých lidiček.

Co na závěr? STOBu děkuji za všechno, co pro nás připravuje – viditelně všichni, kdo tu jsme, potřebujeme nad sebou „bič“ ve formě jakékoliv kontroly. A vám všem, kteří jste se na tuto cestu vydali, děkuji za pomoc, radu i povzbuzení.

## Eva

Moji milí, je tu den kterým končím dvouměsíční cyklus. Začínala jsem 2. ledna – váha 87 kg, míry 107–103–119 cm, po měsíci to bylo – váha 81,5 kg, míry 107–98–117 cm, no a 1. března (krásné datum, můj nejstarší má 9 let) – váha 77,7 kg a míry 107–91–107 cm.

Pro mě osobně je to obrovský úspěch. Jednu dobu se váha motala stále okolo 80 kg, ale díky vašim motivacím, blogům a zkušenostem jsem se (tentokrát) nenechala odradit a vytrvala. No a výsledek? Moje nejnižší váha za posledních devět let. Je to báječný pocit a s přibývajícím sluníčkem a stoupajícími teplotami ve mně roste kuráž na dalších 7,7 kg. To je prozatím moje meta.

Co se za tu dobu změnilo?

- Zjistila jsem, jak na chutě na sladké.
- Za celý cyklus jsem zařadila jen dva dny pro chuť (tzv. „vyžírací dny“, jenom mně se tento termín moc nelíbí, já mám své „dny pro chuť“) a při nich jsem zjistila, že se nepotřebuju přejídat.
- – Ale Margot řezy ke kávičku jsem si dnes opravdu vychutnala.
- Jsem rozhodně víc v klidu, což asi nejvíc ocení moji kluci.
- Neutrám psychické trauma, když se na sebe podívám do zrcadla.
- Zjistila jsem, co je zdravých a dobrých potravin, a naučila jsem se skládat jídelníček, což byl asi můj největší malér, jsem holka ze statku a to s sebou nese různé zažití nešvary.
- Rychleji a pohodlněji se hýbu.

Jen ten sport se zatím nedaří, když nepočítám procházky s kočárkem. Ovšem teď jsou rychlejší, protože kluci vytáhli koloběžky. Tím chci povzbudit i maminky, které mají pocit, že se málo hýbou. Já se nehýbu téměř vůbec, naše současná rodinná situace mi neumožňuje žádný sport, a i tak jde váha dolů. Prostě když se chce, tak to jde. Fakt je, že se ráno postavím na nohy a v deset večer se zastavím, takže nějaký výdej tam je.

Znovu chci poděkovat Sebekoučinku, vám a vašim blogům za rady a podporu a popřát krásné jaro (slyšíte, už ťuká na dveře).



## Josefina

Díky za tento blog. Končím 7. týden, i když to není zrovna konec cyklu, i tak se hodí malá rekapitulace – co mi SEBEKOUČINK dal a vzal:

- jedno malé PROTI má – jsem u PC více než dříve,
- PRO ale pomyslnou mističku vah značně převáží – získala jsem spoustu vědomostí o skladbě potravin, naučila se stravovat pravidelně a vyváženě, zjistila jsem, že na stránkách STOBu spolu komunikují skvělí lidé, kterým nejde jen o to, jak vypadají, ale hlavně o to, jak se cítí, a své vědomosti, znalosti a povzbuzení předávají nám ostatním.

Takže ... díky za to, že STOBklub je :-)

## Jolana

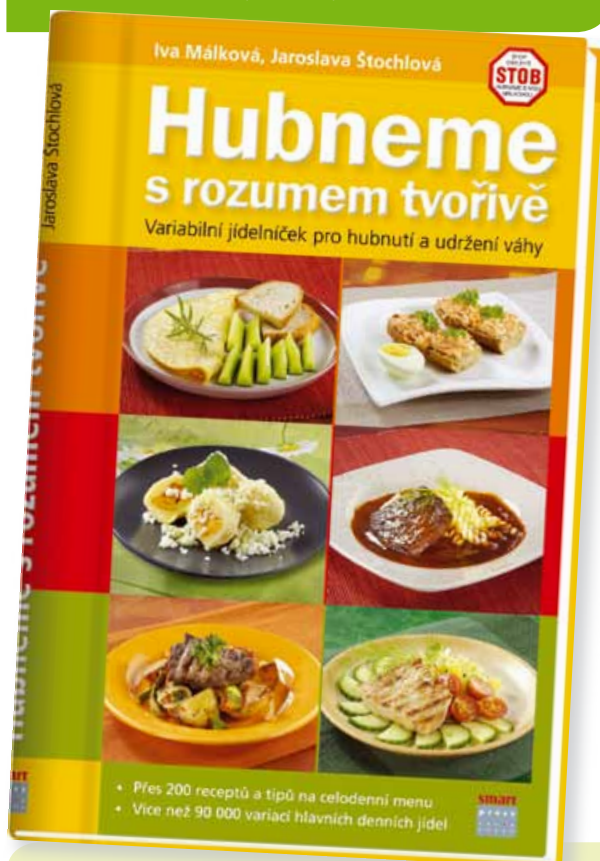
Děkujeme za STOBklub i za tento program. Chci se naučit správně stravovat, a to natrvalo. Nepotřebuju mít míry jako modelka, a už vůbec nechci vážit jako ve dvaceti. Chci se dobře cítit a být zdravá. To je to, proč tu jsem.

## Dana

Milá paní Naďo, dočetla jsem se, že jste jakýmsi „záštným předskokanem“ Sebekoučinku, a tudíž máte vazby na tvůrce tohoto programu, možná i vy sama se na něm podílíte. Chtěla bych tímto vyjádřit veliké poděkování a velkou pochvalu všem, kdo se na těchto stránkách podílejí. Pocházím z malé vesničky u rakouských hranic a dojíždět do nejbližšího města, kde se pořádají kurzy STOBu, by pro mě bylo časově i finančně velice náročné. Díky Sebekoučinku se mi podařilo během čtyř týdnů zhubnout 4,5 kg, což jsem nikdy předtím nedokázala. Další velkou výhodou je, že pokud si jídelníček tvořím sama, musím o něm přemýšlet, zásady zdravé výživy mi přejdou snáze do krve, než kdyby mi ho sestavil výživový specialista. Hubnoucí cyklus jsem si nastavila na 12 týdnů a už teď jsem zvědavá na udržovací cyklus, jestli i pak budu úspěšná. Ale věřím, že ano. Je to obrovská pomůcka, příběhy spolubojovnic a spolubojovníků jsou pro každého oporou, když někdy trochu uklouzneme. Člověk ví, že v tom není sám a že malé vybočení neznamená fatální selhání, že návrat k pravidelnému rytmu zase nese výsledky. Ještě jednou moc děkuji a vyřidte to, prosím, i ostatním tvůrcům.

## Boženka

Děkuji i já! Za tento program, za vás odborníky a za všechny ostatní, co sem chodí poradit, podpořit a změnit svůj život k lepšímu. Ruku na srdce, asi nikdo z nás nebude zapisovat do konce života, proto se musíme naučit znát své tělo, přijímat to, co je pro něj dobré, a udělat si pořádek v hlavě. Nejsem tady proto, abych zhubla na ideální váhu, ale proto, aby mi bylo dobře. A toho se budu držet stůj co stůj.



## Fialka

Paní Ivo, chtěla bych vám touto cestou moc poděkovat za přístup do těchto stránek a nejen za něj. Jsem za něj moc ráda, jelikož jsem ten typ, který když není kontrolován, tak se nesnaží. A právě k tomu mi pomáhá Sebekoučink i celá komunita. Doma odezva na zdravý životní styl není, jsem tu pátý týden a již mi jednostranný přísun jogurtů začíná vadit. Proto jsem si zakoupila knihu Hubneme s rozumem a tvořivě, za jejíž vydání bych vám všem, kdo jste se na ní podíleli, chtěla moc poděkovat – je velice pěkně zpracovaná, přehledná, a hlavně tvořivá. A každý s ní může vařit podle svých chutí.

A nyní podrobnější „zpověď“ jako příklad osudů mnohých z vás. Dejme slovo muži, kterých je mezi vámi také dost.

## Horst Gryger

### Nepřekročitelná mez

Hubnutí je snadné, když se chce a máte po ruce nástroj, jako je Sebekoučink portálu STOB. To vím a tvrdím dnes po více než čtyřměsíčním využívání tohoto unikátního programu. Posledních dvacet let jsem se věnoval pracovní kariéře a přibývajících kila mne nijak zvlášť netrápila. Pobaveně jsem registroval pokusy svých spolupracovnic – většinou neúspěšné – o zhubnutí a ani ve snu mne nenapadlo, že i já jednou podlehnu touze být štíhlý jako v časech své tak strašně vzdálené mladosti. Když jsem už poněkolidakrát obměňoval šatník, přistoupil jsem k preventivnímu opatření, které jsem nazval nepřekročitelná mez. Touto mezí byla hmotnost 95 kg a po překročení následoval jedno- až několikadenní půst, abych se dostal zpět, popřípadě vytvořil rezervu pro další přírůstky.

### Osudný den 5. října

Takto jsem se spokojeně projedl až k rozhodnutí skončit s prací a věnovat se už jen svým koníčkům a také smířen se svými 95 kg a mírnou obezitou. Rozhodujícím okamžikem bylo úterý 5. října minulého roku. Bylo po 22. hodině, vrátil jsem se z letiště do Hradce Králové a poslouchal svoji oblíbenou stanici ČR 3 Vltavu. Po zprávách následoval pořad o hnutí STOB a výhodách Sebekoučinku. Paní, se kterou redaktor rozhovor vedl, hovořila tak sugestivně, že jsem ještě cestou dozrál k rozhodnutí ověřit ta tvrzení na vlastní kůži, nebo spíše na vlastním podkožním tuku. Když jsem krátce před půlnocí dorazil domů, místo tradičního nájezdu na ledničku jsem zapnul počítač a stihl se zaregistrovat. Ráno jsem opět spěchal k počítači a zkoumal, čemu že jsem se to vlastně upsal.

