



Pochutnej si se STOBem

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

CIVILIZAČNÍ ONEMOCNĚNÍ

ZNAČENÍ POTRAVIN

VAŘÍME CHUTNĚ

**ZDRAVÍ
A SÍLA
SNÍDANĚ**

LÉČBA OBEZITY

TEKUTINY V NAŠEM ŽIVOTĚ

JAK SI UŽÍT DOVOLENOU

REDUKCE RYCHLE, BEZ DIET, POHYBU

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

Jak si užít dovolenou bez kil navíc

Hubnutí do plavek?	5
Cvičení je lék	5
Jídelní úlety	5
Pohodová dovolená	5
Lázeňské hubnutí v Mariánských Lázních	7

Získejte energii a ztraťte kilogramy

Hubnutí s romantikou v Písku	7
Péče o tělo i ducha v Jeseníku	7
Toxické prostředí	9
Den Evropy	9

Střípky ze Štúrova

9

Tekutiny v našem životě

12

Redukce rychle, bez diet a bez pohybu?

14

Kouzelné wakame?	14
Moje shrnutí	14
Úprava jídelníčku je stále při hubnutí pilířem	15
Základní typy diet	15
Pohyb – druhý stěžejní pilíř při redukci váhy	15

Obezita – prevence a léčba

15

Psychoterapie – třetí pilíř	17
Farmakoterapie obezity	17
Bariatrie	17

Civilizační onemocnění – daň za komfort?

19

Cukrovka neboli diabetes	19
Vysoký krevní tlak	21
Srdečně-cévní onemocnění	21
Nádorová onemocnění ruku v ruce s obezitou	21
Slovo na závěr	21

Vaříme chutně a zdravě

22

Značení potravin je potřebné

24

Objevilo se nové označení výrobků. Jaký je důvod?	24
Kdo logo uděluje?	24
Co musí potraviny splnit, aby získaly toto logo?	24

REJSTŘÍK RECEPTŮ

FILÁTKO Z LOSOSA V PÁŘE SE ZELENÝM CHŘESTEM A BRAMBOROVÝMI KNEDLÍČKY S PARMAZÁNEM A KOPROVOU OMÁČKOU	22
KRŮTÍ VÁLEČEK PLNĚNÝ ŠUNKOU A SÝREM, SE ZELENINOU A ŠUNKOVOU RYŽÍ	23
MEDAILONKY Z VEPŘOVÉ PANENKY V RAJČATOVÉ OMÁČCE S BAZALKOU, ČERVENOU CIBULKOU, PINIEMI A CELOZRNÝMI TĚSTOVINAMI	23
ZAPEČENÉ FAZOLOVÉ LUSKY	29
ZAPEČENÉ FAZOLOVÉ LUSKY NA SMETANĚ	29



Nebudou lidé velkým množstvím log zmateni?	24
Výzkumy tvrdí, že spotřebitelé obaly stejně nesledují	24
Kolik výrobků chcete tímto logem označit?	24
Jak se celý systém VíM, co jím financuje?	25
Jaké jsou zahraniční zkušenosti s touto iniciativou?	25
Co přináší logo výrobcům potravin?	25
Uděluje se logo jednou provždy?	25
Kde se o iniciativě dozvím více, jak se do ní mohu přihlásit?	25

Trocha legrace neuškodí

26

Neviditelné prádlo Covert Underwear

27

Zdraví, sílu najdeš v sýru

28

Výhody sýrů pro náš jídelníček	28
Druhy sýrů	28
A co oblíbený eidam?	28

Úterý se STOBem v Expreskách

30

Cvičení v Expresce – součást kurzu snižování nadváhy	30
Mohu si do Expresky přijít zacvičit kdykoli?	30
Nikdy jsem nechodila do posilovny – pomůže mi v Expresce někdo se cvičením?	31
Bojím se, že nezvládnou obsluhu posilovacích strojů!	31
Kde najdu nejbližší Expresku?	31

Snídaně s Madetou

32

Soutěžte o poukazy do Expresky

34

Vyzkoušejte si zadarmo!	34
-------------------------	----



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 přibýlo. 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 archívaci 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...*

Milí čtenáři,

chystáte-li se na dovolenou a přemýšlíte, jak to udělat, abyste si kromě zážitků nepřivezli i pár kilo navíc, jste na správné adrese. Především (ale nejen) o tom je totiž další, již jednatřicáté, číslo časopisu *Pochutnej si se STOBem*, u kterého vás co nejsrdečněji vítáme.

Poradíme vám v něm, jak strávit letní dovolenou – být „all inclusive“ – bez rizika, že si po návratu zkažete dojem, protože váha ukáže neradostný vzestup hmotnosti. A dokonce vám nabídneme možnost, jak ji strávit tak, abyste na ní nějaký ten kilogram zanechali. Onou možností jsou tuzemské či zahraniční redukčně-kondiční pobyty společnosti STOB. Jestli ještě váháte, přečtěte si inspirující zážitky absolventů pobytu ve Štúrovu. Nabídka dalších pobytů naleznete na www.stob.cz.

Na našich redukčně-kondičních pobytech spojíte vhodný jídelníček se spoustou pohybu a výsledek na sebe jistě nedá dlouho čekat. Jak ale všichni víme, není dobré (ani reálné) chtít



všechno rychle a bezpracně. Přečtěte si o tom v článkách *Redukce rychle, bez diet, bez pohybu a navěky?* či *Obezita – prevence a léčba*.

Jeden z dalších zajímavých článků nám odpoví na otázku, jakou „zdravotní daň“ platíme za komfort – tedy za to, že se stále méně hýbeme. Zamysleme se a zkusme ozdravit alespoň trochu svůj životní styl, abychom zavčas zabránili nástupu některého z civilizačních onemocnění. A ozdravovat náš životní styl můžeme začít například zkvalitňováním pitného režimu či zařazením vhodných sýrů do jídelníčku. Proč? Protože voda je základ života a zdraví, sílu, najdeš nejen v sýru, ale také na stránkách tohoto časopisu!

Pěkné letní počtení za redakci přeje Jana Divoká

PS: A ještě jsem zapomněla na radu pro všechny, kdo chcete i v parných letních dnech vypadat šik. Zkuste neviditelné prádlo Covert Underwear!

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...*

Jak si užít dovolenou bez kil navíc

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

Hubnutí do plavek?

S blížícím se létem a časem dovolených často přichází i vlna tak zvaného „hubnutí do plavek“. Především ženy se uchylují k nevhodným dietám a stravovacím systémům. Je-li jejich motivace opravdu silná, možná zhubnou v krátkém čase větší množství kilogramů, ale rozhodně velkým snížením energetického příjmu a častým nedostatkem některých živin neprospívají svému organismu. Rychlý úbytek váhy je také nevýhodný z hlediska jeho udržení. Řada lidí se nereálnými předsevzetími dostane do situace, kdy stanovený redukční režim – byť jen trochu – poruší, ve svých očích tím selže a začne se opět stravovat pro ně běžným nevhodným způsobem. Mnozí tak opět odkládají redukční snahy na nějakou „vhodnou“ chvíli a v mezidobích si dopřávají ještě více jídla, než by konzumovali běžně. To ovšem vede k nárůstu tělesné hmotnosti. Život se pak začne skládat z období hubnutí a nehubnutí, což není situace zrovna příznivá. Daleko výhodnější je pozvolná změna stravovacích a pohybových návyků, která vyhovuje našemu životnímu stylu, a tudíž je udržitelná dlouhodobě.

Cvičení je lék

Lidé k dovolené přistupují mnoha způsoby a je jasné, že každému vyhovuje jiný styl trávení dnů volna. Můžeme se jistě rozhodnout strávit dovolenou typu all inclusive

ve jménu lenošení a hodně kalorického jídla, ale musíme počítat i s tím, že po návratu nás váha ani tělesná kondice nepotěší. Daleko výhodnější je strávit dovolenou aktivnějším způsobem. V současné době je široká nabídka mnoha rekreačních zařízení, která poskytují bohaté možnosti sportovního vyžití. Mnohé cestovní kanceláře či agentury také zvou na pobyty zaměřené na cvičení, turistiku nebo jiný sport (např. na www.stob.cz naleznete informace o redukčně-kondičních pobytech, které pořádá STOB s opravdu bohatým programem na mnoha místech po republice i ve světě). Určitě zde nechceme nabádat k tomu, aby lidé, kteří nejsou běžně zvyklí sportovat, podávali o dovolené výkony hodné vrcholových sportovců. Každý by si měl zvolit způsob a intenzitu pohybu, které odpovídají jeho možnostem a chuti. Léto nabízí nespočet rekreačních pohybových aktivit (cyklistiku, pěší turistiku včetně nordic walkingu, plavání, míčové plážové hry aj.). Uvidíte, že platí heslo od dyskomfortu ke komfortu – zkrátka ležení u vody či pivo v hospůdce si vychutnáte daleko více po nějaké pohybové aktivitě.

Jídelní úlety

Prostřednictvím výdeje energie pohybovou aktivitou jistě vykompenzujeme občasný letní jídelní „hřích“ například v podobě velké sladké zmrzliny či buřta pečeného na ohni. V obdobích, kdy máme tendenci vybočit z běžného denního režimu, bychom především neměli zapomenout na jídelní režim,

tj. rozdělení jídla do zhruba pěti denních chodů.

Často se totiž stává, že trávíme o dovolené celý den na výletě či na pláži, téměř nejíme a protože večer pocítíme hlad, dopřejeme si většinou velké množství jídla. Tělo má pak po celodenním „hladovění“ větší tendenci energii z večerního jídla uložit do tukových zásob. Zachování pravidelného jídelního režimu je velmi důležité i na pobytech, kde je stravování zajištěno formou all inclusive. Různá lákadla v podobě sladkostí, alkoholických nebo slazených nápojů, sendvičů a dalších dobrot svádějí k nadměrnému ochutnání. Zachováme-li ale jídelní režim a nebudeme-li konzumovat jídla mimo něj, jistě udržíme rozumný energetický příjem. V toxickém prostředí plném jídla využijte principu „zdravého talíře“, jehož polovinu by měla tvořit zelenina, čtvrtinu potravin, které dodávají našemu tělu zejména bílkoviny (maso, sýry, mléčné výrobky apod.) a další čtvrtinu potravin, které dodají do našeho těla zejména sacharidy (přílohy, pečivo, ovoce). Doporučujeme si výběr jídla nejprve rozmyslet: jistě bude přínosné a zajímavé ochutnat přiměřené množství potravin, které neznáme nebo běžně nekonzumujeme. Příjemný požitek z jídla a jeho pestrost mohou být někdy důležitější než samotné množství.

Pohodová dovolená

Dovolená by se měla stát chvílí, kdy si odpočinete a načerpáte síly. Nestresujte se, když nesplníte svá předsevzetí, když neodoláte a dáte si potravinu, která zrovna nepatří mezi nevhodnější. Vězte, že pokud trávíte dovolenou aktivně, uděláte pro své zdraví hodně. Vráťte-li se z dovolené a váha ukáže nějaké to kilo navíc, nenechte si tím zážitky z předchozích dnů zkazit. Pokuste se ponechat si z dovolené více pohybu – každý krok přispívá ke zvýšení kvality vašeho života.

S CHUTÍ NA CESTY

ENERGETICKÉ TABLETY PROTI ÚNAVĚ ZA VOLANTEM
A PRO ZVÝŠENÍ POZORNOSTI

s příchutí višně

energy & vitamins
energilit®



www.vitar.cz

Doplněk stravy. Žádejte ve vaší lékárně.

