

Pochutnej si se STOBem

34

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A DOBRÉM JÍDLE

**Obědy
či večeře**

**Děti vědí, jak
žít zdravě**

**Nejlepší
recepty**

**Chvála
pomazánkám**

**Individuální
diety**



OBSAH**Věř a víra tvá ti pomůže zhubnout!?** 4**Existují individuální diety?** 5

Kdy je opravdu nutná individualizace diet	5
Cukrovka 2. typu	5
Kdo je ohrožen vznikem diabetu	5
Postupy snižující výskyt diabetu 2. typu	7
Kdy má význam individuální dieta	7
Vývoj individualizace diet do budoucna	7

STOBklub žije

Kdo chce, najde způsob, kdo nechce...	8
Nyní je listopad a co se změnilo? Všechno!!	8
Zhubnuto 10% váhy	9
Moje (ne)hubnutí	9
Hubnutí po internetu	9
STOBklub	9
Další pomocník – recepty	10
Fitkoučink	10
Stagnace	10
Glykemický index	10
Zapnula jsem džíny	10
Po dětech strašných 77 kg	10
Stránky STOBu	11
Problém v hlavě	11
Pro zajímavost mé míry před a po	11

Zprávy z regionů 12

Hubneme v kurzech STOBu	12
O co nás připravil STOB	13
Co je po třech měsících jinak?	13
Liběna a váha na houpačce	14

Spousta dětí už ví, jak žít zdravě 16

Přehled vítězů 5. ročníku	17
---------------------------	----

Kuchařka lékařů českých 19

Zapečené flíčky s uzeným masem	19
Co tedy jedí lékaři, co vaří a jaké jídlo milují?	19
Příběh prof. MUDr. Miroslava Součka, CSc.	20
O metabolickém syndromu hovořím rád...	20
Oblíbená jídla	21
Tarator (polévka)	21

Chvála pomazánkám 22

Tvarohová pomazánka se šunkou a paprikou	22
Tvarohová pomazánka s tuňákem	23

Obědy či večeře I. 24

Dušené kuře s bramborovou kaší	24
Smažené kuřecí stehno a bramborový salát	25

8 Nejúspěšnější recepty 27

Kuřecí prsa v marinádě	26
Lehký salát s jogurtovou zálivkou	27
Vařené vejce se zeleninovým salátem	29

Křížovka o ceny 30



Ilustrační foto: Zdeněk Platl

Věř a víra tvá ti pomůže zhubnout!?

Čtěte velmi pozorně následující řádky: Rádi bychom vám nabídli zaručený program, jak trvale, a přitom bezpracně zhubnout! Naše revoluční metoda Vám pomůže až od 20kg za 1 měsíc! Množství kil se odvíjí podle toho, kolik peněz chcete do hubnutí investovat! (Pozor – tajná informace jen pro Vás – na některých slevových serverech dostanete náš program s 50% slevou!) Co Vás čeká? Základní balíček služeb obsahuje rozbor všeho – na jeho základě určíme, jaké potraviny nemáte jíst a jaké naopak budou Vaše tuky rozpouštět. Dále předepíšeme na míru přípravky na odbourávání tuku a také pilulky dle toho, co Vám na základě rozboru chybí. Nabízíme i nadstandardní balíčky, které obsahují další doplňkové služby, jako například detoxikační kúru na míru a mnoho dalšího.

Pokud jste si mysleli, že jsme od posledního čísla časopisu Pochutnej si se STOBem „změnili názorový kabát“ – nemusíte se bát. Předchozí řádky měly být jen malou

nadsázkou a možná i tak trochu provokací! Ale nejsou daleko od pravdy. I tak by možná v současné době mohla vypadat reklama na hubnoucí programy! Lidé jsou totiž schopni uvěřit čemukoli, jen aby nemuseli dělat ve svém životě změny, které stojí více úsilí. Víím, často podlehneme nějaké myšlence druhých, protože nemáme patřičné informace, a tudíž nedokážeme svému rozumu „sokratovsky“ oponovat. Právě proto jsme se rozhodli část tohoto a následujícího čísla zasvětit informacím, které se vám jistě budou hodit k tomu, abyste se vyznali v současné nepřehledné „hubnoucí nabídce“.

Kromě článku profesora Svačiny, který se věnuje nepodloženým způsobům sestavování individuálních jídelníčků, pomohou snad k motivaci rozumně zhubnout (pomocí vyváženého jídelníčku a pohybové aktivity) příběhy účastníků Nadiny školy Sebekoučinku.

Dále přinášíme reportáž o průběhu internetového kurzu zdravého životního stylu pro děti – *Hravě žij zdravě* a čekají vás také oblíbené snídaně s Madetou. Jako dárek do nového roku přidáme ještě obědy a večere s Albertem.

Hodně zdaru v novém roce přeje za celou redakci všem Robinsonům v džungli hubnutí

Jana Divoká

Pochutnej
si se STOBem

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

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

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

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

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

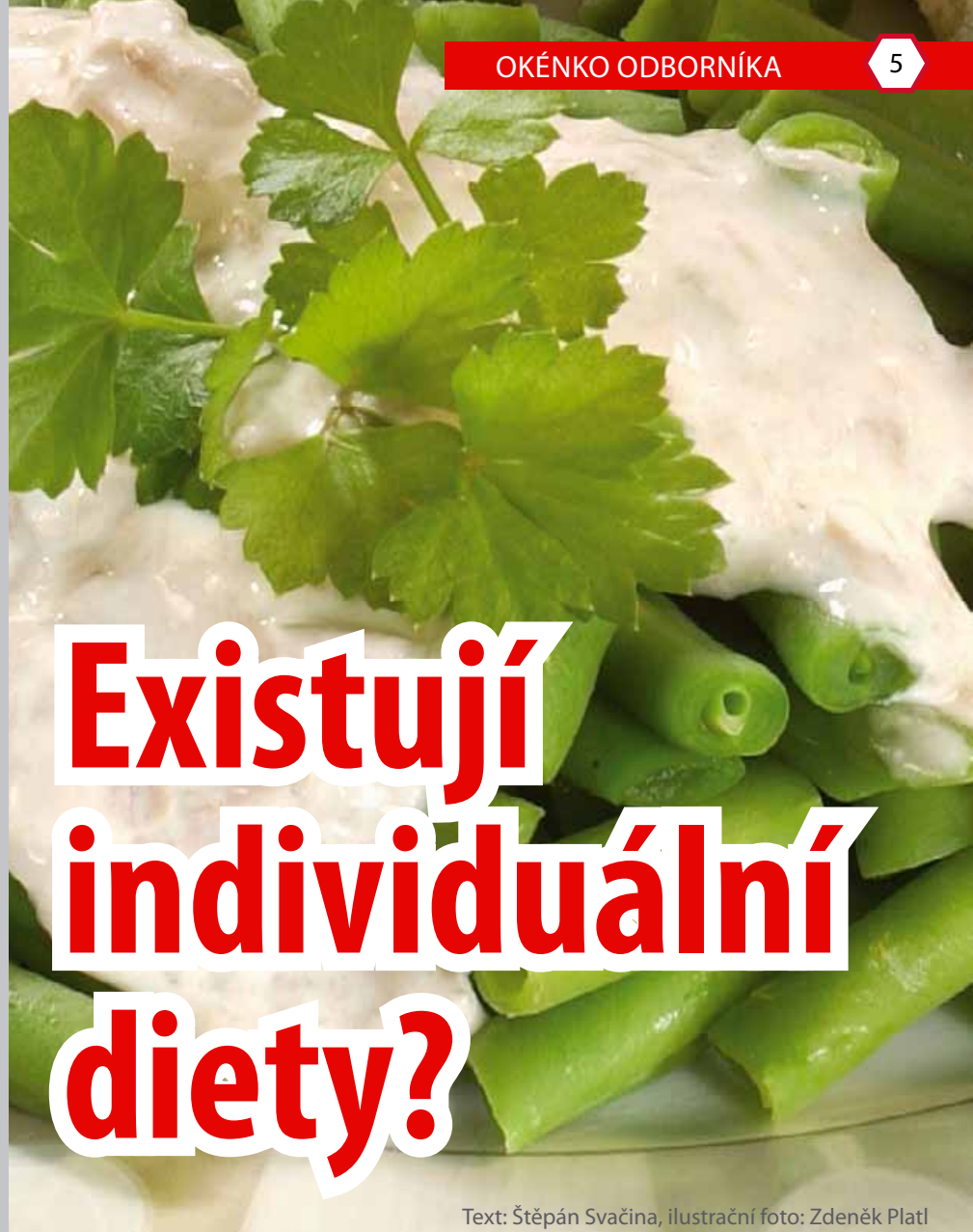
Na tuto otázku je odpověď snadná – prakticky neexistují. Proč se jich ale tolik objevuje? **Důvod není zdravotní, ale obchodní.** Je to nepochybně dobrá metoda, jak k sobě nalákat zákazníka a udržet si ho. Stačí vyplnit zdravotní dotazník nebo podstoupit odběr krve a dojem, že se mně někdo podle špičkových vědeckých zásad věnuje, vzniká snadno. Tak vznikají diety šité na míru, např. podle krevních skupin apod. Dokonce i přístupy, které jsou v podstatě vědecké, jako je například dieta Cambridgeská, používají stejný marketingový tah – vyplnění dotazníku týkajícího se zdravotního stavu.