### Sebekoučink odhalí chyby za vás

Program Sebekoučinku je báječně sestaven, jeho používání je jednoduché, není potřeba nad ničím přemýšlet, stačí jen dodržovat předepsaná množství stravy a její složení. Protože jsem však povaha hloubavá a zvědavá, podrobil jsem odpoledne zkoumání a simulaci své dosavadní stravovací návyky. Sepsal jsem jídla, která jsem dříve běžně konzumoval, a ohodnotil jsem je pomocí programu Sebekoučink. Domníval jsem se, že jím docela zdravě, pokud šlo o složení byla to pravda: snídal jsem müsli, jogurty, ovoce, mléko, med, zeleninu. Mám ale také rád množství, tam byl zakopaný pes: 200 g ovocného müsli, půllitr plnotučného mléka, velký kelímek plnotučného jogurtu, to je snídaně pro horníka, a ne pro člověka se sedavým zaměstnáním. Také čtyři jablka ke svačině neprospívají štíhlé linii, a tak bych mohl pokračovat. Denní příjem potravy v simulovaném poku-

su se pohyboval mezi 15 000 až 22 000 kJ, a to jsem nebral v potaz občasné bramborákové orgie. Toto zjištění mi pomohlo v dodržování doporučených dávek, složení stravy a dodržování pitného režimu. Výsledky po prvním týdnu, byly velice povzbudivé a po čtrnácti dnech se dostavila přímo euforie. Bez pocitu hladu nebo jakéhokoliv omezení se snižovala hmotnost o 1 kg týdně. Cítil jsem, jak výrazně stoupá fyzická kondice. V té době jsem využíval nádherný podzim k jízdě na kole hradeckými lesy. Dvaceti až třicetikilometrové trasy jsem zdolával průměrnou rychlostí nad 20 km/hod. Zapojil se i náš zlatý retrív, který se mnou denně absolvoval šestikilometrový okruh a viditelně ho to těšilo právě tak jako mne. Bez šokbrtnutí jsem přežil týdenní virózu i Vánoce a silvestra.

K dnešnímu dni vážím 82,5 kg, v pase měřím 95 cm, BMI 26,7.

K svým zářijovým narozeninám se odměním BMI 25.

Hubnutí se Sebekoučkem je opravdu snadné, je to ale jen nástroj, se kterým musíte správně zacházet. Srozumitelně řečeno: ani nejlepší lékař vás neuzdraví, nebudete-li dodržovat jeho rady. A Sebekoučkem, to jsou rady k nezaplacení, a přitom zcela zdarma. Chcete-li zhubnout, je to už jen na vás.

## Zpověď jedné účastnice Sebekoučku

### Jak to všechno začalo

Narodila jsem se před 33 lety jako jedináček s porodní váhou 2,40 kg. Všichni ze mě měli radost a zřejmě je ani ve snu nenapadlo, že by ze mě jednou mohla vyrůst ta nejobéznější osoba široko daleko. Nevím, kdy se to stalo ani co bylo příčinou. Jen z vyprávění vím, že od mala se na mě snažili rodiče dávat velký pozor, krmili mě, abych přibírala, byla jsem od malička silným alergikem a trpěla

na časté dýchací potíže, které se časem změnily v astma. Nevím, nakolik ovlivnila můj budoucí život genetika (všichni v rodině byli při těle), nakolik evidentní obava mojí mámy z obezity, která se projevovala tím, že všechno sladké bylo vždy tabu, na návštěvách mi strach nedovolil si cokoli z nabízených pamlsků dát a kdybych se bývala přece jen odvážila, rezolutní, hlasitě a po čase i velmi ponižující „ne“ z matčiných úst mi v tom vždy spolehlivě zabránilo. Myslela to dobře, vím, ale ta cesta byla nešťastná a do budoucna mi způsobila mnohé nepříjemnosti, kterých se až teď po letech bolestně zbavuji. Mám ještě tátu, je to ten nejúžasnější člověk na světě, který mě zcela bezvýhradně miluje, který se snažil mi všechno vynahradiť – kromě jiného i v jídle, takže nějakou tu sladkost mi vždycky dovolil. Až dnes ale vím, že striktní zakazování jídla se stalo mojí cestou do pekel.

### Zákazy jídla – cesta do pekel

Byla jsem vždycky baculaté dítě ne příliš holdující pohybu, byť se mi rodiče snažili opravdu poctivě nabídnout různé sporty. A tak jsem se na konci osmé třídy základní školy projedla k téměř 100 kg. Tehdy to byla zase máma, která ze strachu o moje zdraví spolu s dětskou lékařkou zorganizovala celotýdenní vyšetření v nemocnici, kde jsem bohužel prožila snad ten nejtraumatičtější zážitek ve svém životě způsobený přístupem tamních lékařů. Nastalo černé období vážení, hlídání, strachu a mého nesku-tečného tajného přejídání po odchodu na internát. Všechno se vymklo kontrole – mně, rodičům, i lékařům. Po devíti letech na internátě a kolejích jsem nabrala 33 kg. Jedla jsem tajně a kvůli obrovskému studu se ochudila o mnoho zážitků, vztahů i příležitostí, kterých dodnes lituji. Po škole jsem nastoupila do zaměstnání, následoval nulový pohyb, svatba

a bohužel se mi po dalších skoro deseti letech podařilo nabrat ještě 30 kg.

Ano, myslela bych si, že to není možné, ale projedla jsem se ke zrudným **165 kg**.

V té době už jsem za sebou měla možná dvě stovky zhubnutých (radikálními hladovkami, které bohužel fungovaly spolehlivě) a znovu nabraných kilogramů. Uzavřel se začarovaný kruh, už dávno to nebyla legrace, už dávno to nebyl jen kosmetický problém. Začala jsem být zoufalá, přestala jsem spát, styděla jsem se až do morku kostí. Já, extrovert a člověk, který se vždycky (ano, i přes stigma obezity) obklopoval mnoha přáteli a známými, se najednou začal stranit lidí, styděla jsem se vídat i kamarády. Začal rychlý kolotoč hladovek a přejídání, noční děs, pláč, zoufalství.

### Další pokus z mnoha

Když jsem měla pocit, že zešlím, zmobilizovala jsem v sobě všechny síly a objednala se na chirurgické oddělení renomované pražské obezitologické kliniky s jediným cílem, jímž byla (z mého pohledu samospásná) bariatrická operace. Přijali mě, chovali se ke mně nadmíru přátelsky (na což jsem nebyla zvyklá), proběhlo kolečko vyšetření, ale všechno šlo nějak divně rychle. Posledním vyšetřením byla interna. Tam někde začala pomaloučku moje cesta zpátky do života. Měla jsem štěstí (a tenhle pocit se zopakoval později a možná ještě intenzivněji), potkala jsem paní doktorku Owen. Byla profesionální, ale měla jsem pocit, že pacienty nebere jen jako „kus“, ale jako člověka, byla velmi empatická a rozhodly jsme se odložit operaci a pokusit se o konzervativní léčbu. Byla jsem jí vděčná, nechtěla jsem ji zklamat. Po krátkém čase jsem začala za paní doktorkou (poté již na OB kliniku, v jejíž péči jsem dodnes) dojíždět pravidelně. Ale zase se to zvrtilo – tentokrát opět ve mně. Místo toho, aby kila

spokojeně ubývala, moje návštěvy se změnilly v mé hlavě v horor, ve strach, nevolnosti, pocity totálního selhání. Tahle pro mě velmi těžká fáze trvala rok a půl. Bohužel, výsledky se nedostavily, a přesto jsem za ni vděčná. Proč? Prožila jsem si svůj velký **coming out**, a to doslova. Poprvé v životě jsem byla schopná si přiznat, že to opravdu nezvládám sama, poprvé jsem byla pomaloučku schopná i před svým okolím nahlas říct, že mám problém, vím o něm, trápí mě a pokouším se ho řešit. Byl to pro mě jeden z nejtěžších roků, ale taky jeden z těch nejdůležitějších. Bylo to „VENKU“ – byla to obrovská úleva. Pomohla mi i tamní psycholožka, výborná paní doktorka Herlesová, která doporučila pravidelnou psychoterapii. Tak začala další fáze. Na konci roku 2010 mi paní doktorka na interně naznačila, že vzhledem k průběhu mých pokusů o hubnutí (v té době stále neúspěšných) by možná nebylo špatné zamyslet se nad bariatrickým chirurgickým řešením – zatím jen formou sběru informací. A to byla RÁNA, najednou (mám panický strach z lékařů už od dětství) všechna ta hrůza kolem operace začala nabírat konkrétních a stále realističtějších rozměrů. Můj strach byl obrovský, věděla jsem, že tohle ale já nechci, a začala to všechno pocítovat jako absolutní osobní selhání (jsem poměrně ambiciózní člověk, a tak nerada prohrávám). A tohle byla zřejmě ta poslední pomyslná kapka, která mě, doufám, že definitivně, doslova vykopla jiným směrem.