Získejte energii a ztraťte kilogramy



Nemáte-li ještě program na letošní léto a chcete-li strávit dovolenou aktivním způsobem a možná při tom ztratit i pár přebytečných kil či nastartovat hubnutí, zvolte například některý z následujících redukčně-kondičních pobytů pořádaných v letních měsících společností STOB.

Lázeňské hubnutí v Mariánských Lázních

Mariánské Lázně jsou světoznámým lázeňským městem v západních Čechách. Pro redukčně-kondiční pobyt, který se koná v termínu od 17. do 23. července 2011, je ubytování zajištěno v rodinném hotelu Pelikán, a to ve dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením. Stravování je zabezpečeno v rozsahu plné penze. Na programu je především cvičení v tělocvič-

ně nedaleké školy, turistika, nordic walking a přednášky. Cena pobytu je 5700,- Kč (v ceně není zahrnut lázeňský poplatek ve výši 15,- Kč na den).

Hubnutí s romantikou v Písku

Písek, romantické jihočeské město na břehu Otavy s krásnou okolní přírodou a řadou historických památek, je místem, kde se koná od 7. do 13. srpna 2011 další z redukčně-kondičních pobytů společ-

nosti STOB. Účastníci budou bydlet v penzionu Sport na břehu Otavy v bezprostřední blízkosti říční plavárny. K dispozici budou dvou- až třílůžkové pokoje se sociálním zařízením. Stravování je zajištěno v rozsahu plné penze.

Program tvoří aerobní a zdravotní cvičení na hřišti nebo v tělocvičně vzdálené 15 minut chůze od hotelu, turistika, v případě hezkého počasí koupání v Otavě, cykloturistika spojená s návštěvou historických památek. Za poplatek si zde lze půjčit kola a kánoe. Cena pobytu je 5500,- Kč.

Péče o tělo i ducha v Jeseníku

Lázeňské město Jeseník a jeho nádherné okolí v centru Hrubého Jeseníku přímo vybízí ke strávení krásného týdne ve jménu pohybu a péče o tělo (i ducha). V termínu od 7. do 13. srpna 2011 je připraveno pro 36 osob ubytování v lázeňských domech Bezruč a Ripper. V obou lázeňských domech jsou k dispozici dvoulůžkové pokoje se sociálním zařízením a televizí a za týdenní příplatek 600,- Kč také omezený počet jednolůžkových pokojů. Stravování je zajištěno v rozsahu plné penze. Program pobytu bude tvořit zejména aerobní cvičení v hotelové tělocvičně či kongresovém sále, v případě pěkného počasí na venkovním hřišti, plavání v krytém bazénu, lázeňské procedury v ceně 240,- Kč/den (např. bylinková a perličková koupel), nordic walking, přednášky, za poplatek masáže a další lázeňské procedury. Cena pobytu je 7200,- Kč.



JAK NA KLIMAKTERIUM?

Klimakterium sice není nemoc, ale neměli bychom jej brát na lehkou váhu.



První příznaky se začínají objevovat většinou 6 až 7 let před poslední menstruací, která přichází v průměru mezi 49. a 51. rokem života ženy. Tyto potíže mohou dále přetrvávat i několik let.

Zpočátku se období klimakteria projevuje mírnými výkyvy v délce menstruačního cyklu a změnami intenzity menstruačního krvácení. K tomu se brzy přidávají nepříjemné vnější příznaky jako jsou: návaly horka a potu, bušení srdce, kolísání krevního tlaku, nervozita, změny nálad (spíše směrem k depresivitě a úzkosti), podrážděnost, poruchy spánku, občasná závratě, brnění v končetinách a mohou se vyskytnout i bolesti na hrudi.

Později se mohou objevit příznaky, které již souvisí s dlouhodobějšími změnami hormonálních hladin, zejména nedostatkem estrogenu. Jedná se například o častější infekce močových cest, únik moči, suchost sliznic a kůže, pálení v očích, zvýšená tvorba vrásek, zhoršení zraku apod. K výše uvedeným potížím se často přidává také další skupina problémů, které na první pohled nejsou vidět – zvyšuje se riziko osteoporózy (řidnutí kostí), riziko aterosklerózy, infarktu myokardu a mozkové mrtvice.

Ženy v reprodukčním věku před těmito onemocněními chrání estrogény, ale po „přechodu“ tato ochrana mizí a riziko srdečně cévních onemocnění se zvyšuje přibližně na stejnou úroveň, jako je tomu u mužů. Velmi důležitou roli v této oblasti hraje prevence zdravá životospráva, pestrá strava bohatá na vitaminy a stopové prvky, konzumace pokrmů ze sóji aj. Důležitá je přiměřená tělesná aktivita. Vhodné jsou ale také některé doplňky stravy.

Ženy v klimakteriu někdy podstupují tzv. HRT, neboli hormonální substituční terapii, kterou předepisuje odborný lékař – gynekolog, sexuolog či endokrinolog. Ne vždy je ovšem použití HRT možné, nebo nutné. Často je vhodné použít preparáty s obsahem včelích produktů (včelí mateří kašičky, fermentovaného a květního pylu), fytoestrogenů ze sóji, červeného jetele atp.

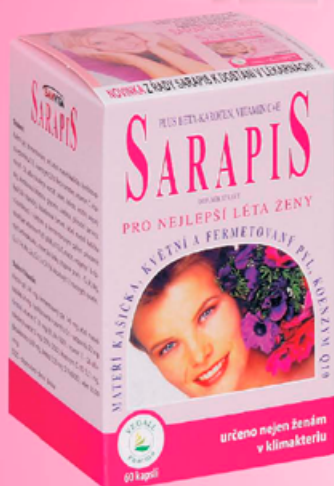
Ženy, které již prošly obdobím klimakteria, většinou znají doplňky stravy vhodné pro toto období. Často je to právě **SARAPIS a SARAPIS SOJA**, oblíbené preparáty se včelími produkty, vitaminy aj. Preparát SARAPIS SOJA je obohacen také o fytoestrogény ze sóji a červeného jetele.

Mezi ženami jsou oblíbené nejen díky svému specifickému složení, ale také proto, že nezvyšují tělesnou hmotnost a mohou je užívat i ženy s bolestmi hlavy a migrénami, tromboembolickým onemocněním, zánětem žil, křečovými žilami, vysokým krevním tlakem, cukrovkou, epilepsií, myomy, bolestmi a otoky nohou, chronickými poruchami jaterních funkcí aj.

Preparáty **SARAPIS a SARAPIS SOJA** jsou vhodnými podpůrnými prostředky nejen v období klimakteria. Ani při užívání přírodních preparátů by ovšem ženy neměly zapomínat na pravidelné návštěvy u svého gynekologa.

SARAPIS a SARAPIS SOJA jsou registrovány jako doplňky stravy a jsou volně k dostání v lékárnách. Opatrnosti při užívání by měly dbát ženy, které mají na včelí produkty alergii.

Podrobnější informace získáte na www.vegall.cz, nebo na bezplatné lince: **800 100 140**, kde můžete získat i kontakty na gynekology, kteří mají v této oblasti dlouholeté zkušenosti.



Střípky ze Štúrova



Den Evropy

Do dějin Štúrova jsme se vepsali i jinak. Jediný deštivý den přišel hned v neděli po příjezdu, kdy byl vyhlášen ve Štúrově a Ostřihomi Den Evropy. Protože bez holí nemůžeme žít, vyrazili jsme na nordic walking i za deště.

Na náměstí, kde hrály v rámci tohoto dne kapely a bublala gulášová polévka, narváno nebylo. A lilo a lilo. Proto naši početnou chodeckou skupinu přivítal jásot. Navlékli nám trička – našťestí ve Štúrovu mají nejen XXXL porce palačinek a pizz, ale i triček – a začali řešit jediný problém. Máme se chovat jako běžci, kteří běží po silnici, nebo jako chodci (i když jdeme závratnou rychlostí) a pohybovat se po chodníku? Pochopili jsme, že jsme se stali účastníky běhu na 4 kilometry. Poprvé v životě zabírání televizními kamerami a v hledáčkách fotoaparátů novinářů jsme vyrazili na chůzi za zdravím jako profesionálové. I déšť v úžasu, co se to děje, přestal padat. Jak jsme se umístili? Pouze dva mladí muži, kteří zde byli s maminkou, aby ji podpořili v jejím celoživotním hubnoucím snažení, odhodili hole a se ctí doběhli do cíle dle časového plánu pořadatelů.

Zvítězili jsme všichni – došli jsme bez zkratk, sice po limitu, ale za upřímného potlesku mladých pořadatelů. Netušili, že neočekávaní účastníci závodu jsou ve zralém věku trénovaní. A tak jsme zdolali Kováčovské vrchy (ještě že nejvyšší hora Burda měří jen přes 300 metrů), dvakrát denně jsme radostně cvičili, zkrátka jsme si pobyt opravdu užili. Odjíždíme s heslem, že i při hubnutí může být člověk labužníkem, přidáme zhruba 3 miliony kroků (10 000 kroků denně x 6 dní x 50 lidí) do našeho počítadla na STOB-klubu a se slibem, že se zase někdy někde potkáme. A pokud ve Štúrovu, tak „smýkačky“ těšte se – v pohodě projedeme všichni.

Vyrazili jsme do Štúrova – 47 žen (z toho 4 sestry), 5 mužů a 1 mladá slečna. Vracelo se nás o slečnu méně – zhubli jsme dohromady půl metráku. Z kufrů se linula vůně klobás, uheráků a slivovice, kterou vezeme nejen svým drahým polovičkám, ale víme, že žádná potravina v rozumném množství není nebezpečná. Když budeme dělat večeři rodině a dáme si do zeleninového salátu pro chuť a pro vzpomínku na Štúrovo pár tenkých koleček pálivé klobásy nebo tučnějšího sýra, tak si postavu nezkažíme.

Toxické prostředí

Ve Štúrovu totiž trénujeme, jak zvládat „toxické prostředí.“ Nejsme v žádném „skleníku“, kde vám dají na talíř kousek libového masa se zeleninovou oblohou a jinou volbu zkrátka nemáte. Zde je to opravdový nácvik v reálu. Ležíte na koupališti. Slunko pálí – měli jsme i 30 stupňů – kocháte se pohledem na ostřihomskou baziliku a prázdné bazény. Oproti létu,

kdy je na štúrovském koupališti až 12 000 lidí a musíte být v bazénech ve svislé poloze, abyste se vešli – zejí bazény prázdnou (pokud v nich zrovna neděláme zumba-hrátky).

V tom vedru příjemně unaveni po ranním nordic walkingu a cvičení – opravdu bez přemáhání chutná daleko víc lehčí strava než langoše či smažené sýry s tatarou. A pokud chcete ochutnat místní specialitu, naskočí blažený pocit, že i při hubnutí můžete všechno. Trdelník se tak krásně vine a je nás na něj hodně. Naštěstí nemusíme žádat jeden trdelník a 20 lžiček, jako když si objednáme kousek dortu obřích rozměrů na Kanárech, či 20 příborů při konzumaci obřího řízku ve Vlašimi (účastníci našich zájezdů a majitelé daných hospod vědí, o čem je řeč).

Cinkající vozíčky s buchtami a trdelníky přestávají cinkat v momentě, kdy Dita rozvlní bazén aqua-zumbou. Váhové úbytky jsou jasné, voda se z břehů nevyleje. Jen pracovní morálka dělníků, kteří dokončují stavbu „smýkaček“ poklesla – shůry musí být na naše vlnící se prsa božský pohled.

Príběhy ze Štúrova

Dagmar Bartošová

52 let, 90 kg, 165 cm

Dětství

Narodila jsem se s 4,5 kily a s chutí k jídlu. Maminka mě hlídá, co se týče váhy, celý život, a tak se mi podařilo, že se váha nikdy nepřehoupla přes 100 kilo. Maminka je štíhlá tělocvikářka a nebyť jí, byla by ze mě koule.