Kdy je opravdu nutná individualizace diet

Nepochybně je významné individualizovat dietu u nemocí, kde pacient něco nesnáší – jako je např. intolerance mléka nebo alergie na potraviny. Nejdůležitější individualizací diety je ale **prevence cukrovky 2. typu.** Tato nemoc přináší čtyřikrát vyšší zdravotní rizika než třeba hypertenze nebo obezita. Proto je významné individuální dietou jejímu vzniku bránit.

Cukrovka 2. typu

Každý, kdo má cukrovku 2. typu v rodině nebo kdo má sám třeba hypertenzi, je cukrovkou ohrožen. U takového člověka je rozumné provést náběr krve na hladinu cukru a určit riziko. Jako prediabetické stavy označujeme **zvýšenou glykemii na lačno**, která je definována jako glykemie mezi 5,6–6,9 mmol/l (respektive je navrženo i hodnocení podle glykovaného hemoglobinu HbA_{1c} mezi 3,8–4,7%, od roku 2012 říkáme



Existují individuální diety?

Text: Štěpán Svačina, ilustrační foto: Zdeněk Platl

38–47 mmol/mol) a porušenou glukózovou toleranci definovanou podle glykemické křivky. Oba tyto stavy vyvolávají aterosklerózu a současně předvídají vznik diabetu 2. typu. **Nejvíce snižuje riziko diabetu pravidelná fyzická aktivita – a to až o polovinu.**

Kdo je ohrožen vznikem diabetu

Lze vytipovat člověka, který je ohrožen vznikem diabetu – výhodné je však cílit opatření na celou společnost. Důležitým ukazatelem je **glykemie.** Pro vznik diabetu je riziková glykemie od 5,3 mmol/l výše. Má-li někdo glykemii 5,2 mmol/l a méně,

není již riziko diabetu vyšší než v běžné populaci. Z tohoto důvodu již například není signifikantně lepší glykemie 4,7 mmol/l než 5,2 mmol/l.

Diabetem jsou nejvíce ohroženi **příbuzní diabetika 2. typu** (riziko, že diabetes během života vznikne, je 50–100%), **hypertonici** (riziko až 2x vyšší než v celé populaci), **obézní** (riziko závislé na stupni obezity – při obezitě II. a III. stupně je rovněž 50–100%). Významně lze riziko predikovat i podle **obvodu pasu.** V naší populaci je obecné riziko vzniku diabetu 2. typu během života náhodně vybraného jedince asi 30%. Při výskytu diabetu v rodině je výrazně vyšší – u potomka dvou diabetiků 2. typu až 100%.

ново nordisk mění diabetes

Máme dlouhou historii, jak měnit diabetes:

- Již 88 let stojí Novo Nordisk v popředí léčby diabetu
- Byli jsme mezi prvními, kteří světu nabídli inzulin
- 25 let patří aplikátory inzulinu z řady NovoPen® mezi nejoblíbenější na světě

**měníme
způsob
péče
o diabetes**



**měníme
globální
povědomí
o diabetu**



**měníme
diabetes,
abyste
mohli
vítězit**



**měníme
diabetes
i pro
budoucí
generace**

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

Dietní postupy snižující výskyt diabetu 2. typu

- Zabránění vzniku obezity, resp. redukce hmotnosti alespoň o 5%
- Snižování příjmu živočišných tuků a trans-mastných kyselin
- Snižování příjmu zejména druhotně zpracovaného masa (uzenin, paštik, mletého masa apod.)
- Zvýšení příjmu polynenasycených mastných kyselin (rostlinných tuků)
- Záměna živočišného tuku za rostlinný alespoň ze 2% z celkového příjmu energie
- Příjem potravin s nižším glykemickým indexem a potravin s vlákninou
- Zvýšení příjmu kávy, ořechů a malého množství alkoholu

Takovou individuální dietu by měli lidé v riziku diabetu držet.

V individualizaci diety má tedy smysl pouze odběr na stanovení glykemie.

Na výskyt diabetu mají významný vliv kvantitativní i kvalitativní změny diety. Téměř každý pacient, kterému sdělíme, že má cukrovku, odpoví: „Jak je možné, že jsem dostal cukrovku, když vůbec nejím sladké?“ Pravda je, že příjem cukru skutečně ve vzniku diabetu nehraje žádnou roli. Obecně lze říci, že riziko diabetu 2. typu snižuje ovoce a zelenina, podrobnější analýzy však ukázaly, že ho významně snižuje pouze listová zelenina a ovoce s nižším glykemickým indexem, např. jablka a citrusy. Je třeba si uvědomit, že cukrovka 2. typu je nemoc vyvolaná především příjmem živočišného tuku, konkrétně zejména druhotně zpracovanými masitými výrobky, kde je nevhodného tuku nejvíce.

Kdy – kromě cukrovky – má význam individuální dieta

U pacientů s hypertenzí má smysl omezit sůl a zvýšit příjem ovoce



V individualizaci diety má tedy smysl pouze odběr na stanovení glykemie

a zeleniny. U vyšších hladin cholesterolu už je ale omezení cholesterolu sporné. Většina pacientů totiž má v krvi především cholesterol v těle vytvořený a málo ho vstřebávají z jídla. Proto má malý smysl dietní cholesterol omezovat.

Smysl má také stanovit energetický příjem, eventuálně výdej. Tedy propočítat obsah konzumovaných jídel, změřit výdej energie třeba i jednoduchými prostředky, jako je krokoměr. Existují lidé adaptovaní na nízký příjem energie a ti potřebují i méně jídla. To je v určitém slova smyslu individuální dieta. Typicky jsou to právě lidé, kterým cukrovka 2. typu hrozí nebo ji už mají – čili i takto detekujeme podobnou skupinu osob jako vyšetřováním glykemie.

Vývoj individualizace diet do budoucna

Budoucnost bude individuálních dietám asi opravdu patřit. Existuje totiž výzkum interakcí diety a genů, tzv. nutrigenomika a nutrigenetika. V budoucnu bude možné upravit dietu podle genů, se současnými znalostmi to však možné není. Nenechte se tedy natchytat na reklamní triky, kdy většinou výživoví poradci slibují, že z odběru krve se „cosi“ určí a na základě toho se doporučí individuální dieta šitá na míru právě vám. Rozumné je pouze vyšetřit hladinu krevního cukru a podle potřeby držet dietu na prevenci cukrovky. ●





STOBklub žije

Milí členové STOBklubu, jsme rádi, že se vaše řady rozrůstají, máme zaregistrováno již přes 45 000 uživatelů a počítadla se spálenými máslý a počtem nachozených kroků „opravdu jedou“.

Děkujeme žačkám z Nadiny školy (probíhala na Stobklubu), že nám svěřily svůj příběh.

Kdo chce, najde způsob, kdo nechce, najde důvod

Sama bych se asi nikdy neodhodlala napsat, ale vyzvala mě Naďa

ve STOBklubácké škole, tak s velkou trémou píšu tyto řádky.

„Ahoj, jmenuji se Jana, je mi 40 a po mnoha neúspěšných pokusech zhubnout a patřičném jojo efektu mám momentálně více než 20 kilo navrch. Proto jsem se přihlásila do STOBklubu a doufám, že to tentokrát zvládnou a pár kilo zhubnu natrvalo. Ráda bych našla i přátele, se kterými bych mohla podebatovat a poradit se, jak překovávat různá úskalí změny životního stylu...“ Přesně takhle vypadal můj první blog na stránkách STOBklubu v červnu roku 2011.