## Zlomový rok 2011 – poslední pokus

Tím jiným směrem je **snaha o nový život**. V první fázi jsem se zanořila do oblaků prachu svojí knihovny do těch nejnižších poliček, kde se již léta ustrašeně krčily některé z publikací STOBu. (STOB znám léta, ale jen jej registruji, po neúspěšném pokusu rozhod-

nout se absolvovat kurz před osmi roky – strach z posměchu – jsem jej zase zasunula do spodních pater své mysli). Od knihovny už byl jen krok k počítači – k internetovému portálu STOBu a především pro mě nového **STOBklubu**. Najednou to vypadalo tak snadno, registrace proběhla ihned. Na stránkách poradců a lektorů jsem si našla paní **doktorku Růžičkovou, psycholožku a nutriční terapeutku**, která nabízela nejen osobní konzultace, ale především také **konzultace po SKYPU** (což je pro lidi z malinkého města pracovní hodně vytížené snad jediná možnost) a nesmělým mailem, kde jsem se sama v sobě musela pokusit o hru vabank, jí vylíčila všechnu tu bolest, které jsem byla plná, a požádala ji o pomoc. Vyměnily jsme si pár velmi příjemných a povzbuzujících mailů a na samém začátku roku 2011 se poprvé setkaly. Bylo to zvláštní setkání – byla jsem nervózní, ale odhodlaná. Dále jsme se dohodly na **pravidelných videohovorech jednou týdně**, a to večer, což mi samozřejmě maximálně vyhovuje (= obrovská časová úspora), a občasných osobních setkáních v Praze.

A tak **6. ledna 2011** moje „cesta za štěstím“ začala. Ruku v ruce s terapií jsem konečně nastartovala naprosto jedinečný program **Sebekoučink** a všechno nabralo úžasnou rychlost. Následoval zbesilý nákup všech publikací a pomůcek z dílny STOBu a hltavé čtení informací, které mi najednou připadaly tak zajímavé a ke kterým se stále večer co večer vracím. Někdy si říkám, jak je možné, že jsem tak primitivní princip zdravého životního stylu nepochopila dřív? Asi je to vážně v hlavě a musela jsem dozrát, byť to bylo zapláceno velkou daní – oněmi 165 kilogramy. Dnes se píše **1. duben 2011** a není to apríl, když řeknu, že mám za sebou odhozeno rovných **20 kg** a „jedu dál“ za vydatné pomoci STOBu a terapie. Cesta je přede mnou předlouhá, mým cílem je

80–90 kilogramů na 172 cm výšky a následně uvědomělé chování po celý život, který bude, jak doufám, radostný, pestrý a šťastný. A co mi Sebekoučink a skypeová terapie daly kromě váhového úbytku? Bez nadsázky mi daly ŽIVOT. Daly mi pocit, že jako člověk mám i já svoji hodnotu, že normálním jídlem se dá všechno napravit, že nemusím hladovět, že si můžu jídla užívat, že nic není tabu, že pohyb nemusí být utrpením, ale přirozenou součástí mého běžného života ... prostě že i já **mám právo být šťastná**.

Jsem na začátku cesty, budu potřebovat ještě hodně sil, vůle a podpory. A proto bych ráda poděkovala nejen tvůrcům tohoto zdravého a rozumného životního stylu, také svému okolí a svým blízkým, kteří mě neuvěřitelně podporují, hubnou se mnou a fandí mi. A rovněž obrovsky **přátelské komunitě STOBklubu**, bez níž bych mnohou krizí ve své cestě prostě nezvládla. Často se musím štípnout, abych věřila tomu, jak obrovsky dokážou všichni podpořit a vyjádřit svůj zájem o jednoho cizího tlustého člověka. Díky jim všem, jsou mojí virtuální rodinou.

A v neposlední řadě patří mé obrovské díky manželovi, který snáší trpělivě všechny moje stesky, radosti, krize, nálady a který mě podpořil tím, že začal hubnout se mnou a mým Sebekoučinkem, a jeho úbytek k dnešnímu dni činí krásných 22 kg. Tenhle styl prostě funguje a já jdu svou novou cestou radostně a plna odhodlání dál...

## Dovětek Ivy Málkové

Tak co, přidáte se na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz)? Těšíme se i na vaše zprávy! Za sebe děkuji všem tvůrcům: Tereze Hodycové, Janě Divoké, Zuzce Málkové a samozřejmě i Nadě Jeřábkové, jejíž příběh uveřejníme v dalším čísle časopisu. A děkuji i vám, kteří nás povzbuzujete, a máte tak podíl na tom, že web spěje k dalším vylepšením. ●

## Že jsou tyhle fóry nanic a vy máte doma lepší?

**Neváhejte a pošlete je na náš e-mail ZDE. Rádi je na stránkách časopisu uveřejníme. Můžete posílat nejen textové, ale i kreslené fóry. Kreslené vyfoťte a pošlete jako fotku.**

Nezapomeňte připsat své jméno či pseudonym, případně odkud jste, a u svého vtipu to najdete.

Kolemjduoci si prohlíží rybářovo nádobíčko a udiveně se zeptá, „Vy chytáte na sýr? Nebylo by lepší, chytat na červy?“ Rybář znuděně otočí hlavu, zrakem si přeměří toho chytrolína, který mu radí, a suše odvětí. „Ovšem že by to bylo lepší, ty červy mám právě v tom sýru.“

# Trocha legrace neuškodí

### Rada pro věčné dietářky :-)

Konečně vím, kde se pořád bere ten můj tělesný tuk.

Někdy používám při sprchování i zbytek šamponu na vlasy.

Ale dnes jsem se koukla na nápis na lahvi a běda.

Stojí tam „PRO VĚTŠÍ OBJEM A PLNOST“.

Kruci – teď je jasné, proč nemůžu ubrat na váze!

Ale mám řešení, od teď budu používat prostředek na mytí nádobí.

Tam je totiž napsáno „ODSTRANÍ I VELMI ODOLNÝ TUK“.

Vtip zaslala Eva Kapounová

„Letos v létě jsem chytil překrásného úhoře,“ chlubí se rybář známému. „Vážně? A jak byl dlouhý?“ „Ten ti byl tak dlouhý, že jsem si asi metr uřízl k večeri a zbytek jsem pustil!“

„Manžel včera chytil nádherného úhoře,“ chlubí se paní Nováková sousedce. „Vážně? A jak byl dlouhý?“ „No jestli si dobře vzpomínám, tak přes celý talíř!“



Text: Eva Růžicková, ilustrace: skype

Někdy potřebujete pomoc terapeuta a online konzultace může být tou nejlepší volbou. Možná pro vás není lehké se svěřit s problémem a komunikace po skypu se vám může zdát bezpečnější. Třeba nemůžete opustit domov – jste maminka na mateřské či rodičovské dovolené a nemáte pravidelné hlídání. Jste momentálně nemocná nebo jinak indisponovaná. Žijete mimo ČR nebo daleko od pracoviště terapeuta, a tak se na terapii nedostanete. Nebo je pro vás konzultace o problému z pohodlí vašeho obýváku prostě příjemnější... Tyto a jistě ještě další důvody vás mohou přivést k volbě konzultací prostřednictvím skypu.

**Poradenství a psychoterapie prostřednictvím videohovoru po skypu může být efektivní cestou k získání podpory a vedení k řešení vašeho problému, a to nejen s hubnutím.**

**Je pro mě konzultace přes skype vhodná a co díky ní získám?**

Tato služba vznikla původně jako pomoc lidem, kteří již absolvovali kurz snižování nadváhy u společnosti STOB a potřebují občasnou podporu ve svém dlouhodobém úsilí. Nicméně je stejně vhodná i **pro zájemce o hubnutí**, kteří se k tomuto kroku teprve odhodlávají nebo již hubnou, ale „zasekli“ se na tzv. mrtvém bodě a nevědí si rady, jak dál.

**Témata**, kterým se můžete s naší psycholožkou během konzultací věnovat, jsou např.: motivace k hubnutí; motivace k setrvání v nastoupené cestě; zisky hubnutí; psychické problémy související se změnou životního stylu; řešení stresových situací a hledání stra-

# Proč konzultovat přes skype™

tegii, jak stresy nezajídat; překonávání úzkosti a pocitů selhání; udržení pravidelného jídelního režimu; podpora k pohybové aktivitě apod.

Tématem se vždy stává **vaše aktuální situace** a problémy, kterým momentálně čelíte. Při procesu hubnutí je nedílnou součástí i vaše okolí a vztahy v něm. Proto se i **vaše vztahy** stávají tématem

k lepšímu porozumění. Terapeut vám pomáhá **nalézt možná řešení**, zajímá se o vaše prožívání (co cítíte a co si myslíte) a podporuje vás k dalším krokům.

**Jak se mohu objednat?**

Pro více informací se spojte přímo s odborníkem [terapie.eva.ruzickova@email.cz](mailto:terapie.eva.ruzickova@email.cz). O

# Snídaně s Madetou

Ingredience snídaně 1	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Diana light	148	10	0	4	0	⊖
Šunka krůtí prsní	210	50	10	1	0	⊖
Kornspitz	693	70	6,3	1,4	30,8	⊖
Paprika červená	210	150	1,5	1,5	6	⊖
Madeland light 30 %	385	35	9,5	5,6	0,4	⊖
<b>CELKEM</b>	<b>1646</b>		<b>27,3</b>	<b>13,5</b>	<b>37,2</b>	
	Příjem		Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	
Snídaně	1646 kJ		28 % (27,3 g)	31 % (13,5 g)	41 % (37,2 g)	
Energetická denzita	523 kJ/100 g		125 kcal/100 g			

Text: Jana Divoká, recepty připravil a foto: Zdeněk Platl

Snídaně je velmi důležitým denním jídlem. Pokud člověk nesnídá, pak mu chybí „startér“ do celého dne. Nejčastějším nešvarem současných jídelniček je právě to, že lidé nesnídají, první jídlo jedí možná kolem oběda a pak přijdou vyhladovělí domů a dojdají, co za celý den nestihli. Ráno se cítí z předešlého večera (noci) plní a nemají chuť jíst snídani... A bludný kruh se uzavírá. Proto je – a nejen při hubnutí – důležité dodržovat pravidelný jídelní režim!

## Jak by měla vypadat ideální snídaně?

Rozhodně by v ní neměla chybět jak bílkovinná, tak sacharidová složka a v ideálním případě jistě ani porce zeleniny a samozřejmě nápoj, kterým doplníme noční ztrátu tekutin.