Z dětství si pamatuji velice živě na chleba, máslo a mléko. Denně se kupovaly dva litry mléka a pecen chleba.

Měla jsem silnou kostru, jen pár kilo navíc, ale stejně mi děti říkaly „tlustoprška“, i když mrštností jsem je strčila do kapsy. Pohyb jsem měla ráda, hubenější holky neovládly fyzicky to, co já. Chodila jsem do rytmiky, do Sokola.

V 6. třídě jsem vážila při 165 cm 57 kilo, a přesto při zdravotní prohlídce lékař řekl „mírně obézní“. Hodně mě to mrzelo a ta slova slyším doteď. V 9. třídě jsem při stejné výšce vážila 69 kg a měla abnormálně velká prsa. Váhu jsem nijak dramaticky neřešila, občas jsem chodila s bráchou běhat, ale nikdy to nebylo hubnutí pod odborným vedením.

Radost z jídla

Studovala jsem gymnázium v Mladé Boleslavi, kde jsem byla do 20 let, váha se pohybovala okolo 75 kg. Ráda jsem se hýbala a ráda jsem jedla. Láska k chlebu zůstala, též jsem neodolala sladkému. Maminka pekla kvůli tátovi, který vyžadoval na víkend koláč. Pekly se dva plechy, a než se koláč dojedl, byl už konec týdne. Dalším zlatým pravidlem bylo, že o víkendu musely být knedlíky (a tak se střídala slepice na paprice, rajská, koprovka...). Tatínek by nesnesl žádné polotovary, všechno muselo být domácí, i nudle na šunkofleky. Babička nejen že vařila úžasnou svíčkovou, ale ještě mě utvrzovala v tom, že se nemusím omezovat,



a tak jsem snědla třeba pět knedlíků. Jejím slovům „Dej si Dášenko, vždyt to vyběháš“ jsem vždy ráda podlehla.

Ve 20 letech jsem začala studovat v Praze pedagogiku pro 1. stupeň. Pro mnoho sportů jsme museli splnit limity, ale pro mě platí naštěstí heslo fit and fat a pohyb mě životem provází stále.

Váhu jsem si držela v dospívání mezi 75 a 80 kily s občasnými hubnoucími pokusy.

Ve „třetáku“ mně naskákaly boule a doktoři si s tím nevěděli rady, začala jsem brát Prednison a v r. 1981 váha ukázala 81 kg. Lékařka mně předepsala Deobezan a zhubla jsem na nevídaných 67 kg. Po léku jsem neměla takovou chuť k jídlu a ani jsem neměla hlad, tak jsem jedla výrazně méně.

Manželství

Ve 23 letech jsem se vdávala. Manžel mně léky na hubnutí vyhodil, přišlo těhotenství a najednou tu bylo 96 kilo, protože jsem si dopřávala a jedla za dva. Moje kila navíc mrzela nejvíce maminku. Vysoký štíhlý manžel s 60 kily moji

postavu nekomentoval. Manželství nebylo spokojené od počátku, žili jsme spíše vedle sebe kvůli dítěti. Jídlo mně sloužilo jak pro radost, tak k řešení stresů. Občas jsem se snažila hubnout – na popud mamky jsem jela třeba na odtučňovací pobyt do Poděbrad, kde jsem zhubla za týden přes čtyři kila.

V 90. roce jsme se přestěhovali do Prahy, dojížděla jsem učit do Mostu a váha se blížila stovce. V té době se objevil STOB, kdy jsem poprvé hubla pod odborným vedením. V dubnu 1993 v ZŠ Sázkavské ukázala váha 99,2 kg, v průběhu kurzu jsem zhubla na 88 kg. Váhu si udržuji dlouhodobě mezi 90 a 100 kily. Vždy, když naberu, přihlásím se zase do STOBu.

Jedinou výchytkou naštěstí dolů bylo období, kdy mě opustil manžel. Ze stresu jsem nemohla pozřít ani sousto a zhubla jsem na 75 kg. V bílé krajkové košili a v džínách jsem se v 35 letech cítila – co se týče postavy – úžasně. Na doporučení rehabilitačních pracovníků jsem si nechala zmenšit prsa. Váha se však brzy zase vrátila

k číslu, pod které je asi pro mé tělo nepřirozená – 80 kg. Zkusila jsem také hubnout u MUDr. René Vlasáka v rámci akce Kilo za kilo.

Šťastný život

V r. 1997 jsem poznala druhého manžela a hned jsme spolu začali žít. Nastala šťastná etapa mého života, která trvá dodnes. Den před jeho padesátinami jsme se vzali. Oba rádi vaříme, a tak mě STOB provází stále. Potřebuji kolektiv a vedení – pomáhá mi každotýdenní kontrola a zapisování. V lednu 2011 v asi sedmém kurzu jsem měla 97 kg, po kurzu 89 kg a nyní chodím do kurzu pokračovacího. U mě je všechno o množství jídla – o tzv. energetické denzitě jídla. Musím konzumovat velký objem. A tak si místo tyčinky Guareta dám kópu zeleninového salátu, místo krajíce chleba čtyři knäckebrot, vezmu si jogurt Jogobella light jablečný se skořicí místo štrúdlu, a hlavně jím hodně zeleniny, čímž si zvyšuji objem jídla. Nejsem líná si jídlo hezky připravit, zeleninu si úhledně nakrájím. Naučila jsem se jíst pomalu, na malém dezertním talířku, abych měla pocit plného talíře. Do obchodu chodím nakupovat s plným žaludkem. Manžel mě podporuje, zná mé období kontroly ve STOBu a nekontroly. Žiju spokojeně, váhu kontrolovat způsobem, že při tom netrpím.

Když kontrola slábne, přihlásím se do STOBu, kde je mi dobře, jezdím na pobyty, a tak váhu v podstatě bezbolestně udržuji a udržuji si i pohybem dobrou kondici. Dcera dokončuje práva, 80letá vitální a stále o linii pečující maminka navštěvuje univerzitu třetího věku a pořád někde cestuje. Mám práci, která mě baví – takže zkrátka spokojený život, ke kterému patří i to, že váha nikdy nepřeleze přes stovku.

Gabriela Dupalová
53 let, 81kg, 168cm

4 a 1 ve Štúrovu

Jezdím se STOBem na pobyty již mnoho let. A není to jen o kilech. V práci jsem obklopena chlapy, a tak vítám pobyty, kam mohu jet sama a octnu se v prima ženské partě. Ráda poznávám nová místa, už s vámi jezdím od r. 1998. Byla jsem v Prachaticích, ve Vlašimi, Břeclavi, Nové Bystřici, v Luhačovicích, Jeseníku, Harrachově, v Rakousku a určitě jsem na některá krásná místa zapoměla. Mám ráda pohyb – aerobik, turistiku apod. Pro letošek jsem si vybrala Slovensko. Protože jsem zorganizovala zájezd pěti sester, mělo Slovensko přivítat Evu, Annu, Gabrielu, Jarmilu a Marii (jedna ze sester onemocněla, tak přijela místo ní dcera). Impulzem byl fakt, že Eva oslavila v dubnu padesátiny,

Anče bude 55 let. Pozvala jsem tedy sestry na aktivně odpočinkovou dovolenou. A splnilo to účel. Odpočinuly si od dětí, vnoučat, manželů, prací okolo baráku, a třebaže na aktivní pohyb nejsou zvyklé, naplavaly mnoho kilometrů a přispěly k rozvlnění tělocvičny v rytmu zumbly. Malé rezervy ještě zůstaly – na nordic walking zatím přistoupila jen Anča. Užily jsme si i společného posezení u jídla. Chodily jsme na obědy – většinou na kuřecí dobrůtky do restaurace, večer to jistil nějaký zeleninový salát třeba s tuňákem, sestřám jsem rozšířila obzor i Shmackerem. Jen večerní troška alkoholu a větší konzumace chleba nám zabránila ve velkých váhových úbytčích. Jsme různě roztroušené – já v Písku, ostatní sestry na Slovensku. Scházíme se u rodičů přibližně jedenkrát do roka, ale takto intenzivně celý týden jsme se ještě dohromady nedaly. A tak výzva i k ostatním – neslavte narozeniny u bohatě prostřeného stolu, ale vyjedte za pohybem. A mé předsevzetí? Zhubnout 5 kg do léta a 5 kg do dalšího pobytu se STOBem. Jíst pravidelněji, pomaleji a chodit alespoň 3x týdně cvičit – zkrátka vrátit se k tomu, co jsem byla zvyklá dřív, než jsem změnila zaměstnání. Nyní dojíždím a často rozsezená z vlaku se už nepřinutím jít cvičit. Ale to končí! ●





Tekutiny
v našem
životě

Text: Jana Divoká, ilustrační foto: Rajec

Denně bychom měli dodávat tělu okolo 2,5 litru tekutin. Toto množství přibližně odpovídá denním ztrátám tekutin dospělého člověka. Je však samozřejmé, že v teplém počasí nebo při zvýšeném energetickém výdeji se potřeba zvyšuje.

Určitou část vody si tělo jaksí vytvoří samo v podobě vody metabolické (jako druhotného produktu přeměny živin na energii). Jedná se však jen asi o ¼ litru denně. Zhruba ¾ litru přijmeme průměrně v potravě. Odečteme-li od doporučených 2,5 l denně množství metabolické vody a teku-

tiny přijaté v potravinách, zjistíme, že **prostřednictvím nápojů zbývá doplnit okolo 1,5 litru.**

Musíme si však uvědomit, že každé tělo je jiné. Jíte-li například větší množství zeleniny, polévky, pijete-li mléko, tekuté mléčné výrobky, pak v potravě přijmete více tekutin. Pracujete-li v teplém prostředí nebo vykonáváte-li náročnou pohybovou aktivitu, je potřeba tekutin také vyšší. Proto čísla zde uvedená jsou opravdu jen průměrná, aby si čtenář uměl udělat představu o přiměřeném pitném režimu. Stejně, jako je pro náš organismus nevhodný nedostatečný pitný režim, ani přemíra tekutin není to pravé. Není také nutné v nápojích přijímat velké množství energie. **Snažte se tedy, abyste**



v nápojích přijali maximálně okolo 500 kJ denně. Nejvíce energie v sobě skrývají džusy, sladké limonády (včetně kolových) a také alkohol (především destiláty a sladké likéry).

Připomeňme si, že stejně jako jídelníček, i náš **pitný režim by měl být pestrý.** Pokuste se však, aby se základem pitného režimu staly nápoje neenergetické (zejména voda – pramenitá, přírodní minerální vody, omezeně nízkoenergetické vody (cca do 70 kJ na 100 ml), čaje apod. Další nápoje (limonády, džusy, energetické nápoje) při redukci váhy nejsou vhodné, mohou sloužit jen jako výjimečné zpestření pitného režimu v omezeném množství. Každý nápoj, který vypijeme, sice dodá do našeho těla tekutiny, ale je důležité přemýšlet, v jaké formě je přijmeme a zda společně s tekutinami nepřijímáme zbytečně i další látky, které nejsou pro náš organismus nepostradatelné, nebo na něj mohou působit dokonce i negativně. ●



Redukce rychle, bez diet, bez pohybu a navěky?

Text: Margit Slimáková, Ph.D.