Nyní je listopad a co se změnilo? Všechno!!

Postupně díky Sebekoučinku měním svůj životní styl, a hlavně měním sebe.

Ale pěkně od začátku: Myslela jsem si, že jím celkem zdravě, i když nepravidelně – ovoce, jogurty.

Díky semaforům jsem se naučila jíst pravidelně a mnohem více

Jaké bylo mé překvapení po zadání jídelníčku do jídloučinku – hodně cukrů, extra hodně tuků, málo bílkovin, celkově velmi málo energie, nedostatečný pitný režim, malé snídaně, žádné svačiny, velké večere... No semaforiky se na mě zpočátku pořádně zlobily, ale postupně jsem se díky nim naučila jíst pravidelně a mimochodem mnohem více než dřív, vybírat si

zdravější varianty jídel a potravin, dostatečně pít, a hlavně plánovat si jídelníček dopředu a podle něj i nakupovat. Ne, nestal se ze mě robot, semaforů nejsou denně stoprocentně zelené, ale změny, které dělám, se mi už natrvalo vryjávají do paměti. A vím, že pokud někdy zhřeším a na oslavě ochutnám kousek dortu a skleničku vína, nemusím si nic vyčítat. Zase se vrátím ke svému zdravému jídelníčku a případný menší váhový výkyv se velice rychle normalizuje.

Zhubnuto 10 % váhy

Mé tělo je mi za nastolené změny nesmírně vděčné. Nejsem sice přeborník v počtu shozených kilogramů, ale od června se mi podařilo zhubnout 8,5 kila – přesně 10% mé původní váhy. A i tato, třebaže ne zrovna ohromující, změna váhy s sebou přinesla velké změny mého zdravotního stavu: několik let jsem bojovala s chudokrevností, vysokým cholesterolem, lehce zvýšeným tlakem, cukrem a špatnou fyzičkou. V listopadu jsem absolvovala komplexní lékařské vyšetření a výsledek mě velice mile překvapil – laboratorní hodnoty všechny v normě – po chudokrevnosti ani památky, cholesterol i cukr mi znatelně poklesly zpět do normy a se shozenými kily se normalizoval i tlak a zlepšila fyzička. Sice bych chtěla časem ještě zhubnout dalších několik kilo, ale už nyní mám ze svých úspěchů radost. A i když má želvička na stránkách STOBklubu zrovna nepádí mílovými kroky, ale pomalu po malých krůčcích kráčí vpřed, moje tělo udělalo za necelých pět měsíců výrazný skok od všech rizik a prchá od nich pryč vstříc ZDRAVÍ!!! Chtěla bych moc poděkovat za stránky STOBklubu a za úžasný program Sebekoučinku – zde totiž stoprocentně platí: kdo chce – najde způsob, kdo nechce – najde důvod. Tím správným způsobem, jak se změnit, je pro mě Sebekoučink. A správnou motivací a po-

vzbuzením jsou pro mě příběhy, rady a zkušenosti ostatních. Ještě jednou velké díky za realizaci úžasného nápadu se STOBem.

S pozdravem Jana Vlčková
janinavlckova@seznam.cz



Moje (ne)hubnutí

Nevím, jestli jsem správný člověk na předávání zkušeností. Ale ty moje jsou taky „ze života“. Po druhém dítěti jsem se dostala na předtěhotenskou váhu. Ta za pár let skokově narostla o 2 kg a pak ještě jednou o 2 kg. Stále jsem jedla stejně, cvičit jsem chodila taky pořád stejně (cca 1–2x týdně), oblečení jsem taky nosila stejně. Zlomový byl pro mě okamžik, kdy jsem přestala chodit do práce a začala pracovat pouze z domova. Začala jsem více cvičit (měla jsem na to víc času) a říkala jsem si, že když trošku uberu jídla, výsledky budou vidět. Výsledky byly, ale opačné než jsem očekávala. Z dnešního pohledu – jedla jsem málo. Po cvičení jsem klidně večeřela jen ovocný jogurt a s krůčícím žaludkem jsem chodila spát. Kila naskakovala. Dohromady jich nakonec bylo deset. Dosáhla jsem nadváhy.

Hubnutí po internetu

Již při prvním nárůstu váhy jsem začala pátrat na internetu po nějaké radě a vážně jsem uvažovala o výživovém poradci, třebaže vše bylo našťěstí pouze v rovině estetické, žádné zdravotní problémy. V jednom období jsem poctivě cvičila 4x týdně, výsledky – trošku jsem ubrala v pase. Když jsem aktivitu vrátila na původní frekvenci 2x týdně, bylo to zpět. Naštěstí nic navíc. Při pátrání po fungujícím doporučení jsem narazila na jiné webové stránky, kde se dá zaznamenávat

jídelníček, ale počítá to jen kJ, nesleduje rozložení během dne, doporučené dávky velmi obecné. Zapisovat jsem vždy vydržela tak tři dny a pak mě to přešlo. Zapisovala jsem to, co jsem snědla, žádné plánování dopředu. Když jsem se k zapisování dostala odpoledne, zjistila jsem, že už mám „moc“, pak byla na večeři jen zeleninka.

STOBklub

Po posledních dvou kilech (ze zmíněných deseti) jsem narazila na STOBklub. To bylo před rokem. Zaujal mě na první pohled. Ze začátku byl asi obvyklý problém: moc sacharidů, málo tuků a bílkovin. Druhý problém byl – dodržet to. Motivace však pomohla – po prvním týdnu bylo opravdu 0,5 kg dole.

STOBklub se mi stal denním společníkem

STOBklub se mi stal denním společníkem. Ocenila jsem hlavně sledování rozdělení příjmu během dne. Po zaregistrování jsem začala zapisovat a studovat. Pilně jsem četla články, které zde jsou uveřejněny, vše pěkně na jednom místě, studovala lekce hubnutí, učila se, co čím nahradit apod. A hlavně plánovala. Tak dlouho jsem si hrála, až bylo všechno zelené. Hlavní výhodou sebekoučinku je, že bere v úvahu individuální nastavení. Podrobný vstupní dotazník vede k celkem přesnému nastavení hranic. Jídelníček si pak může každý sestavit z toho, co má rád. Žádné zákazy, příkazy, potraviny, které nemám ráda. Ze začátku jsem pilováním jídelníčku strávila dost času. Protože jsem tak trošku puntičkářka, nespokojila jsem se se žlutou, zelená je přece lepší! Sbíráni bodů se stalo mým koníčkem a hnacím motorem.

Dozvěděla jsem se taky hodně nových věcí. Největším překvapením bylo asi zjištění, že ovocný jogurt není (z pohledu živin) zas tak úžasný, jak by se mohlo zdát. Lepší je bílý a kvůli bílkovinám je nejlepší tvaroh. A taky, že sacharidy jsou úplně ve všem. Abych je stáhla na „zelenou“ hodnotu, vyřadila jsem ovoce. To je proto, že mám ráda oběd s přílohou. A ta krade sacharidy. Kdo však radši oželí porci těstovin, klidně si může dát ovocný salát. Každý podle svého gusta.

Další pomocník – recepty

Když chybí inspirace, něco najdu a upravím podle chuti. Ani vlastní recepty a nezařazené potraviny nejsou problém, vše se dá zadat. Lze vařit i stejné jídlo pro celou rodinu a svoji porci odvážit tak, aby vyhovovala.

Fitkoučink

Fitkoučink je už jenom třešnička na dortu. Sportuju pravidelně, na rekreační úrovni. Už několik let si zapisuju pohybovou aktivitu do diáře. Tady to je dotažené i se spálenými kJ.

Časem jsem zjistila, že je tu i fajn virtuální parta, která podrží, povzbudí a ocení úspěch. Nebo poradí, když si někdo neví rady. Zvedne náladu vtípkem...

Stagnace

Po prvních úspěších přišla samozřejmě stagnace. Nic nefungovalo. Tenhle okamžik asi „čeká“ na každého. Studování starých uložených cyklů (průměrné příjmy a výdeje) nikam nevedlo. Zakoupila jsem sporttester, začala sledovat tepovou frekvenci. A hlavně jsem si dala pauzu v podobě udržovacího cyklu. A učila se znovu – dodržovat udržovací hodnoty. Upustila jsem od zapisování o víkendech, abych si oddychla. Cvičení zůstalo. Váha zůstala víceméně stát.