Aby bylo jídlo vyvážené, musíme zajistit i vhodný poměr živin. Pro hubnutí se doporučuje, aby 30 % energie bylo kryto z bílkovin, 30 % z tuků a 40 % ze sacharidů. Jak ale lze tento poměr dodržet? Inspirujte se následujícími příklady snídaní, jejichž součástí jsou velmi chutné a složením příznivé sýry a jiné mléčné výrobky firmy Madeta. K tomu, aby i vaše snídaně byly vyvážené, využijte program Sebekoučink na stránkách [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz). Jeho pomocí jsme ověřili i správnost složení našich tipů na snídaně. ●



Tak chutná mléko

Ingredience snídaně 2	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Jogurt Madeta sklenička bílý	360	100	6	3	5	⊖
Tavený sýr Jihočeské Lipno nízkotučné	150	25	4	2	0,3	⊖
Chléb mnohostranný	555	50	4,5	1,5	24,5	⊖
Rajčata cherry	50	50	0,5	0	2,5	⊖
Madeland light 30 %	330	30	8,1	4,8	0,3	⊖
<b>CELKEM</b>	<b>1445</b>		<b>23,1</b>	<b>11,3</b>	<b>32,6</b>	
	Příjem		Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	
Snídaně	1445 kJ		27 % (23,1 g)	30 % (11,3 g)	43 % (32,6 g)	
Energetická denzita	567 kJ/100 g		136 kcal/100 g			

Tabulky byly vytvořeny na základě programu Sebekoučink na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz)





## Snídaně 1

1650 kJ, B 27 g, T 13,5 g, S 37 g

- 35 g Madelandu light
- 50 g prsní krůtí šunky
- 10 g rostlinného tuku light
- 1 kornspitz (může být i celozrnný rohlík)
- 150 g červené papriky



## Snídaně 2

1450 kJ, B 24 g, T 11 g, S 32 g

- 25 g taveného nízkotučného jihočeského Lipna
- 30 g Madelandu light
- 50 g celozrnného chleba
- 100 g bílého jogurtu
- 50 g cherry rajčat

# STOB podporuje Evropský den obezity, tedy „NEJOJO“

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

Každý druhý člověk váží více, než by měl. Zákonitě z toho vyplývá, že se nemůže dostávat každému odborné pomoci. A i kdyby byl dostatečný počet lékařů, nutričních terapeutů, resp. zařízení pro léčbu nadváhy a obezity, pak je nutné říci, že člověk je svou podstatou tvor líný a nechce se mu do zásadních změn dosavadního životního stylu. Mnoho lidí se pokouší hubnout, ale většinou volí velmi nevhodné způsoby, a to často takové, které se jim zdají nejméně náročné. Za málo práce – velké výsledky. Mnoho obézních tak prožívá život ve jménu tak zvaného „černobilého myšlení“, kdy se jejich bytí na zemi skládá z období diet a přejídání. Nejedním člověkem se točí neustále v začarovaném kruhu „začátků diet“ – říkáme si, že od určitého dne bude vše úplně jinak, nasadíme redukční dietu, netkneme se sladkého či tučného apod.



## EUROPEAN OBESITY DAY

Aby člověk vydržel v nastolené změně, musí ho změněný návyk těšit. Musí být neustále v kontaktu s někým, kdo ho bude podporovat ve chvílích, kdy nepůjde vše tak, jak by chtěl – vybočení samozřejmě patří k životu. A člověk, jemuž se podařilo zhubnout, musí počítat s tím, že bez odborné pomoci jsou výkyvy na váze zcela přirozené. Jde o to nevybočit z určitých mezí a nenabrat vše zpátky. V roce 2011 se proto kampaň k Evropskému

dni obezity nazývá **STOP YO-YO, tedy Už žádný jojo efekt**, s cílem prolomit nebezpečný cyklus kolísání váhy.

### Evropský den obezity aneb Jak to všechno začalo?

Evropský den obezity je nezávislá celoevropská iniciativa, jejímž cílem je podpořit jak odborníky, tak samotné hubnoucí v aktivním přístupu k zvládnání problému nadváhy a obezity. Iniciativa, do které se zapojily lékařské, lékárnické i pacientské komunity, se snaží apelovat na to, aby obezita a nadváha začaly být vnímány jako akutní celospolečenský zdravotní problém, který v současnosti nabývá epidemických rozměrů, a nikoliv jen jako kosmetická záležitost stovek jedinců.

EOD – Evropský den obezity založil Jean-Paul Allonsius (prezident a zakladatel belgické Asociace obézních pacientů) a prof. David Haslam (Národní forum obezity v Anglii) na tiskové konferenci v Evropském parlamentu v Bruselu dne 15. dubna 2009.

**Evropský den obezity (EOD) se koná v celé Evropě každoročně třetí sobotu v květnu, letos tento den vychází na 21. května.**

Cílem EOD je motivovat a podporovat lidi s nadváhou a obezitou ke změně životního stylu, zlepšit zdraví a kvalitu života, dosáhnout zdravé váhy a udržet si ji. První EOD se konal dne 22. května 2010 ve většině členských států Evropské unie. Díky úsilí podpůrných organizací a poslanců Evropského parlamentu se tu zvýšilo povědomí o potřebě dělat něco s kily navíc u milionů lidí. Byla vyhlášena celoevropská petice pod názvem „Iniciativa evropských občanů“, jejímž cílem je nashromáždit milion pod-

pisů občanů EU a na jejich základě lobovat za práva lidí s obezitou a nadváhou u Evropské komise.

### Evropský den obezity jako motivace k akcím STOBu

Myšlenka vzniku tradice dne věnovaného prevenci a léčbě obezity vznikla již před lety, kdy se jí snažilo realizovat sdružení obézních celé Evropy Eurobesitas. Před 15 lety v tom byla aktivní i společnost STOB, která tehdy zorganizovala první Den zdraví. Proto sdružení STOB přivítalo znovuobnovení myšlenky dne věnovaného obezitě a snaží se jej aktivně propagovat v rámci mnoha aktivit.

Aktivita pořádané k Evropskému dni obezity směřují k tomu, aby rozumná redukce váhy byla již trvalá, zkrátka aby slogan STOBu pomalu, ale jistě splnil slogan Evropského dne obezity „Už žádný jojefekt“.

### Informace a soutěže na [www.stob.cz](http://www.stob.cz)

K příležitosti Evropského dne obezity byla na [www.stob.cz](http://www.stob.cz) vytvořena zvláštní sekce, kde jsou soustředěny veškeré informace jak o samotném Evropském dni obezity, tak i akcích pořádaných v jeho rámci. V této sekci jsou připraveny i soutěžní kvízy s otázkami z oblasti zdravého životního stylu, které budou moci po čtyři týdny uživatelé řešit a získávat tak hodnotné ceny. Po tuto dobu bude na problematiku rizik obezity a udržení úbytku kilogramů zaměřena i informační kampaň.

### „Stloukání“ másel v Máslovicích

Pohyb by se měl stát nedílnou součástí života každého z nás. Pohyb však neznamená jen dlouhé hodiny v posilovně či na lekcích aerobiku, spinningu apod. Abychom u pohybu vydrželi a aby se stal se pravidelnou součástí života, musí nás bavit. A takovou šanci k pohy-

bu, který přinese i mnoho zábavy, byl i **24. ročník akce, kterou každoročně pořádá obec Máslovice – tedy Máslovická šlápota aneb Šlápeme do Máslovic stloukat máslo.** Letos jsme šlapali v sobotu 16. dubna 2011.

Akce, jako je Máslovická šlápota, patří jistě mezi ty, které k pohybu velmi motivují. **Účastníci totiž mohou absolvovat různě dlouhé pěší nebo i cyklistické trasy z Prahy a dalších okolních měst, jejichž cílem je obec Máslovice. Ta jako odměnu za podaný pohybový výkon připravila bohatý kulturní program.**

## STOB stlouká másla dále a obchází zeměkouli

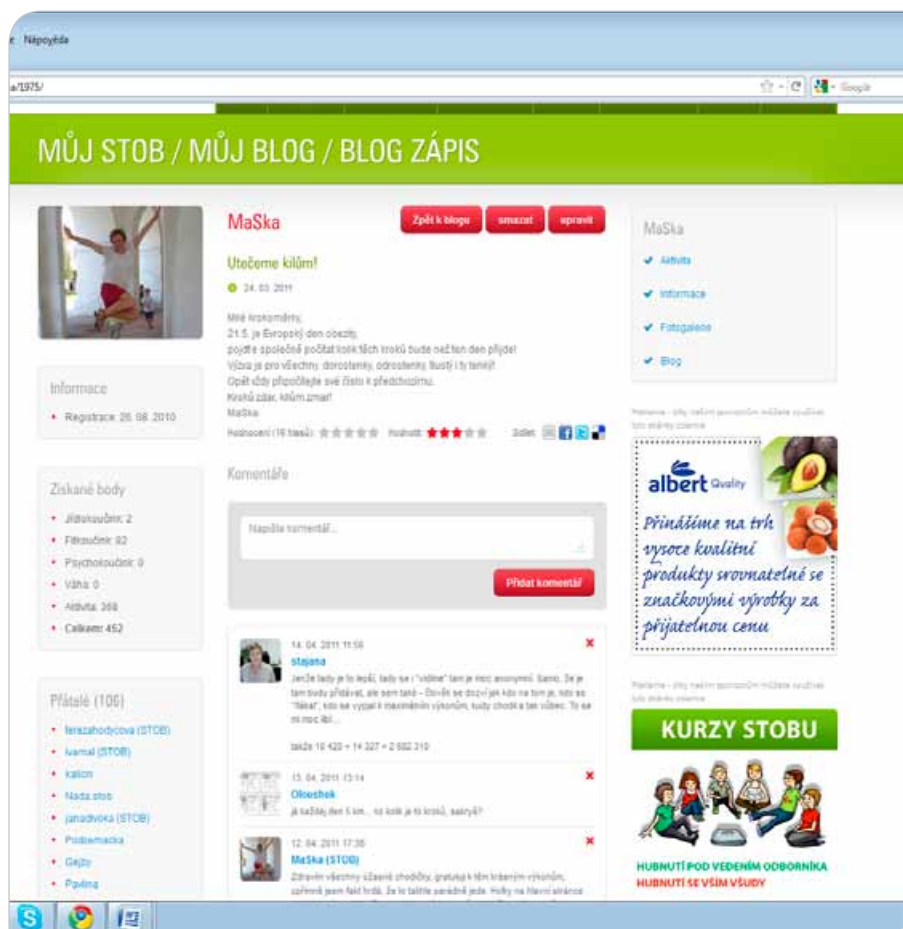
**Máslovické „stloukání“ se aktivně zúčastnili i uživatelé webu [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz). Máslovická šlápota se stala inspirací k dalším nápadům. Uživatelé STOBklubu se rozhodli přepočítat shozené kilogramy na kostky másla a udělat do Evropského dne obezity rekord**