1. **Nemusíte vyvíjet žádnou námahu.**
2. **Nemusíte držet redukční dietu.**
3. **Nemusíte změnit ani jediný zvyk.**
4. **Čím více budete jíst, tím více budete hubnout.**

Tak to je souhrn pořádných nesmyslů. Japonské gejši i ostatní ženy jsou přirozeně štíhlé díky přirozeně zdravé stravě. Zajděte si do japonské restaurace a dostanete misku rýže, hromadu zeleniny a kousek ryby. Na dezerty a koláče u nás obvyklé zapomeňte a stejně tak i na soft drinks – zde se popijí zelený čaj.

V Číně se množí McDonald's restaurace a další u nás běžné potraviny jako houby po dešti, stejně

přibývají i obézní. Tedy alespoň ve větších městech, kam už tato naše „vyspělost“ doputovala. Tam, kde se vaří tradičně, tj. podává se hromada rýže, zeleniny, luštěnin a kousek masa (tradičně Číňané jedli zhruba jen 10 % bílkovin v potravinách živočišného původu, na rozdíl od nás, kde konzumujeme až 80 % bílkovin ze živočišných zdrojů), jsou Číňané stále přirozeně štíhlí. Navíc opět žádné soft drinks ani naše dezerty a uzeniny, zato mnohonásobně více pohybu, než je dnes u nás běžné.

Kouzelné wakame?

Wakame se v Číně i Japonsku tradičně a běžně jí, stejně jako celá řada dalších mořských řas, ale pro obezitu je rozhodující, jak se jednotlivec stravuje, ne jestli jí wakame. Víím, o čem píší, v Číně žijeme

s rodinou díky manželově práci už sedm let.

Nemohu si odpustit trochu ironie: Nechápu proč se autorům zázračné wakame diety nepodařilo realizovat ani jedinou studii, která by jejich neuvěřitelné výsledky potvrdila. Stejně tak se nikde neuvádí životopis ani kontakt na autora vynálezu. Za co se stydí? Prokázáním uvedeného je jasným kandidátem na Nobelovu cenu a my všichni vyživáři i trenéři to můžeme zabalit.

Moje shrnutí

Řasy wakame jsou zdravým doplňkem zdravého stravování stejně jako další jedlé řasy. U nás je v nejlepší kvalitě najdete v prodejnách zdravé výživy (dodavatel firma Sunfood). Pro zdravé tělo a zdravou hmotnost je nezbytné zdravě jíst a hýbat se, ať už s řasami či bez nich. ●

Text: MUDr. Dita Pichlerová,
OB klinika Praha

Lékařský a vědní obor obezitologie vznikl jako reakce na masivní a stále vzrůstající prevalenci nadváhy a obezity. Ač se jedná o obor mladý, vyvíjí se velice rychle, stává se komplexním a prolíná se v mnoha bodech s dalšími obory, jako je zejména diabetologie, endokrinologie, kardiologie, gastroenterologie, psychologie, ortopedie nebo chirurgie.

Pokud mluvíme o léčbě obezity, je nutné upozornit na to, že nejjednodušší je obezitě předcházet. Pokud se obezita již rozvine, jedná se o celoživotní onemocnění a i po úspěšné redukci je vždy tento stav spojen s vyšší dispozicí k akumulaci tělesného tuku. Je známo, že na léčbě obezity je nejtěžší dosaženou váhovou redukci udržet. Opakovaně se ve své ambulanci setkávám s pacienty, kteří se v součtu svých zredukovaných kil v životě dostávají na trojciferná čísla. O co jednodušší by bylo zhubnout a znovu nepřibrat, kolikrát prožili jojo efekt a dostali se na ještě vyšší váhu než původní? To jsou otázky s jasnou odpovědí, ovšem praxe nám ukazuje pravý opak. Proto je důležité edukovat již v dětském věku, avšak vhodnou formou, pokud možno pozitivním příkladem v rodině. Dítě volí nápodobu ve zvycích a chování svých vzorů – rodičů a toto chování přijímá nekriticky a s důvěrou v jeho apriorní správnost. Tedy lze jen apelovat na rodiče, aby ukázali dítěti, že správný je přirozený pohyb, volnočasové sportovní aktivity, vhodný výběr potravin, preference zdravých netučných potravin, nekalorické nápoje a pravidelná strava. Vždyť jak bychom mohli formou nařízení vyžadovat po dítěti konzumaci zeleniny, když sami si dáme zákusek? Jak bychom mohli nutit dítě do pohybových kroužků či procházek v přírodě, když

Obezita

- prevence a léčba

většinu času trávíme u počítače? Nejlepší prevencí je zdravý životní styl, který bohužel v této konzumní době vidíme zřídka.

Úprava jídelníčku je stále při hubnutí pilířem

Ať už obezitologie jakkoli pokročila, stále zůstává základním léčebným postupem dietoterapie. Je nezbytnou součástí všech léčebných režimů vedoucích k váhové redukci. Cílem je omezit energetický příjem tak, aby nad ním trvale převažoval výdej energie. Přitom musí být strava vyvážená a obsahovat dostatečný přísun makro- i mikronutrientů. Je důležité, aby byly změny postupné, pacientem akceptovatelné a pokud možno trvalé. Dieta musí pacientovi vyhovovat, musí být dosažitelná a snadno proveditelná.

Základní typy diet

1. Prostou úpravu složení a množství stravy dle zásad zdravé výživy
2. Nízkokalorické nutričně vyvážené diety, v rozsahu do 5000 kJ
3. Velmi přísné nízkokalorické diety ve formě chemicky defi-

novaných diet s energetickým obsahem 1700–2500 kJ

Doporučení jakékoli diety by měl předcházet terapeutický pohovor s pacientem, důkladná znalost jeho stravovacích zvyklostí a zázemí, zjištění anamnestických údajů o předchozích dietních pokusech, obdobích nárůstu váhy, ideálně za spolupráce nutričního terapeuta a psychologa. Ochotu pacienta k dietě je třeba kontrolovat pravidelně, vhodné se zdají intervaly měsíční, je nutné upozornit pacienta na fázi platu, která nastane obvykle po redukci 10 % výchozí váhy, aby v tomto období nedošlo ke ztrátě motivace. Důležitá je pravidelná edukace, psychologická podpora, mezioborová spolupráce při léčbě metabolického syndromu a dalších přidružených onemocnění, doporučení vhodné pohybové aktivity či včasná farmakoterapie, eventuálně indikace bariatrické (chirurgické) léčby.

Pohyb – druhý stěžejní pilíř při redukci váhy

Nepominutelná složka terapie obezity je fyzická aktivita. Radu desetiletí se různí autoři snaží sta-

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

novit vztah mezi pohybovou aktivitou a její optimální prospěšností na redukci váhy. V úvahu se bere intenzita zatížení, trvání cvičební jednotky, četnost tréninku a výběr pohybové aktivity. Dát jednotný návod pro celou populaci nelze. Je vždy třeba zohlednit dosavadní pohybové zvyklosti, míru nadváhy či obezity, stav pohybového i kardiovaskulárního aparátu, věk a dovednosti a samozřejmě časové možnosti a dostupnost vhodného typu fyzické aktivity. Obecně lze říct, že frekvence tréninků by měla být 3–5x týdně, intenzita 60–80 % tepového maxima, trvání 30–60 minut nepřetržité pohybové aktivity a střídání aerobní a anaerobní zátěže. Názory se různí, ovšem vždy je vhodné pacienta k pohybové aktivitě vést, pravidelně se dotazovat a motivovat, resp. pomoci při výběru vhodné pohybové aktivity či tělovýchovného zařízení.

Psychoterapie – třetí pilíř

Zanedbávanou – ovšem kardinální – složkou je psychologická léčba obezity. Vždyť jak často slyšíme v ambulancích, že pacient je výborně edukován, ovšem z nějakých důvodů tyto své znalosti neaplikuje v praxi. Proto by měl být podporován vznik multioborových center obezity, kde by měl pacient

možnost konzultací s psychologem se zkušenostmi v této oblasti. Často pacient dlouho hledá motivaci k hubnutí, těžko přijímá fakt, že redukce je celoživotní proces a vede k ní pouze trvalá změna životního stylu. Dietu často pacienti berou jako dočasné nutné utrpení a zlo. Psychoterapeutické přístupy lze aplikovat individuálně či skupinově, přičemž kognitivně-behaviorální psychoterapie představuje jeden ze základních směrů současné psychoterapie.

Farmakoterapie obezity

Terapie pomocí léků je v současné době značně omezená. Očekává se, že na trh budou uvedeny nové preparáty na podobném principu, jako byla Meridie. Z léků na obezitu je dnes k dispozici pouze Xenical a alli, jejichž podstatou je působení enzymu lipázy, která omezuje štěpení tuků a tím snižuje jejich vstřebávání. Starší léky typu fentermin a efedrin se již nedoporučují pro závažné nežádoucí účinky. Ve výčtu nesmíme opomenout antidepresiva a antidiabetika snižující hmotnost. Z léků užívaných k léčbě deprese patří fluoxetin a sertralin, které vykazují mírnou váhovou redukci a měly by se při léčbě depresí u obézních pacientů upřednostňovat.

Z potravinových doplňků bych zmínila zelený čaj, chrom, chitosan, guaranu, ovšem souhrnné studie jejich účinek nepotvrzují. Výzkum v této oblasti se nyní ubírá směrem k omega3 mastným kyselinám a vitamínu A.

Bariatrie

V posledních letech se bouřlivě a velmi slibně rozvíjí bariatrická léčba obezity a jejich provázejících onemocnění. V České republice jsou dostupné výkony adjustabilní bandáž žaludku, sleeve gastrektomie, nověji plikace žaludku, dále biliopankreatická diverze a kombinované výkony jako gastrický by-pass. Důležitý je výběr vhodného pacienta splňujícího indikační kritéria, důkladná edukace pacienta, multioborová péče před výkonem i po něm a následně pravidelné dlouhodobé kontroly. Výsledky ukázaly, že bariatrická chirurgie je neúspěšnější metodou léčby jak obezity 2. stupně, tak diabetu mellitu 2. typu. Bariatrickým metodám jsme se věnovali v časopise číslo 26.

K léčbě obezity patří samozřejmě již zmíněná léčba přidružených onemocnění a metabolického syndromu ve spolupráci s internisty, diabetology, endokrinology a dalšími odborníky.

Alli – jediný volně prodejný lék na snížení hmotnosti, jehož účinek je prokázán klinickými studiemi. Účinná látka v přípravku alli (orlistat) na sebe váže enzymy, které štěpí tuky, a **zabraňují tak vstřebání asi 25 % přijatého tuku**. Nestrávený tuk poté vaše tělo opustí přirozenou cestou společně se stolicí, vy tak přijmete méně kalorií a hubnete.

Základem pro snížení hmotnosti stále zůstává zdravá strava a pohyb. Alli se užívá třikrát denně vždy během hlavního jídla – tedy snídaně, oběda a večeře.

Alli je určeno dospělým lidem, kteří mají BMI (Body Mass Index) ≥ 28 a jsou ochotní začít dodržovat nízkokalorickou dietu s nízkým obsahem tuků.

Způsob, jakým alli funguje, může vést k vedlejším účinkům souvisejícím se stravou – např. k nadýmání, náhlému nutkání na stolicí, mastné nebo olejovité stolici apod. Tyto projevy jsou zapříčiněny mechanismem účinků alli – tedy tím, že se tuk z potravy 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 máte vyřadit z jídelníčku, protože jsou příliš tučná. Nejčastěji se takové reakce objevují během prvních pár dnů léčby, než se uživatel naučí lépe kontrolovat množství zkonsumovaného tuku. Nežádoucím účinkům snadno předejdete, budete-li dodržovat doporučenou nízkotučnou dietu. Měli byste přijímat přibližně 15 g tuku v jedné porci hlavního jídla. ●

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.



Civilizační onemocnění

– daň za komfort?