Glykemický index

V další etapě mám v plánu zaměřit se na glykemický index jednotlivých potravin. Zatím jsem ho nesledovala vůbec. Možná to je cesta k dalšímu úbytku. Opět mi bude nápomocný sebekoučink – přehledné malé semaforiky, které podávají informace o potravině.

Opět mi bude nápomocný sebekoučink – přehledné malé semaforiky

Takže tentokrát to nebudou velké semaforiky v jídelníčku, ale malé semaforiky u jednotlivého jídla. Zatím jsem s nimi moc nepracovala. Největších úspěchů jsem dosáhla v prvních dvou měsících, dalších deset měsíců se vlastně motám kolem hranice nadváha – norma. Nejsem tedy učebnicový příklad, na to jsou tady jiní přeborníci. Ale přesto, že nejsem úplně v cíli, jsem ráda za to, co se mi povedlo.

Jana Samková
samkovajana@seznam.cz



Zapnula jsem džíny

Vždycky jsem byla baculka. Na základní škole nejsilnější holka ve třídě, a ač jsem z toho v osmé třídě vyrostla, nikdy jsem nebyla úplně štíhlá a postupem času to bylo horší a horší. Moji „metlou“ byly sladkosti a já pomaloučku přibírala. Spokojený život v manželství mi taky přidával kila a já ani neměla důvod hubnout, protože mi manžel opakoval, že mě miluje

takovou, jaká jsem. Pak ale přišlo období krize a stresu a já jsem shodila za dva týdny sedm kilo. Špatné, to už dnes vím, ale to člověk v tu chvíli neovlivní. Naštěstí jsem toho využila a dala se do cvičení. Začalo mě strašně bavit a já si váhu dlouho držela. Nicméně o zdravé stravě a o složení jídelníčku jsem netušila zhora nic. Byly dny, kdy jsem skoro nejedla, jen aby váha nestoupala. Denně jsem cvičila, ale nikdy se nedostala s váhou pod 69 kg. Myslela jsem si, že to tak má být, že moje tělo je prostě takhle nastavené a níž to nepůjde.

Po dětech strašných 77 kg

Pak přišly děti a opět krásné a spokojené období. Na cvičení nebyl čas ani myšlenky, a byť jsem v těhotenství moc nepřibrala, na mateřské jsem se opět vypapala na váhu, kterou jsem měla snad měsíc před porodem. Byl to vrchol, na který jsem se dostala, pro mě strašných 77 kg. Není to nijak závatné číslo, ale není ani příkladem, jak by měl vypadat zdravý člověk. Uvědomovala jsem si, že to je špatně, a už i můj manžel si mě začal dobírat. Ale mně pořád chyběla vůle to změnit. Přes několik pokusů zhubnout jsem se vždycky vrátila do zajetých kolejí. Styděla jsem se za sebe, to ano, ale radši než něco změnit, jsem mazala fotky z foťáku, na kterých jsem vypadala příšerně a schovávala svoje kila oblečením.

Přesvědčila mě až moje sestra, která sama začala hubnout, a já se jen neochotně přidala. Říkala jsem si, že ve dvou se to lépe táhne. Přestala jsem dojídat po dětech, mlsat po večerech a dávat si s manželem druhou vydatnou večeři a opravdu jsem začala hubnout. Ale v hlavě mi to pořád nějak nešlo přepnout, pořád jsem tušila, že to prostě zas nevydržím. A pak jsem narazila na stránky STObu. Aniž jsem věděla, do čeho jdu, zaregistrovala jsem se a začala. Počáteční váha 75 kg.

Stránky STOBu

První týden byl strašně náročný: začít všechno vážit a zapisovat, myslet na to, že nesmím nikde ujídat, zjišťovat, jaké kupovat potraviny, aby semaforiky nehrály všemi barvami... Nevěřila jsem si, ale po týdnu bylo kilo dole! Druhý týden další kilo a takhle to šlo týden co týden skoro samo a mě to nakopávalo a strašně moc bavilo.

Tři měsíce jsem žila tak, jak jsem nežila celý život

Hlava hlásila, že už je přepnuto, a dokonce i semaforiky se mnou začaly mluvit a svítily zeleně. S každým dalším shozeným kilem jsem si víc a víc věřila!

Tři měsíce jsem žila tak, jak jsem nežila celý život. Jedla jsem jako nikdy dřív. Opět jsem si zamilovala pohyb a odměnou za to všechno bylo oblečení o dvě velikosti menší, chvála okolí a ten manželův pohled, když se na mě dívá, ten je prostě k nezaplacení. Mé staré oblíbené džíny, na které pět let padal prach, opět obleču, a dokonce si musím vzít pásek. Váha po třech měsících 64 kg.

Pokračovala jsem dál, viděla jsem, že s ukázněností to opravdu jde. I když to bylo těžší než na začátku, nakonec jsem opravdu dosáhla svého vysněného cíle, kterému bych se ještě před létem 2011 hlásitě vysmála. Momentálně vážím krásných 60 kg! Necvičím denně, netrápím se hlady, a i přesto (nebo právě proto) mám méně, než jsem kdy v dospělosti měla. Jsem šťastná, že jsem to dokázala.

Problém v hlavě

Ale stále mám problém. Opět v hlavě. Měřím 172 cm, vážím 60 kg, to je přece výborné! Všichni mě chválí, manžel mi ze srandy říká, že slyší

rachtat kostičky:-), a i mně se pohled do zrcadla celkem líbí, ale... Hlava se zasekla někde na začátku a já pořád nemůžu pobrat to, že už nejsem boubelka. Stále dokola mě překvapuje, že bych si mohla koupit tričko velikosti M nebo kalhoty ve velikosti 40, některé dokonce i 38! A pořád mi všechny ženy okolo připadají krásnější a štíhlejší než já. Mé sebevědomí se zaseklo a já bych s tím měla začít něco dělat. První krok jsem snad udělala včera. Večer jsem seděla u vína s kamarádkou, která by podle mě mohla z fleku dělat modelku. Začala mě chválit, jak mi to sluší. Já na to odpověděla něco v tom smyslu, že teda ano, dokázala jsem hodně (17 kilo je pryč), cítím se skvěle, ale že jako ona nikdy vypadat nebudu. Na to mě kamarádka chytla za ruku a odtáhla na záchod, kde mě donutila sundat si kalhoty, sama si svlékla ty své a prý ať si je obléknu. Jen jsem vykulila oči, že si snad dělá srandu, že její kalhoty v životě nezapnu!

Moje sebevědomí se zaseklo a já bych s tím měla začít něco dělat

Ale já je zapnula. Seděla jsem v nich zbytek večera a snažila se to zpracovat, pořád jsem si prohlížela kamarádku v těch svých kalhotách a ptala se sama sebe, to mám fakt

takovej malej zadek? No asi ano... A ze šoku jsem to řádně oslavila. :) Kamarádka mi otevřela oči a já uznávám: ano, jsem štíhlá. Kapičku sebevědomí ve mně probudila. Nebojte se, anorektička ze mě nebude, na to mám jídlo příliš ráda.