**ve „stloukání“ co největšího počtu másel (množství tuku) ze svých těl. A jak jinak „stloukat“ másla než pohybem. Vzhledem k tomu, že nejpřirozenějším pohybem člověka je chůze, druhou motivací se tak stala myšlenka, abychom do Evropského dne obezity společně ušli 57 250 000 kroků, které jsou potřeba pro obejití zeměkoule.**

## Pobytové akce podporující rozumné snižování nadváhy jako prevence jojo efektu

**Do akcí propagujících Evropský den obezity zahrnuje sduže-**



**ní STOB i dvě akce pobytové. Od 29. dubna do 1. května 2011 proběhl nádherný víkend v klidném prostředí Špindlerova Mlýna s bohatým programem.**

Účastníci zažili – mimo jiné – degustaci vína, zajímavý oběd, kde se účastníci jeho tvorby a dozvěděli se mnoho zajímavostí o použitých ingrediencích. Vyvrcholením byla výuka vyřezávání ovoce a zeleniny. Výuku vedl Luděk Procházka, vítěz světové kuchařské olympiády. A samozřejmě nezhálelo ani tělo – užili jsme si nordic walking, který jistě přiblížil počítadlo na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz) o velký kus vpřed při snaze obejit zeměkouli, výuku salsy, dechová cvičení a regeneraci.

**Dále pak proběhl od 7. do 14. května 2011 redukčně-kondiční pobyt ve Štúrovu.** Na programu byla široká škála cvičení, jako např. zumba, aerobik pro pokročilé, cvičení s overbally, rehabilitační cvičení, zdravotní cvičení, aqua-

-aerobik a řada dalších. Uspokojeni byli i milovníci turistiky.

## I skvělá atmosféra hromadných akcí patří k pohybu – Wellness Marathon 2011

Všechny akce, které vedou populaci k radosti z pohybu, jsou jistě vítány. Proto STOB přijal nabídku uspořádání workshopu na jubilejním 10. ročník Wellness Marathonu 2011, který se uskutečnil v sobotu 7. května 2011 v pražské O2 areně od 10 do 18 hod. Zakladatel Michael Zima, prezident pořádajícího Wellness clubu, řekl: „Když jsme před 10 lety začínali v hale Slavie ve Vršovicích za účasti 300 cvičících, netušili jsme, že naše akce dokáže časem vyprodat O2 arenu.“ Pro tento ročník marathonu byl opět připraven bohatý pohybový program, jehož králem byl zakladatel světového fenoménu ZUM-

# Tak funguje zdraví

Zdravá strava, pravidelný pohyb a **alli**



**alli** brání vstřebání asi 25 % přijatého tuku. Tedy za každé dva kilogramy, které zhubnete vlastním úsilím, vám **alli** pomůže zhubnout jeden kilogram navíc.



Požádejte o radu svého lékárníka

Pečlivě přečtěte příbalovou informaci. Lék k vnitřnímu užití. Obsahuje orlistat

**alli** program

Zaregistrujte se na [www.alli.cz](http://www.alli.cz)

BA – Beto Perez. Dále mohli účastníci navštívit edukační workshopy, jeden z nich uspořádal – ve jménu Evropského dne obezity – i STOB. Týkal se především významu pohybové aktivity při hubnutí a předcházení jojo efektu jejím pravidelným zařazením do života. Na Wellness Marathonu se též sešli uživatelé komunitního webu [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz), který zde byl prezentován.

### Chcete se „naživo“ poradit s autorkou pomůcek na hubnutí?

Přijďte dne 15. května na pražské Výstaviště. na výstavu Svět knihy. Mezi 11. a 12. hodinou tam totiž u stánku nakladatelství Smartpress proběhne autogramiáda Ivy Málkové.

### 25. května 2011 – Sestrafest

Společnost STOB se již druhým rokem zúčastní akce s názvem Sestrafest. Jde o festival ošetřovatelství. Ve středu 25. května tak na Staroměstském náměstí v Praze vyroste „stánkové“ městečko. Každý stánek přitom reprezentuje organizaci, která nějakým způsobem působí v oblasti zdravotnictví, resp. ošetřovatelství či poradenství v oblasti zdraví. Stánek spol. STOB nabídne zdarma rady ohledně plánu na hubnutí zejména pomocí Sebekoučinku a také spoustu edukačních výstavek. V rámci akce vystoupí na konferenci konané u příležitosti Sestrafestu i odborníci ze STOBu se svým sdělením. Tématem bude zdravý životní styl zdravotních sester a rozumné snižování nadváhy i při směnném provozu.

### Odborníci podporují Evropský den obezity – přidejte se všichni!

Do akcí souvisejících s Evropským dnem obezity se zapojí desítky lektorů sdružení STOB v Praze a dalších městech ČR. Budou šířit myšlenku „Už nikdy více jojo“, a to ve svých kurzech a dalších akcích, které jsou prezentovány též na [www.stob.cz](http://www.stob.cz).

Avšak cílem Evropského dne obezity je vzbudit zájem o zdravý životní styl a rozumné hubnutí především u „neodborné“ veřejnosti. Přidejte se tedy k nám! Řešte kvízy, čtete články na [www.stob.cz](http://www.stob.cz), soutěžte o hodnotné „zdravé“ dárkové balíčky, a především – hýbejte se! Počítadla na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz) jistě zůstanou a věříme, že do dalšího dne obezity v roce 2012 bude zeměkoule obešlá mnohokrát a halda másel z našich těl pokryje její povrch!

**V rámci Evropského dne obezity budou různé slevy na pomůcky usnadňující hubnutí.**

### Pomůcky na hubnutí

Sdružení STOB vydalo a stále vydává mnoho materiálů, jejichž zásadním cílem je předávat informace, jak postupovat při rozumném hubnutí v praxi. Vycházejí z metodiky kognitivně-behaviorální psychoterapie (kognice – myšlenky, behavior – chování), která se využívá právě ve výše zmíněných skupinových kurzech snižování nadváhy. K samostatnému hubnutí tak lze zcela jistě doporučit názorné brožury, svépomocné manuály a další materiály. Tyto pomůcky na hubnutí se mohou stát dobrým pomocníkem k tomu, abyste se dokázali stát sami sobě dobrým terapeutem. S brožurami, svépomocnými manuály a dalšími materiály se můžete seznámit a objednat si je na [www.stob.cz](http://www.stob.cz) – sekce Pomůcky na hubnutí.



### Kam kráčíš?

Na tomto místě bychom rádi upozornili čtenáře, kteří uvažují o samostatném hubnutí, na knihu ve formě kalendáře s názvem Kam kráčíš? aneb Originální průvodce rozumným (zejména samostatným) hubnutím, kterou připravila na základě mnoholetých zkušeností PhDr. Iva Málková.

Svépomocný manuál Kam kráčíš? je určen nejen pro lidi, kteří chtějí zhubnout, ale i pro ty, kteří si chtějí váhové úbytky udržet nebo prostě chtějí žít zdravěji. Čtenáři se nejprve otestují a podle výsledku si zvolí optimální cíl. Kniha v atraktivní formě kalendáře má dvě oddělené části, jejichž listy se otáčejí nezávisle na sobě. Jednu část tvoří praktický program na 52 týdnů s radami, jak hubnout a žít zdravěji, a týdenní kalendárium, kam si čtenáři budou zapisovat stravovací návyky a další trénované změny. Druhou část tvoří kontrasty receptů – jedno jídlo kalorické a k němu méně kalorická, ale stejně chutná varianta. Součástí knihy jsou tabulky s energetickými hodnotami a složením potravin a také fotografie talířků s potravinami o hodnotě 400 kJ.

**Využijte jarní akci k Evropskému dni obezity, kdy ke kalendáři Kam kráčíš? dostanete zdarma ještě další pomůcku Talířky – jídelníček na celý den.**

Objednávejte na [www.stob.cz](http://www.stob.cz) sekce Pomůcky na hubnutí. ●

# Jak je důležité omezit tuk



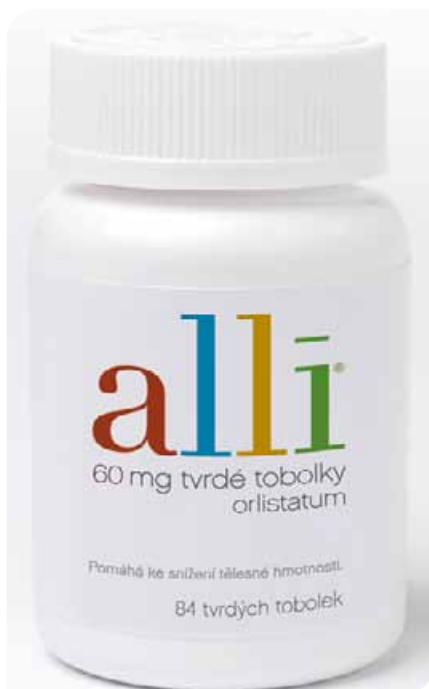
Je určeno dospělým lidem, kteří mají BMI (Body Mass Index)  $\geq 28$  a jsou ochotni dodržovat nízkokalorickou dietu s nízkým obsahem tuků.