Text: MUDr. Marie Skalská

Cvičení je spolu s racionálním jídelníčkem nedílnou součástí aktivního životního stylu. Vhodně zvolená fyzická aktivita může mít zásadní preventivní, či přímo léčebný efekt. Redukce hmotnosti je v případě tzv. civilizačních onemocnění na stejné úrovni jako medikamentózní léčba neboli léčba prášky.

Civilizační onemocnění jsou jakousi „zdravotní daní“ za to, že se můžeme rychle přesunovat z místa na místo, netrpíme hladu, na práci máme stroje, zkrátka žijeme v blahobytu jako nikdy předtím. V našem životě vydáváme čím dál méně energie, ale přijímáme jí pořád stejně, někdy i více. Mluvíme o sedavém životním stylu, tzv. senterarismu. Fyzikální zákony platí ovšem stále. Když je příjem vyšší než výdej, musí se přebytečná energie někam ukládat, a to přímo do našich tukových zásob. Důsledkem takového způsobu života je vznik nadváhy, resp. obezity, ruku v ruce s ní jde pak cukrovka, vysoký krevní tlak, onemocnění srdečně-cévního aparátu, jako např. srdeční infarkt, porucha metabolismu tuků, onemocnění kloubů a v neposlední řadě i nádorová onemocnění a stovka dalších. Pojďme se blíže věnovat některým z nich.



Cukrovka neboli diabetes

V české republice je aktuálně registrováno asi 800 000 pacientů s cukrovkou, 90 % z nich má cukrovku 2. typu. Dalších cca 250 000 osob o své nemoci zatím neví. Velmi těsné spojení mezi obezitou a cukrovkou 2. typu je dobře známo. Obě choroby mají společný znak a tím je inzulínová rezistence – snížená citlivost na inzulín. Tato snížená citlivost na inzulín je rizikovým faktorem pro rozvoj srdečně-cévního onemocnění. Obézní osoby mají 10–90x vyšší riziko onemocnění cukrovkou 2. typu než osoby s normální hmotností. Úzká vazba mezi obezitou a diabetem vyústila v termín **diabezita**. Riziko onemocnění cukrovkou 2. typu stoupá úměrně se vzrůstající hmotností. V případě BMI 27 je

riziko vzniku cukrovky třikrát vyšší. Při BMI nad 35 je toto riziko dokonce 93x vyšší. Tzv. genetické riziko, že onemocníte diabetem 2. typu je pro Čecha cca 30%. Svým životním stylem sami ovlivníte, zda k rozvoji choroby dojde, či ne. Hlavní prioritou v léčbě diabetika 2. typu je především prevence srdečně-cévních onemocnění. V dosažení tohoto cíle má nezastupitelnou úlohu nefarmakologická léčba. Tato léčba zahrnuje úpravu nesprávných stravovacích návyků, ve většině případů snížení hmotnosti a přiměřenou a pravidelnou fyzickou aktivitu. U fyzické aktivity je důležité, že na hladinu glykémie působí nejen délka a intenzita cvičení, ale i doba, kdy se cvičí. Výhodnější je cvičit po jídle, kdy je hladina glykémie, tzv. postprandiální, cvičením ovlivněna výrazněji.



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*

Při cvičení na lačno k tak významnému ovlivnění nedochází. U obézních diabetiků vede i jen mírné snížení tělesné hmotnosti – o 10% jejich aktuální váhy – k výrazným změnám biochemických parametrů. Při váhovém úbytku se zlepšuje citlivost na inzulín, zlepšuje se glukózová tolerance, upravují se hladiny krevních tuků. Pro zdravého obézního člověka znamená redukce hmotnosti o 10% aktuální váhy snížení o polovinu rizika vzniku diabetu cukrovky 2. typu.

Vysoký krevní tlak

Vysokým krevním tlakem trpí čtvrtina české populace. Vysoký krevní tlak vzniká na podkladě kombinace genetických faktorů a vnějších vlivů, mezi které patří nedostatek pohybu a nadváha či obezita. Správně zvolené cvičení a omezení příjmu soli v potravě může hodnoty krevního tlaku velmi příznivě ovlivnit. Zcela dostatečné je množství soli, které přijmeme již v hoto- vých potravinách. Není důvod dále přisolovat.

Srdečně-cévní onemocnění

Asi 60% Čechů umírá na onemocnění srdečně-cévního aparátu.



Mezi hlavní zástupce srdečně-cévních chorob patří infarkt myokardu, mozková příhoda, srdeční selhání a angina pectoris. V případě, že vydáme fyzickou aktivitou minimálně 4200 kJ týdně, což odpovídá přibližně 16–24 km rychlé chůze týdně, snížíme riziko srdečně-cévního onemocnění o třetinu. **Své srdečně-cévní parametry si při pravidelném cvičení zlepšíme i v případě, že nedojde k váhovému úbytku.** Po pravidelném cvičení dochází k úpravě spektra krevních tuků, k vzestupu příznivého HDL cholesterolu a k poklesu nepříznivého LDL cholesterolu a triglyceridů.

Nádorová onemocnění ruku v ruce s obezitou

Ve výskytu nádoru tlustého střeva jsme evropští rekordmani. Dlouhodobě se držíme na předním místě výskytu v Evropě jak mezi muži, tak mezi ženami. I v tomto případě se

váhový úbytek projeví velmi příznivě. Nemusíme hubnout desítky kilogramů, ale již úbytek 5–10% sníží o polovinu riziko vzniku nádorů vázaných na obezitu, kam patří např. nádor tlustého střeva a nádor prsu.

Slovo na závěr

Na cestě za zdravým životním stylem je krásné to, že po ní můžeme kráčet a objevovat její tajemství celý život. Možná, že z ní občas sejdem, ale to nevadí! Důležité je, abychom se na ni uměli opět vrátit. Neměli bychom také zapomínat na to, že „méně někdy znamená více“! Nepožadujte tedy po sobě velké změny najednou. Až si budete jistí, že jste zvládli bezpečně jeden krok, udělejte další! A pokud budete na své cestě potřebovat pomoc, společnost STOB vám podává pomocnou ruku, a to nejen v kurzech snižování nadváhy, které diabezita pořádá! ●

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.

Vaříme chutně a zdravě

Text: Jana Divoká, recepty: Jan Souček, foto: getphoto/Pavel Rakušan

Chceme-li pozitivně ovlivnit naši výživu a způsob stravování, je důležité změnit nejen samotný výběr potravin, ale i jejich úpravu. Snahu jíst zdravě, udržovat si přiměřenou hmotnost či hubnout a zároveň si pochutnat lze velmi dobře podpořit správně zvolenou přípravou jídla. Projekt **Zdravě a chutně společnosti Tefal** přichází proto na trh s moderními spotřebiči **pro zdravé vaření**.



Tefal
Chytré věci nenahradíš.

Vaření v páře je jedním z nevhodnějších a také nejšetrnějších způsobů tepelné úpravy pokrmů. **Parní hrnec Vita-Cuisine Compact** umožňuje snadnou, rychlou a zdravou přípravu jídel. V pokrmech připravených v páře dochází k minimálním ztrátám živin, vitaminů a minerálních látek. Velkou výhodou je možnost připravit jídlo o třech chodech naráz: předkrm, hlavní jídlo i dezert připravíte současně díky třem nádobám, plné dno nádob slouží pro přípravu omáček a 4 skleničky třeba pro přípravu dezertů nebo vaření rýže. Při vaření nevznikají nepříjemné pachy a hrnec udrží díky funkci KEEP WARM teplotu pokrmu i po jeho uvaření. Jídlo zhotovené v parním hrnci obsahuje více vitamínu C, karotenoidů, vitamínu B₉ a kyseliny listové než pokrm



připravený klasickými tepelnými úpravami. Při vaření v páře potraviny neztrácejí svoji přirozenou konzistenci, jak tomu bývá často například u zeleniny a ryb, a tím nepřichází ani o přirozenou barvu a chuť. Při přípravě se nepoužívá tuk. Podle brožurky s recepty můžete připravit různé varianty jídel od předkrmů, polévek, ryb,

masa, zeleniny, příloh až po dezerty.

Horkovzdušná fritéza

ActiFry Family je spotřebič určený pro tepelnou úpravu brambor, masa, ryb a zeleniny. Potravina je tepelně upravována horkým vzduchem, ale hotové jídlo je chutí i vzhledem podobné smaženým výrobkům. Všichni příznivci zdravého životního stylu i hubnoucí si jistě uvědomují, že smažené pokrmy by neměly tvořit častou součást našeho jídelníčku. Pokud si však na nich rádi pochutnáte, použijte ActiFry Family, umožňující smažit na co nejmenším množství tuku.

Při přípravě pokrmů v horkovzdušné fritéze ActiFry stačí před vařením přidat jen jednu lžičku oleje. Díky malému množství oleje lze získat například hranolky, které obsahují pouze 3 % tuku (tj. 100 g hranolek pak bude obsahovat 3 g tuku). Lze použít různé druhy olejů, tedy například olivový, řepkový, sezamový a další.

Koupí ActiFry Family získáte i brožuru přinášející nespočet nápadů na chutné zdravé jídlo. Ve fritéze můžete horkým vzduchem upravovat masové pochoutky, zapečené brambory se zeleninou, speciality z mořských plodů, nebo dokonce ovocné dezerty. Výjimečně lze připravit i oblíbené hranolky ve „zdravém kabátku“.

Více informací o zdravém a chutném vaření i mnoho šikovných receptů získáte na webu www.zdraveachutne.cz, další informace o produktech najdete na www.tefal.cz.

Pokud jste se rozhodli vařit zdravě, vyzkoušejte následující recepty. Už při letném pohledu na fotografie se sbíhají sliny.

Filátko z lososa v páře se zeleným chřestem a bramborovými knedlíčky s parmazánem a koprovou omáčkou

1 porce: 1790 kJ, B 33 g, T 18 g, S 33 g

- 100 g steaku z lososa (850 kJ)
- 100 g chřestu (100 kJ)
- 100 g vařených brambor (330 kJ)
- 1/4 vejce (70 kJ)
- 5 g parmazánu (80 kJ)
- 5 g polohrubé mouky (70 kJ)
- 5 g solamylu (70 kJ)
- 3 g olivového oleje (110 kJ)
- 50 g bílého nízkotučného jogurtu (100 kJ)
- 1/2 stroužku česneku (10 kJ)
- kopr, sůl, pepř





Uvařené a vychladlé brambory nastrouháme na jemno. Přidáme parmezán, vejce, olivový olej, mouku a vytvoříme vláčné těsto, které na závěr osolíme. Těsto důkladně propracujeme a děláme z něj malé kulaté knedlíčky, které vidličkou na plocho promáčkujeme. Chřest oloupeme a vložíme do napařovacího košíku, do druhého knedlíčky a na vrchní část vložíme lososa, osolíme ho a posypeme nasekanými bylinkami. Vše vaříme cca 11 minut (chřestu stačí 5 minut). Z jogurtu, nasekaného kopru, česneku a olivového oleje připravíme dresink, kterým lososa přelijeme.