Snad si postupem času i má hlava zvykne na to, že už nemám velikost XL a jsem krásná

Ale tu hlavu bych napravit opravdu potřebovala. Jen pořád nevím, kde vzít sebevědomí? : Nikdy se mi ho nedostávalo a pět let na mateřské se na mně dost podepsalo. Ale snad si postupem času i má hlava zvykne na to, že už nemám velikost XL, a možná si o sobě jednou budu dokonce myslet, že jsem krásná ženská. Zatím tomu nevěřím. Zřejmě to bude stejně dlouhá cesta, jako samotné hubnutí. Ale i v tom mi stránky pomáhají a já děkuji všem hubnoucím na stránkách STOBu za velkou podporu. A hlavně ze srdce děkuji tvůrcům stránek, že mi pomohli dosáhnout vysněného cíle, že nám všem pomáhají zlepšit kvalitu života a spouště z nás i to nejcennější, co máme, zdraví... ●

Doris Bigasova
DorisBigasova@seznam.cz

Pro zajímavost mé míry před a po

	4. 7. 2011	17. 11. 2011
Váha	75 kg	60 kg
Prsa	106 cm	92 cm
Pas	98 cm	78 cm
Boky	107 cm	92 cm

Zprávy z regionů

Ilustrační foto: www.pixmac.cz a www.pixeldust.cz

Hubneme v kurzech STOBu

Je tu nový rok a mnoho z nás do něho vstupuje s předsevzetím: „A začnu pořádně hubnout...“ Důvody, proč si takové předsevzetí dáváme, jsou různé – od nespokojenosti s postavou až po varovný prst lékaře. Stejně tak jsou různorodé způsoby, jak kýženého výsledku dosáhnout. Patří sem i metodika založená na kognitivně-behaviorálním přístupu k terapii obezity, kterou vypracovala psycholožka PhDr. Iva Málková, zakladatelka a propagátorka společnosti STOB – Stop obezitě. Hlavní odlišností od ostatních postupů a diet je, že se pozornost zaměřuje nejen na chybné stravovací a pohybové návyky a jejich změnu, ale také na způsob vnímání, myšlení a emoce, které nevhodné chování vedoucí k obezitě podmiňují. Přejídání se, mnoho sladkého a tučného, nepravidelné stravování, jídlo, které jíme ve spěchu, málo

tekutin, žádný pohyb nebo naopak pohyb zcela nevhodný – to jsou příklady „zlovyků“ patřících mezi **behaviorální faktory** ovlivňující vznik a přetrvávání obezity.

třeba, aby i při hubnutí zůstal hubnoucí labužníkem a jídlo mu chutnalo. Pokud tomu tak není, pak předsevzetí o zhubnutí bere rychle za své. Dalším důvodem je,

Metodika STOBu vychází z poznatku, že nejen nevhodné stravovací a pohybové návyky jsou naučené a lze je pomocí vhodných technik odnaučit

Je jasné, že pokud bude chtít obézní člověk zhubnout, musí tyto zlovyky změnit – pravidelně se hýbat a méně a zdravěji jíst. Zdá se to jednoduché, ale přesto velice často s hubnutím skončí a vrátí se ke svým chybným návykům. Proč? Méně jíst rozhodně neznamená hladovět. Jde o to snížit množství přijímané energie, ale tak, aby oběm potraviny zůstaly zachovány. **A je**

že **cíl**, který si vytyčil, např. zhubnout za měsíc 10 kg, **je nereálný** a nelze jej uskutečnit. Neúspěch vede k pocitu selhání a frustraci, které se obvykle kompenzují jídlem. Další častou chybou je **nasazení** příliš intenzivní nebo **nevhodné fyzické aktivity**. Je jen otázkou času, kdy člověk zjistí, že z nového režimu nemá radost, považuje ho za stresující a přiro-

zeně tento režim poruší. I v tomto případě se dostaví pocit selhání, myšlenky typu: „Jsem bez vůle, neschopný, nic nedokážu...“ Z toho pramení negativní emoce, které vedou k nekontrolovanému přejídání a přibírání na váze. Pak přichází další předsevzetí, další nereálné cíle a kruh se uzavírá. Právě **chyby v procesu vnímání a myšlení**, jako např. černobílé myšlení (porušil jsem dietu – nemá cenu hubnout), zveličování (už jsem sice zhubl 5 kg, ale stejně mi kolega řekl, že jsem tlustý – nemá cenu hubnout), patří mezi kognitivní faktory, které také vznik a přetrvávání obezity výrazně ovlivňují a je důležité se na ně zaměřit.

Metodika STOBu vychází z poznatku, že nejen nevhodné stravovací a pohybové návyky jsou naučené a lze je pomocí vhodných technik odnaučit.

Stejně tak lze ovlivnit a změnit i myšlení a chování, které k chybám v životosprávě vede. Proces učení by měl probíhat pomalu a postupně tak, aby se změny dostatečně zafixovaly, a hlavně aby nebyly stresující a nevzbuzovaly negativní emoce. Na principu této myšlenky vypracovala PhDr. Iva Málková 12týdenní program, který zahrnuje všechny výše uvedené aspekty a jehož cílem je naučit se přijmout zdravější styl života za vlastní a dokázat nejen zhubnout, ale váhu si dlouhodobě udržet. Jeho účinnost je ověřena mnoha účastníky skupinových kurzů společnosti STOB, které se konají pravidelně po celé republice.

Kurzy hubnutí mají 12 lekcí zahrnujících vždy hodinové cvičení pod vedením vyškoleného instruktora a dvouhodinový blok s lektorem STOBu. Pohybová část je uzpůsobena lidem s nadváhou a jejím cílem je seznámit účastníky kurzu s různými druhy cvičení, které lze provozovat doma i venku, a pomoci jim při výběru takové aktivity, která jim bude vyhovovat. V druhé části se účastníci dozvědí nejen důležité informace o obezitě,

zdravém jídelníčku a vlivu pohybu na organismus, ale hlavně se naučí, jak zvládat svoje stravovací zlozvyky, stres kompenzovaný jídlem, „krizové situace“ – jako např. Vánoce a rodinné oslavy, jak mít rád svoje tělo a mnoho dalšího. To vše ve skupině lidí, kteří mají stejný cíl a motivují jeden druhého. Po absolvování kurzu je hlavním cílem udržet si získanou váhu a upevňovat nové návyky. Výborným pomocníkem jsou webové stránky STOBu

www.stob.cz, www.stobklub.cz, materiály získané na kurzu či komunikace s lektorem. Výsledkem je pružnější a lehčí tělo, snížení zdravotních rizik, spokojenost sama se sebou a to stojí rozhodně za to. Letos poprvé se kurz hubnutí pomocí metodiky STOBu bude konat i v **Moravských Budějovicích**, a to pod patronací Nové lékárny Moravské Budějovice a odborným vedením lektorky STOBu PharmDr. Aleny Vajové a profesionální instruktorky aerobiku Jany Dostálové.

PharmDr. Alena Vajová



O co nás připravil STOB

Doma jsme se dohodli, že je potřeba ubrat nějaké to kilo kvůli zdravíčku, a po lehkém zaváhání jsme šli „do programu“ – jak STOB definoval manžel pro naše kamarádky a známé.

Nejsme žádní zbabělci a většinou, co začneme, to dokončíme – tedy vzhůru do boje! Na lednici přibyl magnet „Spolu dokážeme všechno!“, u PC se nadlouho uvelebily energetické tabulky a na kuchyňské lince digitální váha. Můj muž je prostě úžasný. Nejen, že bez problémů přijal svou pozici jediného chlapa ve skupince statečných žen, ale lepšího parťáka, který mě podpoří ve všem, do čeho se vrhnu (a že toho není málo), bych si nemohla ani přát.

Co je po třech měsících jinak?

Upravili jsme si jemně jídelníček – ta změna opravdu nebyla drastická. Zkusili jsme novou sportovní aktivitu – nordic walking – a poznali díky němu krásná místa jako zámecký park v Lysé. Ten byl vrcholem našich vycházek.

Jako diabetik s píchaným inzulinem i prášky na maximální hranici dávkování jsem po postupném snižování dávky teď zcela BEZ INZULINU! Můj muž je kardiak po čtyřnásobném bypassu. Snižil si dávku prášků na vysoký tlak NA POLOVINU! Zdravotní cíl byl tedy u nás obou na 100% splněn.

Budeme muset oba změnit šatník, protože bez pásku nejde vzít na sebe žádné kalhoty, aniž bychom je furt nelovili někde u kolen. Do všeho, co nám bylo těsné, se krásně vejdem i s rezervou.

A konečně to, na co všichni čekáte – odpověď na tu známou otázku: „Kolik?“ Tak tedy pro zvědavce – ve dvou to dělá dohromady minus 18 kg za 12 týdnů. To jsou prý dva plné kýble vody, což je slušná dávka, ne?

A co jsme neztratili?

Víru sami v sebe, vzájemnou lásku, optimismus a dobrou náladu.

Co říct na závěr, aby to neznělo pateticky? S Helenou Takačovou-Šnajdrovou – lektorkou STOBu v Lysé nad Labem, helena.snajdrova@seznam.cz – do toho klidně půjdeme znovu.



Fitness pouze 10% tuku

Madeland Fitness
pro aktivní a zdravý
životní styl



Český výrobek
GARANTOVÁNO
Potravinářskou komorou ČR

Inzerce

S tak pozitivním a příjemným člověkem to není nikdy ztráta času. Její optimismus, empatie, profesionalita a obyčejné člověčenství nabíjí všechny, kteří se ocitnou v její blízkosti.

romik.nikl@seznam.cz

Liběna a váha na houpačce

Milá redakce!