Užívání alli může mít vedlejší účinky – např. nadýmání, náhlé nutkání na stolicí, mastnou nebo olejovitou stolicí apod. Tyto projevy jsou zapříčiněny mechanismem účinkování léku, tedy tím, že tuk z potravy se méně vstřebává střevní sliznicí a zůstává součástí stolice. Vedlejší účinky vás tedy vždy upozorní, že jste zkonsumovali více tuku, než jste měli. Mohou pro vás být signálem, která jídla vyřadit z jídelníčku, protože jsou příliš tučná. Nejčastěji se takové reakce objevují během prvních pár dnů léčby, než se uživatel naučí množství zkonsumovaného tuku lépe kontrolovat. **Nežádoucím účinkům snadno předejdete, budete-li dodržovat doporučenou nízkotučnou dietu. Měli byste přijímat přibližně 15 g tuku v jedné porci hlavního jídla. Recepty v Sebekoučinku a i v našem časopisu, které tuto podmínku splňují, budou označeny ikonkou. ●**

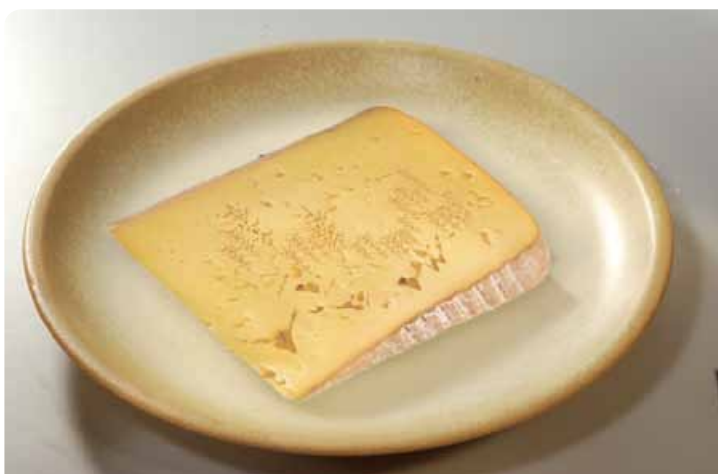
alli je jediný volně prodejný lék na snížení hmotnosti, jehož účinek je prokázán klinickými studiemi.

Text: PhDr. Iva Málková,  
foto: Zdeněk Platl

Účinná látka v přípravku alli (orlistat) útočí na tuk v trávicím systému. Váže se na enzymy, které štěpí tuky, a **zabraňuje tak vstřebání asi 25% přijatého tuku**. Nestrávený tuk poté tělo opustí přirozenou cestou společně se stolicí, a vy tak přijmete méně kalorií a hubnete. Základem pro snížení hmotnosti je zdravá strava a pohyb. **alli vás odmění tím, že hubnete rychleji než samotnou dietou. Za každé dva kilogramy, které zhubnete vlastním úsilím, vám pomůže zhubnout jeden kilogram navíc.** alli se užívá třikrát denně vždy během hlavního jídla – tedy snídaně, oběda a večeře.



Lék k vnitřnímu užití. Obsahuje orlistat. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



K Evropskému dni obezity (viz článek na str. 18) má pro vás alli dárek: Celý týden od 16. do 22. května koupíte v lékárně **dvě balení alli za cenu jednoho.**

Pokud se rozhodnete hubnout s lékem **alli**, jste jistě dostatečně motivováni a budete konzumovat stravu s přiměřeným množstvím tuků, které nepřesáhne 50 gramů za den. Problémem však může být, že si někdy ani neuvědomíte, jak lehce přijmete v nenápadných potravinách či jídlech 15 i více gramů tuku

### Potraviny s velkým množstvím tuku

(pokud není uvedeno jinak, hodnoty jsou pro 100 g potravin)

<b>vlašské ořechy</b>	<b>65 g tuku</b>
<b>arašídy</b>	<b>44 g tuku</b>
<b>paštika</b>	<b>40 g tuku</b>
<b>mléčná čokoláda</b>	<b>35 g tuku</b>
<b>1 hermelín (120 g)</b>	<b>25 g tuku</b>
<b>ementál 45 % t. v suš.</b>	<b>28 g tuku</b>

### Oproti tomu existují potraviny s malým množstvím tuku

(hodnoty jsou pro 100 g potravin)

<b>cottage</b>	<b>5 g tuku</b>
<b>olomoucké tvarůžky</b>	<b>1 g tuku</b>
<b>čočka</b>	<b>1 g tuku</b>
<b>kuřecí prsa</b>	<b>3 g tuku</b>
<b>zvěřina</b>	<b>1,5 g tuku</b>

### I výrobky jednoho „druhu“

se mohou lišit obsahem tuku na 100g!

<b>tvaroh odtučněný</b>	<b>0 g tuku</b>
<b>tvaroh na strouhání</b>	<b>1 g tuku</b>
<b>tvaroh polotučný</b>	<b>2 g tuku</b>
<b>tvaroh tučný</b>	<b>14 g tuku</b>

<b>kuřecí maso</b>	<b>4 g tuku</b>
<b>husa</b>	<b>31 g tuku</b>
<b>kachna</b>	<b>34 g tuku</b>

<b>vepřová kýta</b>	<b>14 g tuku</b>
<b>vepřová krkovice</b>	<b>25 g tuku</b>
<b>vepřové tučné</b>	<b>57 g tuku</b>

### Tuk a rychlá občerstvení

Kolik tuku se ukrývá v běžné porci pokrmů ve fast foodech?

<b>donut čokoládový</b>	<b>5 g tuku</b>
<b>jogurtová zálivka (50 g)</b>	<b>10 g tuku</b>
<b>smažené kuřecí kousky (6 ks)</b>	<b>13 g tuku</b>
<b>cheesburger</b>	<b>16 g tuku</b>
<b>hranolky střední</b>	<b>17 g tuku</b>
<b>muffin čokoládový</b>	<b>19 g tuku</b>
<b>langoš</b>	<b>21 g tuku</b>
<b>smažený hermelín</b>	<b>51 g tuku</b>

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](http://www.zivotsdiabetem.cz).





# Jak obejit zeměkouli

Text MUDr. Marie Skalská,  
foto: archiv STOBu

Ke zvýšení počtu kroků přispěje také studie „Aktivní životní styl jako prostředek ovlivnění nadváhy a obezity dospělých“, která by měla přimět lidi ke zvýšení pohybové aktivity.

Hledáme dobrovolníky a dobrovolnice optimálně z řad účastníků základního kurzu společnosti STOB, které se chtějí zúčastnit studie na FTVS UK. Cílem tohoto projektu je vytvoření a **realizace pohybového programu pro plně zaměstnané dospělé, který povede k aktivnímu životnímu stylu a tím i k ovlivnění nadváhy a obezity.**

Studie bude trvat 4–5 měsíců. Dobrovolníci se podrobí řízené fyzické aktivitě v rozsahu tří hodin týdně, kdy ideálně během prvních tří měsíců bude hodina pohybové aktivity v rámci kurzů STOB. Během studie budou dodržovat snížený energetický příjem, který by měl vést k fyziologickému úbytku hmotnosti.





[www.stob.cz](http://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](http://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](mailto:stob.sekret@volny.cz). Zkušenosti si můžete vyměňovat na komunitním webu [www.stobklub.cz](http://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*

Součástí studie bude vstupní interní vyšetření včetně kontroly biochemických parametrů, spektra krevních lipidů, funkce štítné žlázy, EKG. Bude posouzena celková tělesná kondice, zhodnoceno tělesné složení a předpoklady pro tělesné zatížení. Na základě těchto údajů se stanoví individuální tréninková intenzita respektující možnosti účastníka projektu. Uvedené parametry se budou pravidelně v průběhu studie kontrolovat. Vyšetření budou probíhat na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v laboratoři sportovní motoriky (Josef Martího 31, Praha 6-Vešlavín, PSČ 162 52) pod vedením MUDr. Marie Skalské [skalska@stob.cz](mailto:skalska@stob.cz).

### Vstupní kritéria:

**Studie se mohou zúčastnit muži i ženy ve věku 20–60 let s nadváhou, resp. obezitou s hmotností  $\geq 80$  kg, resp. BMI  $\geq 30$**  bez významných pohybových omezení či dekompenzovaných přidružených onemocnění. Kompenzovaná onemocnění, jako např. stabilizovaný vysoký krevní tlak či kompenzovaný diabetes mellitus 2. typu, není překážkou. Celkový zdravotní stav bude posouzen při úvodním interním vyšetření.



Do studie se mohou hlásit tedy i diabetici 2. typu, jimž nabízíme kurz vedený MUDr. Marií Skalskou, který se bude konat v druhé polovině září ve čtvrtek 17.00–20.00

v ZŠ Plamínkové v Praze 4. Firma Eli Lilly podpoří sportovní aktivitu diabetiků voucherem v hodnotě 1000,- Kč, který mohou absolventi po skončení kurzu „procvičit“. ●

## 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.

# Chcete strávit aktivně dovolenou a získat tělesnou a psychickou kondici?



Text: Iva Málková, foto: archiv STOBu

Společnost STOB pořádá okolo 25 pobytů za rok jak v tuzemsku, tak v zahraničí – nabízíme informace o některých z nich.

Chcete prožít dovolenou, kdy se bude starat někdo o vás? Užijte si pobyty s bohatou nabídkou zajímavého programu.

A jaké jsou dojmy z mého posledního pobytu na Kanárech?