Krůtí váleček plněný šunkou a sýrem, se zeleninou a šunkovou rýží

1 porce: 1780 kJ, B 43 g, T 8 g, S 44 g



- 100 g krůtích prsou (450 kJ)
- 25 g drůbeží šunky (100 kJ)
- 20 g eidamu (220 kJ)
- 50 g celeru (100 kJ)
- 100 g mrkve (190 kJ)
- 100 g cukety (100 kJ)
- 80 g brokolice (120 kJ)
- jemně nasekané bylinky
- 20 g cibule (40 kJ)
- 30 g rýže (460 kJ)

Krůtí prso nařežeme a rozklepeme na potravinovou fólii. Plátky osolíme, opepříme a poklademe šunkou. Doprostřed plátku položíme hranolek eidamu. Takto připravený plátek stočíme pomocí fólie do válečku, který na obou stranách zavážeme tak, aby byl váleček pevný a nedostala se na něj pára. Vaříme v páře cca 25 minut, záleží na velikosti válečku. Cuketu, mrkev a celer nakrájíme na tenké plátky a poté na jemné nudličky, brokolici rozebereme na malé růžičky. Brokolici vaříme osolenou a pokapanou

olivovým olejem přibližně 10 minut, dokud nezměkne. Nakrájenou zeleninu vaříme v téže úpravě pouhých pět minut. Do uvařené rýže přimícháme směs orestované cibulky a zbylé šunky.

Medailonky z vepřové panenky v rajčatové omáčce s bazalkou, červenou cibulkou, piniemi a celozrnnými těstovinami

1 porce: 1970 kJ, B 26 g, T 21 g, S 44 g

- 80 g vepřové panenky (800 kJ)
- 30 g červené cibule (60 kJ)
- 1 stroužek česneku (20 kJ)
- 3 g cukru (50 kJ)
- 5 g strouhaného parmezánu (80 kJ)
- 3 g piniových oříšků (80 kJ)
- 150 g drcených rajčat (150 kJ)
- 10 g jarní cibulky (20 kJ)
- 3 g olivového oleje (110 kJ)
- tymián, bazalka, sůl, pepř
- 45 g celozrnných těstovin (600 kJ)

Očištěnou a na medailonky nakrájenou panenku osolíme, opepříme a v rozehráté horkovzdušné fritéze ActiFry opékáme asi 5 minut na olivovém oleji. Maso vyjmeme a ve vzniklém výpeku orestujeme česnek a červenou cibuli nakrájenou na jemné měsíčky. Po opečení přilijeme drcená rajčata. Přidáme tymián, na proužky nakrájenou bazalku, piniové oříšky a necháme dusit. Pokud omáčka rychle houstne, přilíváme vodu nebo vývar. Po důkladném provaření přidáme cukr, sůl, parmezán, nakrájenou jarní cibulku a pečenou vepřovou panenku a dalších přibližně 5 minut dopékáme. Směs dle potřeby dochutíme solí a cukrem a podáváme s těstovinami a olivovým olejem. ●



O nové iniciativě organizace Víť, co jím a piju se dozvíte v následujícím článku. Logo Víť, co jím usnadňuje spotřebitelům výběr vhodných potravin. Novinkou je i udělení loga receptům, které splňují přísná kritéria.



Značení potravin je potřebné

Přejato z časopisu
Svět potravin

Sice o tom nepochybujeme, rádi bychom se ale dozvěděli víc. Proto jsme si na toto téma povídali s doc. Ing. Jiřím Brátem, CSc., členem správní rady obecně prospěšné organizace *Vím, co jím a piju*.

Na českém trhu se objevilo nové označení výrobků *Vím, co jím* a *Vím, co piju*. Jaký je důvod?

Češi si zatím málo vybírají z nabídky potravin ty, které jsou jejich zdraví prospěšné. O svůj životní styl a složení stravy se podle průzkumů zajímá jen 40 procent lidí. I proto na nemoci srdce a cév umírá přes polovinu obyvatel ČR. Program *Vím, co jím* vychází z celosvětové iniciativy Choices, která definuje složení potravin odpovídající zdravé výživě na základě kritérií Světové zdravotnické organizace (WHO). Logo mezinárodní značky *Vím, co jím* pomůže lidem, aby kupovali potraviny a nápoje nezávisle na tom, jak mohutná je provází reklama či které slavné jméno showbyznysu je doporučuje. Zorientují se jednoduše podle loga na výrobku.

Kdo logo uděluje?

Z pověření Choices International ho uděluje nezisková organizace *Vím, co jím a piju*, o. p. s., která bude provádět certifikaci a každý výrobek hodnotit ve čtyřech hlavních oblastech: podle zastoupení transmastných kyselin, nasycených

mastných kyselin, sodíku a cukru. U některých výrobových skupin se hodnotí i obsah energie či vlákniny.

Co musí potraviny splnit, aby získaly toto logo?

Kritériem pro umístění loga *Vím, co jím* či *Vím, co piju* je snížený obsah cukru, soli a nezdravých tuků – nasycených a transmastných kyselin. Tyto parametry vycházejí z aktuálních výživových doporučení vydaných dvaceti různými národními úřady i mezinárodními organizacemi, včetně doporučení Světové zdravotnické organizace a Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO).

Nebudou lidé velkým množstvím log na výrobcích zmateni? Vždyť už existuje Klasa, značení GDA, regionální potravina a další...

Logo *Vím, co jím* je komplementární k výše uvedeným. Toto označení

pomáhá spotřebitelům v lepší orientaci při výběru potravin a nápojů, což přispívá ke snížení příjmu těch složek potravin, které v největší míře souvisí s většinou současných civilizačních onemocnění.

Výzkumy tvrdí, že spotřebitelé obaly stejně nesledují.

Spotřebitelé většinou nesledují složení výrobků, ale celkově obal vnímají. Označení *Vím, co jím* či *Vím, co piju* jim velmi jednoduše ukáže, že takový výrobek je zdravý prospěšný.

Kolik výrobků chcete tímto logem označit?

Pod správu nově vzniklé obecně prospěšné společnosti v ČR přešlo 55 výrobků certifikovaných mezinárodní organizací Choices International (CHI). Nově udělená loga se již nemusí s CHI projednávat, protože proces udělování loga na českém a slovenském trhu je již zcela v kompetenci *Vím, co jím a piju*, o. p. s. To celý proces značně zjednodušuje a otvírá šanci pro získání loga i menším lokálním výrobcům. Rádi bychom výhledově dosáhli několika stovek potravinářských výrobků označených tímto logem.



Jak se celý systém Víím, co jím financuje?

Obecně prospěšná společnost *Vím, co jím a piju* prozatím nedostává žádné finanční prostředky ze žádných veřejných zdrojů. Na financování systému se podílejí jednotliví partneři účastníci se programem.

Jaké jsou zahraniční zkušenosti s touto iniciativou?

Iniciativa Choices existuje v řadě zemí celého světa. V Evropě je nejrozšířenější v Nizozemí, kde je logo velmi známé široké spotřebitelské veřejnosti. Zná jej téměř každý (95 % populace). Iniciativy se zde účastní

121 lokálních partnerů. Logo má stejný grafický design ve všech zemích. Liší se pouze textem v jednotlivých národních mutacích. To pomáhá při orientaci spotřebitelů při nákupu mimo domovskou zemi.

Co přináší logo výrobcům potravin?

Splnit kritéria pro používání loga není u některých druhů potravin úplně jednoduchou záležitostí. Existuje řada výrobců, kteří se snaží vylepšovat nutriční složení svých výrobků, a splnění kritérií pro daný výrobek může být jakýmsi dílčím cílem. Je třeba si uvědomit, že program má z nutričního pohledu jasný inovační potenciál. V již zmiňovaném Nizozemí dodali jednotliví výrobci na trh v rámci inovačních programů ve svých výrobcích řádově o desítky či stovky tun nasycených mastných kyselin, soli a přidaného cukru méně.

Uděluje se logo jednou provždy?

Ne. Celosvětový vědecký výbor kritéria reviduje. V souladu s vědeckými poznatky dochází ke změnám. Kritéria se obecně zpřísnují. V současné době platí nová sada kritérií z roku 2009. Jednotliví výrobci mají zhruba dva roky na to, aby se novým kritériím přizpůsobili a upravili v jejich duchu složení svých výrobků. Od ledna 2012 budou muset všechny stávající výrobky tato kritéria splňovat, jinak u nich nárok na používání loga zanikne.

Kde se o iniciativě Víím, co jím dozvím více, případně jak se do ní mohu přihlásit?

Odkázal bych na webové lokální stránky www.vimcojim.cz, případně na mezinárodní www.choicesprogramme.org. Předsedou mezinárodní organizace Choices International je Čech – bývalý europoslanec Pavel Telička. ●

Proč se firma Racio, s.r.o., připojila k aktivitě Víím, co jím?

Stalo se tak v dubnu 2011 a víc nám k tomu řekl senior brand manažer Pavel Helešic.

Proč jste se zapojili do programu Víím, co jím a jaké v něm vidíte pro svou firmu výhody?

Pro zapojení do programu *Vím, co jím* jsme se rozhodli, protože má jasně definované poslání, o kterém jsme přesvědčeni, že je skutečně pro zákazníka prospěšné. Zajímavá se nám zdá také důvěryhodnost programu, který se již za našimi hranicemi osvědčil. Ne vždy nutně musí platit, že co je české, je lepší.

Na českém trhu se vyskytuje několik značek kvality, různé druhy regionální podpory výrobků, zákazník v nich ztrácí orientaci a často ani neví, o co dané značce jde. Předpokládáme také, že máme totožnou cílovou skupinu – tzv. přemýšlivé zákazníky, kteří si občas přečtou složení výrobku a zamyslí se, zda kupují zdravý prospěšný produkt.

Plánujete zapojení dalších výrobků?

Pro začátek jsme do programu zařadili dva výrobky z naší základní sortimentní řady: RACIO chlebičky multigrain 130 g a RACIO chlebičky pšeničné 130 g. Další zapojení zvažujeme, pochopitelně záleží na zákaznické odezvě.

V čem spatřujete užitečnost programu pro spotřebitele?

Díky jasnému označení a přehledu kritérií pomůže spotřebiteli vybrat nutričně vyvážené potraviny a také ušetří čas výběru. Za situace, kdy nadváhou či přímo obezitou trpí 50 % našich obyvatel, je vhodná jakákoliv cesta k zamyšlení nad jídelníčkem a vlastním životním stylem.



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.

Chlubí se malíř před kupcem a říká mu: „To je, pane, jako strom mého života a tyhle obrazy jsou ovocem mé činnosti, putujícím ke spotřebiteli!“ Kupec bloumá očima po místnosti a zeptá se: „A co ty zaprášené obrazy tamhle v tom regálu?“ „No, to jsou ty, které mi zbyly na skladě.“

Trocha legrace neuškodí

Potká jednoho dne pan Vomáčka souseda, který je celý bledý, drží si tvář a velice nešťastně se šklebí. „Copak je vám sousede?“ ptá se se zaujetím pan Vomáčka. „Ale dal jsem si vytrhnout zub,“ stěžuje si soused, „a teď mě bolí celá huba a rána ještě ke všemu dost krvácí.“

„Tak si dejte do vody kamenec a kloktejte ho,“ radí pan Vomáčka.

„Fuj tajbl, takovej šláftruňk brát do huby nebudu,“ děsí se soused.

„No tak si dejte ten kamenec do rumu,“ snaží se radu vylepšit pan Vomáčka.

„Propána krále,“ děsí se ještě víc soused, „to mám kloktat rum a vyplivovat ho? Vždyť to je přece taková škoda!“

„Kdo vám říká, abyste ho vyplivoval ven,“ odvětí pan Vomáčka, „vyplivujte ho dovnitř!“

Zaslal Josef Hurec z Lanškrouna

Co je lidový politik? Jednou za čtyři roky jde s lidmi na pivo do hospody a v mezidobí praktikuje protilidovou politiku.