Napíši Vám svůj příběh o tloustnutí a hubnutí, které mne provázelo celý dospělý život.

Jako dítě jsem byla štíhlá – byla jsem spíš adeptkou na tábor pro „hubeňoury“ a jejich vykrmení, pořádaný v Děpolticích na Šu-

mavě. Když mi ale bylo jedenáct let, už jsem byla pěkně oplácaná. Pamatuji se, že k nám do Klatov přijel na návštěvu tehdejší ministr školství, bratr Edvarda Beneše Vojtěch Beneš, a před nastoupeným žactvem mě nepřehlédl a s úsměvem se mě zeptal: „Tak kolikpak sníš švestkových knedlíků?“ Ale do vdavek to s mou váhou ještě docela šlo – na výšku 164 cm 60 kg. Po druhém porodu jsem onemocněla a začala trpět depresemi. Léky na deprese podporovaly chuť k jídlu, ale abych se nevymlouvala na léky, byla to také moje neinformovanost v oblasti výživy, málo pohybu kvůli nemocným kyčlím (vrozená dysplazie zaléčená až ve dvou letech sádrou), což na-

startovalo zvyšování váhy až na neuvěřitelných 129 kg. Tehdy, v sedmdesátých letech, běžel v televizi pořad MUDr. Rajko Dolečka, nestora hlídání váhy, a o něco později v časopisu Mladý svět anketa JJP (Jez jen polovičku), kterou vedla PhDr. Iva Málková s Jiřinou Hanušovou, zvanou Sally. Byla to moje záchrana. Během jednoho roku jsem zhubla na 65 kg, omládlá o 10 let, obnovila šatník a účes – no kočka. Známí mě nepoznávali. Napsala jsem tehdy poděkování za rady Ivě Málkové a ona mi odpsalala. Tak jsem se seznámila se společností Stop obezítě (STOB), delší dobu s nimi spolupracovala a váhu si udržovala. Jak šel čas, přestala jsem si dávat pozor na jí-

delniček a váha pomalu stoupala a stoupala, až to v 54 letech bylo zase jako vyšitých 100 kg. Říká se tomu jojo efekt. Opět jsem si začala zapisovat jídelníček, zvýšila pohyb a pomocí STOBu, a hlavně dr. Málkové zase zhubla na 65 kg. Chodila jsem cvičit na „švédské stoly“ a byla plná energie a dobré nálady. Jenže ouha! Přestaly stoly, já přestala myslet na to, co jím, hodila zdravý styl života za hlavu a další jojo bylo zpět. A navíc, kromě vysokého tlaku také operace obou kyčlí (endoprotézy). Delší dobu jsem se s váhou motala kolem osmdesátky a nad ní, až jsem byla v 72 letech hospitalizována na interně s trombózou v levé noze a oboustrannou plicní embolií. A pan primář mne při vizitě prohlédl, poslechl si plíce a řekl jediné slovo: „ZHUBNOUT!“

Teď už opravdu nesmím zase přibrat, vždyť mi moje praktická lékařka řekla, že u mne šlo o „hodinu dvanáctou“

Vážila jsem totiž už zase 100 kg. V nemocnici mi naordinovali redukční dietu a za těch jedenáct dní, co jsem tam pobývala, jsem zhubla 3 kg. Doma jsem pak pokračovala v podobném jídelníčku, začala šlapat na rotopedu (je to pro mne kromě plavání jediný vhodný pohyb). V současné době mám naježděno 3500 km a zhubnutých krásných 22 kg. Teď už opravdu nesmím zase přibrat, vždyť mi moje praktická lékařka řekla, že u mne šlo o „hodinu dvanáctou“. Je pravda, že jak jsem vícekrát hubla



a přibírala, jde mi hubnutí opravdu těžko. Ale nevzdávám se a peru se. I s těmi prášky na nervy, které stále užívám. I s těmi endoprotézami, i s mým věkem (je mi 75 let), i svou pohodlností. Nezasťírám, že to někdy bolí, a to i hodně. Ale mám podporu v hodném a chápatícím manželovi, který se mnou přes internet v Sebekoučinku při STOBklubu sestavuje jídelníčky, nosí domů vhodné potraviny a jde

mi příkladem, že cvičí. Také mám podporu v hodných dětech a jejich partnerech. Můžeme být v létě třeba tři měsíce u dcery a zeteň na chalupě v srdci Šumavy. Všichni mi fandí, a tak je nesmím zklamat. A moje záštita, Iva Málková a její STOB, je garantem velmi fundovaným a laskavým. Musí to přece jít zhubnout natrvalo, a ještě se přitom usmívat! ●

Liběna Kadlecová



Spousta dětí už ví, jak snadné je žít zdravě

aneb Pět let kurzu Hravě žij zdravě za námi

www.soutez.hravemizdrave.cz

Čerstvé hlášení!
Soutěžní část kurzu Hravě žij zdravě 2011 skončila. Vyzkoušej kurz nesoutěžně a zjisti, jak snadné je žít zdravě!

[Registrovat](#)

PŘÍHI AŠENÍ UČITEL FYZIKA

e-mail učitele / jméno žáka

[VSTOUPIT](#)

- Zaregistrovat se
- Zapomněli jste heslo?

Soutěžní lekce Deníček Ke stažení Partneři Pro zvidave Pro rodiče GDA - nutriční značení potravin

Ahoj!

Vítáme tě na stránkách, kde byl ukončen 5. ročník internetového kurzu zdravého životního stylu Hravě žij zdravě. Již se ale připravuje další pokračování. Na nový soutěžní kurz o bezva ceny se můžeš těšit v září 2012!

A kdo že letos zvítězil?

[Výherci soutěže](#)

Tipy pro zdravý životní styl

Dodáš-li tělu přiměřené množství potravy a tím i energie, budeš hravě zvládat a všechny denní a sportovní aktivity.

**V. ročník
Hravě žij zdravě 2011**

Nejlepší třída
Libereckého kraje

5.A

ZŠ Hrubá Skála - Doubravice
Doubravice 61, 511 01 Turnov

Lenošíky

Lenošíky den 1. lekce

Výber správné množství jídla pro můj lenošíky den!

Myšty přehled

Zdravý životní styl



**POTRAVINÁŘSKÁ
KOMORA
ČESKÉ REPUBLIKY**

Mgr. Eva Petrášová,
manažerka projektu Hravě žij zdravě

Pátý ročník soutěžní části internetového kurzu zdravého životního stylu Hravě žij zdravě, určeného především pro žáky pátých ročníků základních škol, byl ukončen. Projekt běžící na internetových stránkách www.soutez.hravezijzdrave.cz byl zahájen v září 2011 registrací pedagogů. Těch se do kurzu přihlásilo přes 600 a zaregistrovali 377 tříd. Celkově se kurzu zúčastnilo na 6500 žáků.

Cílem internetového soutěžního kurzu je především prevence. Hravě žij zdravě se již pět let snaží hrou formou měnit nevhodné stravovací návyky, zlepšovat pitný režim a zvyšovat zájem o pohybovou aktivitu u dětí.

Garanti projektu – společnosti STOB a Výživa dětí – dbají na to, aby kurz žáky seznámil s jednoduchým principem, že příjem energie se má rovnat jejímu výdeji. Tato myšlenka provází nejen teoretickou část kurzu, ale i část praktickou nazvanou Deníček. Ten

v letošním ročníku změnil svoji koncepci s cílem lepší srozumitelnosti a osvojení si právě „rovnice příjem = výdej“, samozřejmě s ohledem na vhodné složení stravy.

Ke zvýšení motivace žáků je kurz spojený se soutěží pro páté třídy základních škol. Třída pátáků z každého kraje ČR, která nasbírá nejvíce bodů, získá ceny podporující aktivní životní styl. Letos ceny do soutěže věnovaly společnosti Alpine Pro, Národní památkový ústav ČR, Rope Skipping centrum či Ultimate. Ocenění čeká i učitele, jejichž žáci byli nejúspěšnější. Těšit se můžou na víkend s nabitým programem zaměřeným na aktivní trávení volného času pod vedením lektorek společnosti STOB. Celému kurzu, jehož soutěžní částí letos úspěšně prošly téměř 3000 žáků pátých tříd, poskytla záštitu Potravinářská komora ČR prostřednictvím České technologické platformy pro potraviny.