Když jsem viděla kolem sebe ženy v nejlepších letech, jak ráno vstanou, rozchodí při východu slunce po pláži své neduhy, hupnou bez ostychu nahé do moře, zacvičí si, s chutí spořádají „nálož“ vzorového talíře (polovina talíře zelenina, čtvrtina bílkovina a čtvrtina sacharidy), aniž by to pokládali (jezdí s námi i muži) za dietu, a večer si při tanečku dají vínko a jsou šťastné, uvědomila jsem si, že se právě naplnilo naše heslo Hubneme s rozumem. Jako tlupa většinou zhubneme jednoho člověka a ten, koho váha číslem neodmění, si tím nekáží pobyt, díky němuž se cítí dobře. Takže přeji všem, aby si takový

pobyt dopřáli a získali psychickou a tělesnou pohodu. Pojeďte s námi. A cílem nemusí být zrovna Kanáry.

## Již koncem května ... turistika v Harrachově

Harrachov je jedno z neznámějších center Krkonoš s krásným okolím plným turistických tras. Ubytování je zajištěno v hotelu Svornost v klidné zóně mimo centrum Harrachova. Na účastníky čeká turistika včetně nordic walkingu a další bohatý program. Kromě aerobiku si užijete aqua-aerobik zajímavě vedený Romanou Rasslovou. Čeká vás i novinka standing pilates (posilování s prvky baletu a tance). Po celém dni přijde vhod nácvik relaxačních technik pod vedením Jany Kříhové, které pak budete moci využít při řešení každodenních stresů. Neváhejte a hlase se obratem na [www.stob.cz](http://www.stob.cz), v sekci redukční pobyty.

## ... moře v Chorvatsku

Tento pobyt milují labužníci, kteří si rádi vybírají z bohatě prostřených stolů (samozřejmě především po-

krmy méně kalorické) a pak energii vydají nordic walkingem v podobě procházek podél moře, poznají, co je slow toning, zacvičí si aerobik, zkrátka prožijí mnoho zajímavého, a ještě navíc zhubnou.

## Červen či srpen

### ... a hubnutí ve Františkových Lázních

V těchto západočeských lázních můžete strávit krásný týden v hotelu Melodie na klidném místě v blízkosti kolonády. Na pobytu můžete absolvovat aerobní cvičení, taneční aerobik, v srpnu i pilates, plavání v bazénu, turistiku, nordic walking či si za poplatek dopřát masáž, kosmetiku apod.

### ... nebo báječná atmosféra Kefalonie

Řecké ostrovy jsou velmi oblíbenou destinací našich klientů – Kefalonie leží v Jónském moři. Ubytování je zajištěno ve studiích a apartmánech Stathatos, Siora Mary a Xi. Jedná se o komplex vilek vzdálených 60–200 metrů od moře. Místo je určeno pro ty, kdo si chtějí odpočinout od civilizace. Kromě bohatého cvičebního programu, který zahrnuje cvičení aerobní, zdravotní, pilates, powerjogu, turistiku, nordic walking, aqua-aerobik v moři, máte možnost poznávat krásy ostrova na zajímavých výletech.

Dále na vás čekají tradičně pobyty s bohatým programem ve Vlašimi, v Resortu sv. Kateřiny, v Mariánských Lázních, v Písku, Jeseníkách, ve Štúrovu, v září na Ischii či v listopadu v Egyptě. A plánujete-li hodně dopředu, vězte, že se v lednu 2012 bude opakovat léčebný pobyt v ájurvédském centru na Srí Lance.

**Bližší informace o pobytech naleznete na [www.stob.cz](http://www.stob.cz), sekce pobyty. ●**

# Reklama a stigma nadváhy

Text: Zuzana Chytková

Člověk trpící nadváhou je v dnešní společnosti stigmatizován. Je vnímán jako neúspěšný, nebo přímo líný. Z několika studií dokonce vyplynulo, že veřejnost považuje lidi s nadváhou za nejméně hodné sociálních dávek, protože si za svůj stav údajně mohou sami.

Proč tomu tak je? Jedním z možných vysvětlení je důraz, jaký se v dnešní společnosti klade na vzhled a krásu, přičemž právě ideál krásy je spojen se štíhlostí. V této souvislosti se často mluví o vlivu reklamy. Z reklam se na nás smějí mladé a (příliš) štíhlé krasavice, které jsou jen tak mimochodem také úspěšné, všemi obdivované obchodnice, matky, manželky. Umocňuje to potom pocit, že pokud tak člověk nevypadá, nemůže být úspěšný. Média poměrně často přetřásají ideál štíhlosti jako jednu z hlavních příčin poruch příjmu potravy, jako jsou anorexie nebo bulimie, a psychologických potíží doprovázejících tyto choroby. Mediální obrázky však působí na všechny a méně často už se hovoří o jeho vlivu na psychiku lidí na opačné straně spektra, lidí trpících nadváhou. Přitom i oni jsou v této souvislosti vystaveni mediálnímu tlaku a zároveň stigmatizujícímu pohledu ostatních.

Je ale vysvětlení, že lidé s nadváhou jsou stigmatizováni kvůli

tomu, že neodpovídají ideálu krásy, dostačující? Není příliš zjednodušené? Samozřejmě, že chápání krásy hraje v této otázce důležitou roli (vždyť například v baroku by byli tito lidé považováni za idoly), nicméně realita je daleko složitější.

Podle britského sociologa Anthonyho Giddense se v dnešním světě předpokládá, že převezmeme kontrolu nad svým životem, a s tím i nad svou vlastní identitou. Ty tam jsou časy, kdy se člověk narodil v určité rodině a podle toho se pak odvíjel jeho život: jeho vzdělání, jeho povolání (když byl váš otec hokynář, těžko byste byl zemědělcem), ale i jeho oděv (do určité doby dokonce na různých místech platily zákony, podle kterých mohla pouze šlechta nosit určitý druh oděvu) a v neposlední řadě jeho jídelníček. Ty tam jsou i ty časy, podle kterých člověk neměl vyčnívat z davu, měl být tím, čím se mu řeklo, oblékat se do toho, co vyrobily státní závody, a jíst to, co vypěstovaly místní JZD. V dnešní době je jen na nás, čím budeme, co si budeme oblékat a co jíst. Má to své světlé stránky. Člověk se může například ve svých padesáti letech rozhodnout, že ho zaměstnání nebaví a dělat něco jiného. Má možnost se rozhodnout zásadně změnit svůj životní styl. Má to ale i stinné stránky. Právě proto, že můžeme udělat se svým životem cokoli, předpokládá se, že jsme takřikajíc svého štěstí strůjci. Pokud se nám tedy něco nedaří, má

se za to, že je to jen naše vlastní vina. Můžeme být, kým chceme, takže pokud se nám to nepodařilo, můžeme si za to sami.

Co to ale vlastně má společného s tím, jak my sami a naše okolí vnímá naše tělo? Mnoho. Tělo je totiž v dnešní společnosti vnímáno jako součást (ba co víc: ta nejviditelnější součást) našeho „já“. Protože je jen na nás, co se svým „já“ uděláme, jak ho vytvoříme, má se také za to, že je jen a pouze na nás, jak budeme vypadat. To, jaké máme tělo, ukazuje na to, zda máme kontrolu nad ním, a potažmo nad svým životem. A pokud nemáme, jsme vnímáni jako břídilové. Což může vysvětlovat i to, proč je v současné době štíhlost považovaná za známku úspěchu, společenského postavení, zatímco opak je považován za známku lenosti a nezodpovědnosti.

Ale je tomu tak opravdu? Je člověk vskutku zodpovědný za své tělo? Mělo by to tak být, nebo ne? A pokud v tom všem reklama nehraje hlavní roli, jakou tedy? Jak toto téma vnímají lidé, kterých se to týká nejvíce, lidé, kteří s tímto stigmatem žijí?

Na tyto otázky se snaží odpovědět výzkum probíhající na katedře marketingu VŠE v Praze, který k jejich zodpovězení využívá v psychologii často používaných projektivních technik (konkrétně koláží). Pokud byste měl(a) zájem se výzkumu zúčastnit, budeme moc rádi. Kontaktujte prosím v takovém případě autorku článku na e-mailu: [zuzana.chytkova@vse.cz](mailto:zuzana.chytkova@vse.cz). Vaše účast bude spočívat ve vytvoření koláže na dané téma z obrázků v časopisech, které vám poskytneme, a v následném rozhovoru o vámi vytvořené koláži. Budeme se na vás velice těšit. ●

Katedra marketingu  
Vysoká škola ekonomická v Praze  
nám. W. Churchilla 4  
130 67 Praha 3

# Zakysané mléčné výrobky v našem jídelníčku

Text: Jana Divoká, recepty, příprava jídel  
a foto: Zdeněk Platl

Minimálně jeden zakysaný mléčný výrobek by se měl stát každodenní součástí našeho jídelníčku. Bakterie mléčného kvašení dávají také mléku nové nutriční vlastnosti. Rozloží totiž část bílkovin, sacharidů i tuků, a pomáhají tak našemu trávení. Navíc vytváří prospěšné látky. Mléčný tuk ze zakysaných výrobků pak při rozkladu vytváří látky posilující sliznici střeva a přispívá k prevenci rakoviny tlustého střeva.

Zakysané mléčné výrobky obsahují pro naše tělo prospěšné **probiotické kultury**. Jedná se o směs různých bakterií. Z dietetického hlediska je vždy lepší, pokud je mléčném výrobku obsaženo více druhů těchto bakterií, důležité je i jejich množství, které musí být dostatečné.

## Výhody konzumace mléčných výrobků

Od pradávna se zakysané mléčné výrobky používají k léčení např. kožních zánětů či snižování hořečky apod.

Osídlení střeva vhodnou bakteriální kulturou posilujeme svou imunitu, protože blokuje vstřebávání toxinů do těla. Proto se zakysané mléčné výrobky doporučují např. pacientům po chemoterapii.

Kyselé prostředí, jež způsobují bakterie mléčného kvašení, zlepšuje také vstřebatelnost **vápníku**.