Zaslala Marie B. z Karlových Varů





Text: Jana Divoká, ilustrace: archiv firmy

Setkala jsem se s velmi milou Hanou Vydrovou, specialistkou na komplexní vzdělávání v oblasti image a etikety firmy Topstyle. Pokud s námi pojedete do Vlašimi, můžete se s ní potkat i vy, a to na zajímavé večerní přednášce, případně se podívejte na komunitní web, kde najdete ohlasy (včetně fotek) na „módní přehlídku“ účastnic pokračovacího kurzu Marie Skalské. Tématem rozhovoru s Hankou však tentokrát nebyla image ani etiketa, ale především její nápad – praktické „neviditelné“ prádlo Covert Underwear.

Jak vlastně vznikla myšlenka na vytvoření prádla Covert Underwear?

Přivedli mě na ni klienti a účastníci kurzů firmy Topstyle zaměřených na profesionální image a etiketu otázkou, co mají nosit pod košili. Navrhovala jsem tílka, namítli však, že ta nezakryjí ochlupení na prsou a jejich ramínka pod košilí prosvítají. Navíc nezabrání propoceným skvrnám v podpaží. Jako další vari-

Neviditelné prádlo Covert Underwear

antu jsem nabídla tričko. Opět odporovali – prý když si sundají sako, rukávy bílého trička jsou vidět. Na mou radu koupit tričko tělové barvy, odpověděli smutně, že se nikde nesežene. Nevěřila jsem, pátrala jsem, ale nenašla jsem. A proto jsem vymyslela „neviditelné“ prádlo Covert Underwear.

Zní to hezky, ale co si pod tím má nezasvěcený člověk představit?

„Neviditelné“ prádlo perfektně saje pot, a zabraňuje tak tvorbě skvrn na košili. Neprosvítá, protože se vyrábí v tělové barvě, a díky naprosto plochým okrajům je dokonale neviditelné pod jakýmkoliv, byť i velmi tenkým, materiálem. Vysoká kvalita materiálů zaručuje neměnný vzhled i při denním praní, a co jistě ocení nejedna z hospodyněk, nežehlí se.

Podobné problémy ovšem často trápí i nás, ženy. Také mám v šatníku spoustu halenek, které moc nenosím, protože pod nimi prosvítá prádlo nebo jsou na nich vidět skvrny od potu...

Nápad na výrobu spodního prádla iniciovaly sice zejména stesky mužů, ale když jsem prádlo navrhovala, myslela jsem samozřejmě i na ženy. V současné době ho nabízáme ve variantách pro obě pohlaví.

Z čeho si tedy mohou zájemci vybírat?

Pro ženy je to především tričko bez rukávů, které perfektně kryje prádlo včetně ramínek od podprsenky. Je určeno k nošení místo klasické košilky. Kromě něho máme také dámské tričko s krátkými rukávy pro krytí prádla, ale zároveň pro řešení problémů s pocením. Varianta s rukávy zachytí pot a ochrání před

tvorbou mokrých skvrn v podpaží. Je výborné nejen pod halenky a košile, vynikající službu udělá i pod tenkým svetříkem. Víím o mnoha ženách – i „dobře rostlých“, které tato trička používají jako funkční prádlo při běhání, nordic walkingu nebo dalších fyzických aktivitách. Při sportu je samozřejmě ani tolik nezajímá neviditelnost prádla, jako schopnost odvádět z těla pot. Variantu pánského trička s krátkým rukávem ocení zejména muži, kteří si zvykli nosit pod košile místo tílka právě tričko. Cvičit v něm mohou samozřejmě taky.

Zatím to byla samá „pro“. Má prádlo Covert Underwear také nějaké „proti“?

Uvědomuji si, že není nijak „lákavé pro oko“. Je to ovšem způsobeno tím, že je jeho úkolem být „neviditelné“. Věřím, že jakmile ho člověk jednou vyzkouší, ocení jeho vlastnosti a prádlo se stane nedílnou součástí jeho šatníku. ●

Víc informací najdete na www.cupradlo.cz.



Zdraví, sílu najdeš v sýru

Text: Jana Divoká,
recepty a foto: Zdeněk Platl

Sýry jsou nezastupitelnou součástí našeho (i redukčního) jídelníčku. Jejich výhodnost je dána vlastnostmi hlavní suroviny, z níž se vyrábí – tedy mléka. Mléko je komoditou, která odpradávná, tj. cca 2,5 tisíce let, patří neodmyslitelně k našemu jídelníčku. V dřívějších dobách bylo převažujícím zdrojem kvalitních bílkovin, v současnosti se však situace mění a populace přijímá bílkoviny zejména z masa, eventuálně masných výrobků.

Výhody sýrů pro náš jídelníček

Mléko, a tudíž i sýry obsahují řadu minerálních látek a vitaminů. Žádané jsou zejména pro vysoký podíl plnohodnotných bílkovin a obsah vápníku, ale dodávají do našeho těla i další cenné látky, jako například fosfor, hořčík či vitaminy A, D a B₂. Přijatý vápník se navíc v našem těle velmi dobře vstřebává. Odborná literatura uvádí, že jeho vstřebatelnost z mléka a mléčných výrobků je až 90%,

oproti tomu např. ze zeleniny či luštěnin je využitelnost vápníku jen 10–30%.

Díky kombinaci vitamínu A, D a fosforu, který mléko obsahuje ve vhodném poměru k vápníku, se vápník velmi dobře ukládá do kostí, což je výhodné pro prevenci osteoporózy. Oborníci také poukazují na účinek konzumace sýrů na podporu odolnosti zubů vůči zubnímu kazu.

Druhy sýrů

Sýrů existuje mnoho druhů a dělí se podle různých kritérií. Nejčastěji se uvádí dělení podle druhu srážení (sýry tvarohové, sýřené, tavené), konzistence (sýry přírodní, měkké, plísňové, polotvrdé, tvrdé, tavené atd.) či podle obsahu tuku v sušině (sýry tučné s nejméně 60% t. v s. až po odtučněné s méně než 10% t. v s.).

V redukčním jídelníčku bychom měli zohledňovat především kritérium tučnosti a dávat přednost sýrům obsahujícím 20–30% tuku v sušině.

S rozmyslem bychom měli konzumovat sýry tavené. Z nich se vápník – díky vyššímu podílu fosforu – nevyužívá až tak dobře. Proto je vhodné, aby tavené sýry nebyly



jediným druhem sýrů zařazeným do jídelníčku.

Avšak – i tučné sýry mají často méně tuku než většina uzenin. Pokud zařadíme sýr tučnější, berme v úvahu jeho vyšší energetickou hodnotu a sněžme ho menší množství.

A co oblíbený eidam?

Eidam je jedním z neznámějších sýrů. Zemí původu je Holandsko, kde se vyrábí již od 14. století. Svě jméno – Edammer kaas dostal sýr podle městečka Edam, kde se začal vyrábět. Původně jde o sýr obsahující 40–45% tuku v sušině s tím, že sušina by měla tvořit 52–56% výrobku.

Jeho výroba brzy pronikla i do dalších zemí a co země, to i poněkud jiný název. V Čechách a na Slovensku se vžil název eidam či eidamská cihla. Prodává se i ve variantách s 20–30% tuku v sušině. Výhodou eidamu je vysoký podíl vápníku: 100 g tohoto sýra dodá do těla téměř celou doporučenou dávku vápníku pro dítě do 10 let a více než ¾ dávky pro dospělé ženu. Do svého sortimentu jej zařadil i řetězec Albert. Naleznete jej v nabídce Alber Quality jako eidam plátky s 30% (eventuálně 45%) tuku v sušině. Výrobky z nabídky Albert Quality jsou podrobeny přísným kontrolám. Je tak zaručeno, že se k zákazníkovi dostane zboží kvalitní, čerstvé a chuťově i aromaticky dokonalé. ●

Zapečené fazolové lusky – 1 porce

- 200 g syrových fazolových lusků (320 kJ)
- 40 g cibule (80 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)
- 20 g tvrdého sýra 30 % (240 kJ)



1 PORCE	640 KJ
BÍLKOVINY	12 G
TUKY	13 G
SACHARIDY	19 G

Fazolové lusky uvařte v osolené vodě doměčka. Cibuli nakrájejte na proužky, sýr nakrájejte na malé kousky nebo nastrouhejte.

Do zapékací misky vyložené pečicím papírem dejte fazolové lusky 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
2810 KJ**



Zapečené fazolové lusky na smetaně – 1 porce

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



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

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

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

Úterý se STOBem v Expreskách

Text: Iva Málková a Jana Divoká,
foto: archiv

Společnost STOB se snaží neustále obohacovat svou nabídku aktivit zaměřených na rozumné snižování nadváhy pomocí komplexní změny životního stylu, zejména stravovacích a pohybových návyků. Proto navázala spolupráci s fitness kluby Expreska.



A jak bude celá akce probíhat? Od 4. října roku 2011 a dále každé úterý budou obě společnosti spolupřátat po celé republice kurzy snižování nadváhy. Úterky se tak stanou jakýmsi „Dnem STOBu v Expresce“.

Kurz se bude skládat z deseti lekcí, každou z nich bude tvořit kruhový trénink a „povídání“ – skupinové terapie pod vedením odborníků STOBu. Účastníci tak budou moci pracovat na změně svého život-

ního stylu, která povede k trvalé redukci váhy, zacvičit si přiměřeně svým tělesným možnostem, získat atraktivní pomůcky usnadňující hubnutí a příjemně strávit čas ve společnosti lidí se stejným cílem.

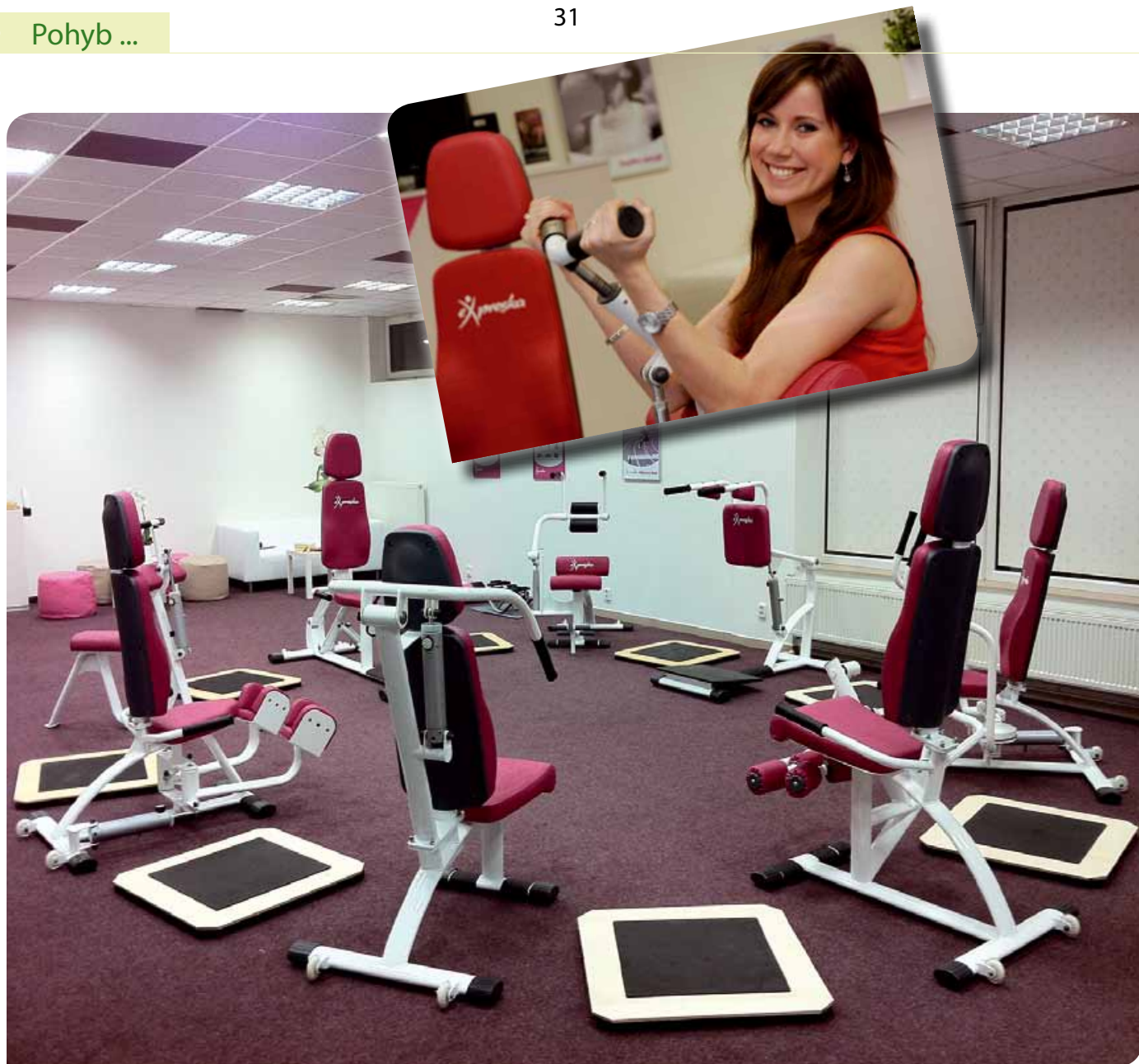
Cvičení v Expresce – součást kurzu snižování nadváhy