Již v září 2012 bude spuštěn šestý ročník internetového kurzu zdravého životního stylu Hravě žij zdravě. Poznejte s námi, jak snadné je žít zdravě!

Všem vítězům gratulujeme! Kompletní přehled výsledků je na www.soutez.hravezijzdrave.cz. ●

Přehled vítězů 5. ročníku

Pořadí	Škola	Město	Třída	Kraj
1.	Základní škola	Hrubá Skála – Doubravice	5. A	Liberecký
2.	Základní škola Tyršova 1/144	Nový Jičín	5. B	Moravskoslezský
3.	Základní škola	Tři Sekery 79	5. A	Karlovarský
4.	Základní škola Školní ulice 440	Krucemburk	5. A	Vysočina
5.	Základní škola Školská 196	Budyně nad Ohří	5. A	Ústecký
6.	Základní škola	Záhorovice 164	5. A	Zlínský
7.	Základní škola	Černotín 56	5. A	Olomoucký
8.	Základní škola České Libchavy 147	Libchavy	5. A	Pardubický
9.	Základní škola	Provodov – Šonov 6	5. A	Královéhradecký
10.	Základní škola	Dobřív 62	5. A	Plzeňský
11.	Základní škola	Knínice u Boskovic 210	5. A	Jihomoravský
12.	Základní škola Tusarova 21/790	Praha 7	5. B	Praha
13.	Základní škola Krchleby 82	Nymburk	5. A	Středočeský
14.	Základní škola	Cehnice 105	5. A	Jihočeský



Doporučuji vyzkoušet

Zapečené flíčky s uzeným masem – domácí šunkofleky

Potřebujeme: domácí těstoviny (flíčky), 250 g uzené krkovičky, 3 vejce, 3 lžíce mléka, sádlo, řepkový olej, sůl, pepř

Usušené těstoviny uvaříme v osolené vodě doměkka. Poté je scedíme. Uzenou krkovičku uvaříme ve vodě doměkka a nakrájíme na malé kostičky, které společně s těstovinami vložíme do mísy. Těstoviny promícháme s uzeným masem a 2 lžicemi řepkového oleje, pepřem

a podle chuti osolíme. Poté směs nasypeme do vepřovým sádlem vymazaného do pekáče. Rozšleháme 3 vejce a 3 lžíce mléka, směs v pekáči rovnoměrně přelijeme. Vše dáme péct do předem vyhřáté trouby na 180 °C. Pečeme asi 30 minut, dokud se nevytvoří na povrchu zlatá kůrka.

Podáváme s čerstvou zeleninou (rajčata, papriky) nebo s kyselou okurkou či zeleninou nakládanou.

Čtenáři časopisu jsou již samozřejmě znalí a umí si recept upravit, takže krkovičku vymění za libové uzené.



Kuchařka lékařů českých

Editoři: Štěpán Svačina, Jiří Široký,
fotografie: Karel Meister, Petr Nikl
Knihu lze pořídit prostřednictvím
e-shopu nakladatelství Axonite
(www.axonite.cz) nebo v distribuční
síti knihkupectví Kosmas.

Kuchařka lékařů českých,
unikátní novinka na českém
knížním trhu, nese podtitul
S nadhledem o životě, jídle
a dietních opatřeních – už
název napovídá, že půjde
o čtení nanejvýš příjemné.

Co tedy jedí lékaři, co vaří a jaké jídlo milují?

Například prof. MUDr. Jitka Abrahámová, DrSc., která pracuje v oboru radiační a klinické onkologie 45 let, miluje jablečný závin a nabízí recept na kapra na víně. Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., naše významná dermatoložka, vaří ráda bílkové knedlíčky, doc. MUDr. Jindřich Fínek, PhD., primář onkologicko-radioterapeutického oddělení Fakultní nemocnice Plzeň, přiznává, že se naučil vařit proto, aby se měl jako u babičky, a prof. MUDr. Josef Koutecký, DrSc., si rád pochutná na krupicovém mléčném svítku.

Knížka Kuchařka lékařů českých vzkazuje potenciální patientské rodině, že lékaři jedí rádi a většinou také rádi vaří. V knížce se dozvíte, že lékaři jsou většinou gurmáni a už jenom samotné čtení jejich receptů



Editoři:
Štěpán Svačina, Jiří Široký
Fotografie:
Karel Meister, Petr Nikl

KUCHAŘKA lékařů českých

S nadhledem o životě, jídle a dietních opatřeních

vyvolává známý Pavlovův reflex: chtělo by se zakousnout teď hned. Zkusit můžete třeba nadívaného bažanta, dršťkovou polévku z muchomůrky růžovky, restované brambory s mozzarellou, srnčí kýtu na víně, čuníky v županu, farské řízky nebo kapra namláno a nahnědo a také něco sladkého – třeba klášterské řezy.

Velkým bonusem této neobyčejné kuchařky je ta skutečnost, že čtenář pozná vedle receptů a historek o jídle i tváře českých a moravských lékařů a lékařek, které zná většinou jen z doslechu. Všichni doporučují kvalitní a chutná jídla. Je to počtení milé, laskavé i poučné.

Jako ochutnávku jsme pro vás vybrali příběh prof. MUDr. Miroslava Součka, CSc. (*1952 v Horní Lhotě)

Přednosta II. interní kliniky LF MU a Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně vystudoval obor všeobecné lékařství na Univerzitě J. E. Purkyně v roce 1976. Nastoupil jako sekundární lékař do nemocnice v Boskovicích a od roku 1977 je zaměstnán ve FN u sv. Anny v Brně. Od roku 1979 pracoval na I. interní kardiologicko-angiologické klinice jako odborný asistent, od roku 1997 jako docent. V roce 2003 byl pověřen vedením II. interní kliniky LF MU a FN u sv. Anny v Brně, kde pracuje dosud. Založil hypertenzní poradnu pro pacienty s těžkou a komplikovanou hypertenzí, sleduje problematiku genetiky a sympatické aktivity u pacientů s esenciální hypertenzí, založil a podílel se na vybavení Laboratoře pro řízení krevního oběhu, která úzce spolupracuje na výzkumných projektech s rochesterskou Mayo Clinic v USA. Publikoval přes 300 prací, je autorem monografií: Klinická patofyziologie hypertenze a Vnitřní lékařství pro stomatology. Je řešitelem a spoluřešitelem řady grantů a lékových

studií, vědeckým sekretářem České společnosti pro hypertenzi (ČSH) a místopředsedou výboru České internistické společnosti ČLS JEP, členem redakční rady časopisu Vnitřní lékařství, předsedou redakční rady časopisu Interní medicína pro praxi a předsedou organizačního výboru sjezdů ČSH a kongresů pořádaných Českou internistickou společností na Moravě.

O metabolickém syndromu hovořím rád...

Mám rád klasickou českou kuchyni, nyní představovanou rodiči, kteří začínají vařit po snídani a vaří celé dopoledne. Takže vývary jsou vývary, maso je měkké, odpadávající od kosti, řízky dochází v páře a přímo se rozpadají, brambory jsou s cibulkou. Rodiče nemají titanové nádoby, a přesto nemají nic připálené. Tráví život v kuchyni, někdy v rámci čekání i se zpěvem. A vaří na sádle. Když odjíždím, je mi špatně, večer mám zažívací problémy, ale pocit, že jsem se zase jednou najedl doma, ten je úžasný. Už se těším, že zase někdy přistě.