Díky přítomnosti mléčných bakterií jsme schopni využít **vitamin K**, který působí v řadě metabolických procesů, na vaši nervovou soustavu, krevetvorbu, kvalitu vlasů či pokožky.

Zakysané mléčné výrobky jsou také významným zdrojem velmi dobře vstřebatelného železa, náš organismus ho potřebuje zejména pro krevetvorbu a účinnost některých enzymů. Jeho využitelnost se pohybuje okolo 30% oproti zdrojům rostlinným, z kterých využijeme zhruba 15%.

Kyselé prostředí brání vzniku kvasinek a plísní, proto se do mléčných výrobků nemusí přidávat další konzervanty.

## Mléčné výrobky při hubnutí

Jak již bylo řečeno, mléčné výrobky, obzvláště ty zakysané, by se měly stát nedílnou součástí

Konzumací mléčných výrobků pomůžeme léčbě gynekologických zánětů kvasinkového nebo plísňového typu a jejich předcházení.

Zakysané mléčné výrobky upravují trávení, pomáhají při zácpě, průjmu či nadýmání a mají vliv na výši cholesterolu a hladinu cukru v krvi.

Účinnost zakysaných mléčných výrobků zvýšíme pomocí vlákniny.

albert Quality

*U nás v Albertu*



*Kvalitní bílý jogurt*

našeho jídelníčku a dají se velmi dobře zařadit i do jídelníčku redukčního. Vybírejte tedy mléčné výrobky nízkotučné nebo polotučné, obsahující cca do 3% tuku a o energetické hodnotě mezi 200–300 kJ na 100 g výrobku. Kaloricky vydatné bývají některé mléčné výrobky pro děti. Jedná se o různé mléčné krémy, které obsahují mnoho tuku, ale také cukru. Některé mléčné výrobky (a nejen dětské) mohou obsahovat až 20 g cukru! Vybírejte tedy ty, které jsou méně „cukrové“.

## Jogurty v Albert Quality

Redukční jídelníček jistě obohatíme, když využijeme nabídky řetězců Albert Quality, v níž najdeme i light jogurt ochucený, a to ve čtyřech příchutích: broskev, jahoda, malina a meruňka. Veškeré produkty Albert Quality jsou podrobeny přísným sensorickým kontrolám, které zaručují, že se k zákazníkovi dostane jen zboží kvalitní, čerstvé a chuťově i aromaticky dokonalé.

Většina jogurtů, které mají málo tuku, obsahuje o to více sacharidů. Jogurty Albert jsou však zdrojem bílkovin, a přitom je v nich málo tuku a přiměřené množství sacharidů. Můžeme si je tedy dopřát i jako například druhou večeři nebo při chuti na sladké jako jídlo navíc (100 g jogurtu obsahuje 200 kJ, 4,2 g bílkovin, 0,1 g tuku a 6 g sacharidů). ●

## Lehký okurkový salát s tuňákem, celozrnné pečivo – 1 porce

- 90 g tuňáka ve vlastní šťávě (380 kJ)
- 150 g salátové okurky (100 kJ)
- 3 g olivového oleje (110 kJ)
- citronová šťáva (20 kJ)
- 50 g nízkotučného bílého jogurtu (140 kJ)
- 5 g česneku (20 kJ)
- lžička čerstvého kopru (10 kJ)
- lžička jemně sekané pažitky (10 kJ)
- 3 g sezamového semínka (80 kJ)
- 60 g koktejlových rajčátek (60 kJ)
- 50 g kudrnatého salátu (40 kJ)
- 80 g ledového salátu (40 kJ)
- 60 g celozrnné večky (530 kJ)
- mletý bílý pepř, sůl (0 kJ)



1 PORCE	1540 KJ
BÍLKOVINY	34 G
TUKY	8 G
SACHARIDY	41 G

Omytou okurku překrojte a škrabkou na zeleninu nakrájejte na tenké dlouhé plátky, dejte je do mísy a pokapejte olejem a citro-

novou šťávou. Jogurt mírně osolte, ochuťte špetkou bílého pepře, lisovaným česnekem a lžičkou čerstvě nakrájeného kopru a pažitky. Salát omyjte a nechte okapat, natrhejte na kousky, koktejlová rajčátka rozkrojte na půlky. Kousky salátů servírujte na talířky, doplňte proužky salátové okurky, dílky tuňáka a půlky rajčátek. Přelijte jogurtovou zálivkou, posypte sezamovým semínkem a podávejte s plátky celozrnné večky.

**UŠETŘÍTE  
2700 KJ**



## Okurkový salát s tuňákem, celozrnné pečivo – 1 porce

- 130 g tuňáka v oleji (1540 kJ)
- 150 g salátové okurky (100 kJ)
- 7 g olivového oleje (260 kJ)
- citronová šťáva (20 kJ)
- 40 g smetanového bílého jogurtu (200 kJ)
- 50 g zakysané smetany (350 kJ)
- 8 g česneku (30 kJ)
- lžička čerstvého kopru (10 kJ)
- lžička jemně sekané pažitky (10 kJ)
- 7 g sezamového semínka (180 kJ)
- 60 g koktejlových rajčátek (60 kJ)
- 50 g kudrnatého salátu (40 kJ)
- 80 g ledového salátu (40 kJ)
- 1 vařené vejce (340 kJ)
- 120 g celozrnné večky (1060 kJ)
- mletý bílý pepř, sůl (0 kJ)



Omytou okurku překrojte a škrabkou na zeleninu nakrájejte na tenké dlouhé plátky, dejte je do mísy a pokapejte olejem a citronovou šťávou. Jogurt smíchejte se zakysanou smetanou, mírně osolte, ochuťte špetkou bílého pepře, lisovaným česnekem a lžičkou čerstvě nakrájeného kopru a pažitky. Salát omyjte a nechte okapat, natrhejte na kousky, koktejlová rajčátka rozkrojte na půlky. Kousky salátů servírujte na talířky, doplňte proužky salátové okurky, dílky

1 PORCE	4240 KJ
BÍLKOVINY	57 G
TUKY	57 G
SACHARIDY	68 G

tuňáka a půlky rajčátek. Přelijte zálivkou z jogurtu, posypte sezamovým semínkem, ozdobte uvařeným vajíčkem a podávejte s plátky celozrnné večky.

SLEAT, ORS AJOS, RUSI, BOSC, PAIL, EOZON, EI REBAB	ALŽÍRSKÝ SMYČCOVÝ NÁSTROJ	MOKŘAD		SVOJI	ZELENI- NOVÉ POKRMY	ÚVAHA LITERÁRNÍ	ZÁVISLÝ NA ALKOHOLU	UKAZOVACÍ ZÁJMENO						
MPZ BOLÍVIE			BRITSKÝ POLO- OSTROV											
NÁZEV HLÁSKY			PÁDLO MLÁDĚ LOSA											
2. ČÁST TAJENKY									ČLEN SENÁTU					
A SICE				FINSKÝ OSTROV PLETENEC VLASU										
FRAN- COUZSKÝ KARIKATU- RISTA					ZNOVU	ZN. HELIA			3. ČÁST TAJENKY					
	NADUTEČ	HADEC (NEROST) ŘECKÁ BOHYNĚ												
ZN. ČINU			MRTVÁ NĀRADÍ											
ZBLO				ZÁŘE SPODEK DVEŘÍ					OSTROV U NOVÉHO ZÉLANDU	PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY	ZKR. ATLETIC- KÉHO KLUBU		OTROCI	SCHRÁNKA
STŘEŠNÍ SVOD					SYMBOL V POČÍTAČ. PROGR. VZTAHUJÍCÍ K ÚTERÝ							NÁRODNÍ PARK		
HLAVNÍ MĚSTO LIBANONU							RIZIKO ÚCTA					NĚM. VEJCE VYROVNAT		
	MÍRNÝ ÚDER	INDICKÁ DYKA KUS					ZAKVIČENÍ VEPŘE OSIŘELÉ DÍTĚ			STÁT. VĚD. KNIHOVNA ZÁSTUP. DÍTĚTE NA KŘTU				
SPZ PRAHA VÝCHOD			KACÍŘSTVÍ VELKÝ BODAVÝ HMYZ (MN. Č.)							TERÉNNÍ BĚH ANGL. ESO				
AMERICKÁ DRUŽICE				ŽLUTO- HNĚDÝ HMYZ JIHOEVRO- PAN				JEDNA Z MĚKKÝCH STUPNIC MUŽSKÉ JMÉNO						
VITAMIN						KABINET SVĚ- TOZNÁMÁ HOUS- LISTKA								
1. ČÁST TAJENKY														MPZ ISLANDU
PLANETKA					ÚŘEDNÍ SPISY					KORÝŠI				
ČESKÝ ARCHITEKT					NASYCENÝ UHLOVODÍK					MYTOLO- GICKÝ KRASAVEC				

Soutěžte o vitaminový balíček od VITARu.

## Vybavíme vás na léto!

Pokožku před sluncem pomohou ochránit tablety s obsahem účinných antioxidantů **Revital Super beta-karoten**. A při cestě za sluníčkem udrží déle vaši pozornost a soustředěnost za volantem **Energit TIR** - energetické vitaminové tablety se skvělou ovocnou chutí.



**Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 29 zní:** Váš oblíbený pomocník v klimakteriu. Výherci se stávají: **Dana Matysíková z Ost-ravy, Ilona Sýkorová z Hodonína a Jan Waligóra z Hlučína.**

Křížovku z č. 30 si vytisknete, vylustíte a tajenku pošlete na náš e-mail [krizovka@stob.cz](mailto:krizovka@stob.cz). **Ve vlastním zájmu napište i zasilací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 31.** Do té doby můžete tajenku zasílat. **Tři vylosovaní výherci získají „Letní balíček“ – Revital Super beta-karoten 60 + 10 tablet zdarma a Energit TIR více 50 tbl. a limetka 50 tbl.**