Expreska je dámský fitness klub, který nabízí 30minutový kruhový trénink na speciálních pístových hydraulických strojích. Proložení strojů aerobními mezistanicemi umožní spojit silové cvičení s kardiovaskulárním. Na každém stanovišti se cvičí 30 vteřin a po této době se přesunete dále. Půl minuty představuje pro silovou tréninkovou sadu optimum, protože po tuto dobu jsou svaly schopné „sprintovat“. Pak se začnou unavovat a k regeneraci a přípravě na další zátěž potřebují minutu a půl. Rozestavení strojů v Expresce tuto potřebnou dobu poskytuje. Po stroji určeném na posilování horní poloviny těla následuje aerobní stanice a poté se přesunete na stroj určený k procvičení spodní poloviny těla. Během 30 minut procvičíte všechny svalové skupiny.



Mohu si do Expresky přijít zacvičit kdykoli?

Pokud by se vám cvičení v Expresce zalíbilo, můžete využít jejich služeb i mimo dobu kurzu snižování nadváhy. Neexistuje žádný rozpis lekcí, nemusíte se objedná-



vat. Můžete přijít, kdykoliv se vám to hodí. Cvičit začínáte ve chvíli, kdy do Expresky vejdete. Začnete na stanovišti, které bude prázdné, a pak se budete spolu s ostatními posouvat stejným směrem.

Nikdy jsem nechodila do posilovny – pomůže mi v Expresce někdo se cvičením?

V Expresce je vám k dispozici velmi milý a přátelský personál. Zkušené trenérky poradí, jak cvičit na jednotlivých strojích, jak správně provádět cviky, ale i s dalšími oblastmi týkajícími se životního stylu.

Bojím se, že nezvládnou obsluhu posilovacích strojů!

Cvičení na strojích se nemusíte obávat. Stroje v Expreskách mají speciální hydraulické písty s nastavitelným odporem. Hydraulický odpor zajistí, aby byl váš pohyb plynulý. Nemusíte se zde rozhodovat, jak těžké závaží použijete – náročnost cvičení určujete sami, a to rychlostí svého cvičení. Posilování na hydraulických strojích zvládne žena každého věku a kondice, zdatným sportovkyním zajistí stroje dostatečný odpor. Při cvičení jednou skupinou svalů tlačíte a opačnou svalovou sku-

pinou táhnete. Tím, že zapojujete střídavě opačné svalové skupiny, své svaly procvičujete symetricky a rovnoměrně. Některé stroje jsou záměrně jednosměrné, a to proto, aby efektivněji procvičily cílovou svalovou skupinu. ●

Kde najdu nejbližší Expresku?

Více o Expreskách, tedy i to, kam si můžete jít zacvičit nejbližší od svého bydliště, se dozvíte na www.expreska.cz. Zde se budete moci hlásit i na kurzy snižování nadváhy organizované Expreskou a STOBem.

Snídaně s Madetou

Ingredience snídaně 1	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Ředkvičky	50	100	1	0	2	⊖
Chléb žitný Finn crisp	195	15	1,5	0,3	9,3	⊖
Lučina Linie 40 %	441	70	8,4	7	2,1	⊖
Mléko polotučné průměr	380	200	6	4	8	⊖
Tvaroh s jogurtem Fitness zelené jablko, cereálie	567	135	9,5	1,4	20,3	⊖
CELKEM	1633		26,4	12,7	41,7	

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Snídaně	1633 kJ	27 % (26,4 g)	29 % (12,7 g)	44 % (41,7 g)
Energetická denzita	314 kJ/100 g	75 kcal/100 g		



Ingredience snídaně 2	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Chléb knäckebrot original	540	40	3,6	0,4	26,8	⊖
Cottage 20 % bílý - průměr	675	150	18	7,5	6	⊖
Kedlubna	60	50	1	0	2,5	⊖
Flora light	150	10	0	4	0	⊖
Šunka krutí prsní	63	15	3	0,3	0	⊖
CELKEM	1488		25,6	12,2	35,3	

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Snídaně	1488 kJ	29 % (25,6 g)	31 % (12,2 g)	40 % (35,3 g)
Energetická denzita	562 kJ/100 g	134 kcal/100 g		

Tabulky byly vytvořeny na základě programu Sebekoučink na www.stobklub.cz

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

V minulém čísle časopisu Pochutnej si se STOBem jsme pro vás připravili typy na snídaně, jejichž základem se staly sýry a další mléčné výrobky. Vzhledem k tomu, že se mnoho z vás článkem inspirovalo, rozhodli jsme se přinést další typy na snídaně i v tomto čísle.

Připomeňme si, že snídaně je velmi důležitým denním jídlem, a pokud člověk nesnídá, chybí mu jakýsi „startér“ do celého dne. Stejně jako ve všech ostatních denních jídelnách by ani ve snídani neměla chybět kvalitní bílkovinná složka s co nejmenším obsahem tuku, sacharidy s nízkým glykemickým indexem, v ideálním případě i porce zeleniny a samozřejmě vhodný nápoj.

Snídaně je velmi důležitým denním jídlem.

Bílkovinnou složku snídaní, které jsme pro vás připravili, tvoří mléko, mléčné výrobky a sýry firmy Madeta. Všechny vybrané výrobky jsou svým složením vhodné i pro redukční jídelníček. Zda jsme je pro naše příklady vhodně doplnili i dalšími potravinami, a zajistili tak optimální poměr živin při hubnutí (tj. aby 30 % energie bylo kryto z bílkovin, 30 % z tuků a 40 % ze sacharidů), to jsme ověřili programem na hodnocení jídelníčku – Sebekoučink. Naleznete jej na stránkách www.stobklub.cz. ●



Snídaně 1

1630 kJ, B 26 g, T 13 g, S 42 g

- 135 g tvarohu s jogurtem
- Fitness zelené jablko + cereálie
- 15 g křehkého žitného chleba
- 70 g lučiny linie
- 100 g ředkviček
- 200 ml mléka



Snídaně 2

1500 kJ, B 26 g, T 12 g, S 35 g

- 150 g Jihočeského cottage bez příchuti
- 15 g krutí prsní šunky
- 10 g rostlinného tuku light
- 40 g knäckebrotu
- 50 g kedlubny
- neslazený čaj

STOP	SVATÝ (NĚM.)	1. ČÁST TAJENKY	DESET TISÍCIN	INIC. HEREČKY LAURINOVÉ	STOP	ŘÍMSKÝCH 1006	2. ČÁST TAJENKY	VOLNOST						
HADÍ CITO-SLOVCE					MĚSTSKÁ VETERINÁRNÍ SPRÁVA									
VÝZVA					VELMI KRÁTKÉ VLNY MOJE									
KANAD. REKA				JMÉNO ZPĚVÁKA ŽBIRKY PŮVAB										
TISKOVÁ DESKA PRO KNIHTISK					UMĚLECKÁ BESEDA (ZKR.) BOTY									
1000 KG					CITO-SLOVCE PODIVU									
STOP	ODMAŠTOVACÍ PŘÍPRAVEK TURKMĚNSKÉ SIDLO				TEČKA KÓD LITVY									
OTEC (KNIŽNĚ)			ŘEČ MRAVO-KÁRCE						MILOSTNÁ SCHŮZKA	INICIÁLY MALÍRE LADY	STOP	3. ČÁST TAJENKY	ALKALOID ČAJE A KÁVY	EJHLE
ČESKÝ HEREC				TVOJE PÁS				INIC. HERCE JELÍNKA			ZNAČKA VYSAVAČŮ ŽALOZPĚV			
STŘEŠNÍ SVOD					ŘÍMSKY 999 OHNUTÍ			RUSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO SPZ ROKYCAN						
RÁNO						HROT				ULPÍVAT				
STOP	ŽÍRAVINA RÁMUS					POKOLENÍ ZAMĚSTNÁNÍ				CIZÍ ŽENSK. JMÉNO NÁRODNÍ SHROMÁŽDĚNÍ				
OXID BORNATÝ			POVEL KOČÍHO INDONĚS. ATOL					NÁŠ ZÁVODNÍK F1 BULDOZÉR					JMÉNO BÁSNÍKA HOLZE	ZTÝRÁNÍ VINÍKA DAVEM
CITO-SLOVCE ÚDIVU				AGENT 007 STARŠÍ VZTAŽNÉ ZÁJMENO					VLÁKNA ROSTLIN AGÁVE SLOVEN. TĚLO					
BRLOH					10 AMPÉRŮ TEN I ONEN					BARVA PŘÍROD. HEDVÁBÍ ŘÍMSKY 1004				
HNOJIVO Z TRUSU PTÁKŮ						KAMERUNSKÉ ÚZEMÍ ZKR. AMPÉRZÁVITU					ANGLICKY ANNA ČAJ			
NA ZPŮSOB				UMĚLÁ HMOTA								O CO		
ZKR. SOUHŮVĚZDÍ RYS				MODRÉ								STOP	Pomůcka NAT, ERNA, BO, BIOT, EKRY, GUANO, NZEM, OBOJ, ARAAN, ARNO	

Soutěžte o poukazy do Expresky. Vyzkoušejte si zadarmo!

Hrajeme o poukazy v hodnotě 1190,- Kč na cvičení v klubu **EXPRESKA** – 30minutový kruhový trénink pro ženy. Hodnota 1190,- Kč obsahuje zápisné (600,- Kč) a jeden měsíc cvičení (590,- Kč) v jakémkoli klubu po celé ČR. Kluby se nachází na 16 místech v ČR. Výherkyně (ženy) by tedy ideálně měly být z těchto lokalit: **SEZNAM LOKALIT ZDE.**



Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 30 zní: Luštíme o letní balíček od Vitaru. Výherci se stávají: **Marie Hořejší z Opařan, Ivana Barsová ze Sedlece pod Hazmburkem a Zdeněk Kápička z Třemošnice.**

Křížovku z č. 31 si vytiskněte, vylustíte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz. **Ve vlastním zájmu napište i zasilací adresu.**

Výherce budeme losovat v den vydání čísla 32. Do té doby můžete tajenku zasílat. **Tři vylosovaní výherci získají poukazy v hodnotě 1190,- Kč na cvičení v klubu EXPRESKA – 30minutový kruhový trénink pro ženy v jakémkoli klubu po celé ČR.**