Bohužel mám metabolický syndrom, ale moc rád o něm přednáším. Víím, o čem to je. Vztah k jídlu je totiž u nás po generace kladný. Už děda i otec měli nadváhu, možná to byla obezita, ale neřešili to. Až já se v současné době snažím držet dietu. Držím ji už několik desetiletí. Stále přibírám. Bohužel snaha je převážena chutí – kdybych jedl podle chuti, pak se léčím v našem centru pro obezitu. **Problém nemám přes den, ten začíná až večer.** Celá rodina mě hlídá. Proto když jdu spát, mám v jednom rukávu od pyžama rohlík a v druhém klobásu. Jím pod peřinou. Nakonec, vidět na to nemu-

sím. Zbytky nenechávám. Pouze drobky mě prozradí. Došel jsem tak daleko, že se obelhávám. Každý den se vážím. Při diskusi o váze si ubírám. Mám výhodu, protože mě okolí chlácholí slovy, že jsem vysoký a že to na mně není vidět. Klamu tím, že si kupuji větší oblečení. Počítám, kolik × mě udělá štíhlým. Když na mě visí několik XXXXL, pak i já mám při pohledu do zrcadla dobrý pocit. Kupuji je v USA, tam se cítím štíhlý. Můj BMI je kolem 30. Ráno jsem v nadváze, ale pak už celý den v obezitě. Sleduji svůj obvod pasu, snažím se dostat k hodnotě 102 cm. Zatím marně. Vždy jsem překvapen číslem velikosti při nákupu obleků. Aby se mi dobře dýchalo, rád nosím teplákovou soupravu. Guma je lepší než pásek. **Celý problém s jídlem vidím v pití.** Kdybych nepil, tak bych tolik nejedl. Večerní sklenička mě žene k ledničce, někdy jen obhlédnu obsah, ale většinou se zanořím a hledám. Hledám dlouho a úspěšně. A pak přichází moje ukrajování. Začínám pozvolna, ale postupně se vracím a tempo stupňuji. Někdy je mi tak špatně, že si musím jít lehnout. Po jídle se potím. V noci mám divné sny. Ráno, když vstávám, jsem rozhodnut, že tento den jíst nebudu. Dám si pitný režim. Vydržím do odpoledne a potom kolotoč začíná znovu. Jednu dobu jsem vydržel s pitným dnem, který jsem si stanovil na pondělí, po víkendovém přísunu. Vydržel jsem dlouho, ale bohužel ne až dosud. Abych zabránil nesystémové konzumaci alkoholu, pravidelně jsem si každý den zapisoval, kolik ho vypiji. Stanovil jsem si dávku kardiologicky proaktivní – 20 gramů denně. Zapisoval jsem a počítal příjem za týden, za měsíc. Bohužel v březnu jsem již propíjel květen a v červnu, kdy jsem se dávkou blížil Vánocům, někdo mi sebral tašku i s notýskem. Tak skončila snaha o pravdivý pohled na příjem kalorií. Začal jsem sportovat. V mládí jsem hrával I. ligu košíkové, dělal většinu atletických disciplín, velmi dobře.

Držel jsem několik okresních rekordů. Ale to už je hodně dávno. Vybral jsem si tedy sport individuální, abych se nemusel přizpůsobovat bláznivému kolektivnímu tempu. A tak jsem šel na první trénink v tenise. Potíže s dechem začaly asi po 15 minutách, po dalších 10 minutách mě navíc začala bolet kolena a přemýšlel jsem, jak ten hodinový trénink asi skončí. Dočkal jsem se. Při prvním rych-

lejším couvání přišla krutá bolest Achillovy šlachy. Pouze se natrhla, praskla nějaká svalová vlákna. Skončilo to sádrou, hematom mizel skoro měsíc. Takže snahu mám, ale výsledek sporný. Vrátil jsem se k normálnímu způsobu života. Jím všechno, všechno mi chutná. Dokonce i to, co jsem v mládí nemohl. Kdo mě potká po delší době, říká, že jsem zhubl. Ale pravdu znám jen já a moje milovaná váha. Jsem s ní

každý den – ráno, v poledne i večer. Je to jako v životě, stále čekám na lepší časy.

Oblíbená jídla

- **Polévky:** dršťková, zelňačka, čočková s párkem, fazolová
- **Hlavní jídla:** smažený řízek, guláš z divočiny, steaky, lečo
- **Moučníky:** zaměňuji za bílé víno z jižní Moravy ●



Doporučuji vyzkoušet

Tarator (polévka)

Potřebujeme: bílý jogurt velký, 2 keřřov mléka, 2 saltov okurky, sl, kořření tarator (pokud se dá sehnat v prodejnch s kořřenm) nebo drcen kmín a kopr, /2 citronu

Okurky očistíme a nakrájíme na drobn kostky nebo nastrouháme na struhadle na kolečka, chutnj jsou

vsak kostky. Dme je do vet nádoby, přidme jogurt, keřřov mléko, sl podle chuti, šťávu z citronu, kořření tarator nebo drcen kmín v množství pouze na špičku kvov lžičky. Vše promícháme a dáme do ledničky. Tarator se podv chlazen. Velmi vhodn v horkých dnech.



Tvarohová pomazánka se šunkou a paprikou

Papriku omyjte a osušte. Tvaroh vyšlehejte se zakysanou smetanou, přidejte nadrobno nakrájenou šunku, papriku, osolte, opepřete a promíchejte. Podávejte s kornspitzem.



Chvála pomazánkám

aneb Snídaně je grunt

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

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

Tvarohová pomazánka se šunkou a paprikou	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Kornspitz	495	50	4,5	1	22	⊖
Zelená paprika	20	20	0,2	0	0,6	⊖
Jihočeská zakysaná smetana	134	20	0,6	3	0,6	⊖
Kuřecí prsní šunka	123	30	4,2	1,2	0,3	⊖
Jihočeský odtučněný tvaroh	290	100	12	0	3	⊖
Celkem	1062		21,5	5,2	26,5	

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Snídaně	1062 kJ	34 % (21,5 g)	19 % (5,2 g)	47 % (26,5 g)
Energetická denzita	483 kJ/100 g			

V dalším pokračování seriálu inspirací pro snídaně jsme dali slovo pomazánkám. Mají jistě spousty výhod. Pokud pro ně zvolíme vhodné suroviny, mohou se stát velmi kvalitní součástí redukčního jídelníčku. Můžeme je připravit den předem a ráno stačí jen namažat na celozrnné pečivo či křehký chléb – snídaně je připravena, jak se říká, „v cukru letu“.

Pro pomazánky z receptů jsme zvolili jako hlavní surovinu odtučněný Jihočeský tvaroh. Tvaroh je potravinou, která by měla mít své místo nejen v jídelníčku hubnoucích. Obsahuje totiž velmi



Tvarohová pomazánka s tuňákem

Tvaroh utřete s máslem a vmíchejte nadrobeného tuňáka a nadrobno nakrájenou cibuli. Ochutíte citronovou šťávou, osolte, opepřete a vše ještě jednou promíchejte. Servírujte s kousky omytého ledového salátu a plátky křehkého chleba.

hodnotné bílkoviny s vyváženým množstvím všech pro tělo potřebných aminokyselin a minimum tuku.

Mléčnou bílkovinou převažující v tvarohu je kasein, který například ovlivňuje růstovou aktivitu člověka či chrání jaterní buňky. Tvaroh obsahuje i přijatelné množství laktózy, proto ho často dobře snášejí lidé s laktózovou intolerancí. Dále je cenným zdrojem řady minerálů a vitaminů – zejména vápníku, fosforu a vitamínu A.

Energetickou hodnotu a složení tvarohových snídaní jsme určili pomocí programu **Sebekoučink**, který si můžete vyzkoušet i vy na www.stobklub.cz. ♦

Tvarohová pomazánka s tuňákem	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Křehký chléb FINN CRISP	620	40	5,2	3,2	24,8	—
Ledový salát	15	30	0,3	0	0,6	—
Citronová šťáva	2	2	0	0	0,1	—
Jihočeský odtučněný tvaroh	203	70	8,4	0	2,1	—
Tuňák ve vlastní šťávě	138	30	7,2	0,3	0	—
Jihočeské máslo	151	5	0,1	3,9	0,1	—
Cibule	20	10	0,2	0	1	—
Celkem	1149		21,4	7,4	28,7	

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Snídaně	1149 kJ	32 % (21,4 g)	24 % (7,4 g)	44 % (28,7 g)
Energetická denzita	620 kJ/100 g			

Obědy či večeře I.

tentokrát s Albertem

Dušené kuře s bramborovou kaší a ledovým salátem

Kuře očistěte, naporcujte, osolte a okmínujte. Opečte jej na oleji, podlijte mírně vodou a duste do měkka. Brambory oloupejte a uvařte v osolené vodě. Vodu slijte a brambory rozštouchejte s horkým mlékem a vymíchejte na kaši. Podávejte se salátem.

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

Dušená kuřecí stehna, bramborová kaše, ledový salát	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Ledový salát	100	200	2	0	4	—
Odstředěné mléko	140	100	3	0	5	—
Brambory	495	150	3	0	27	—
Olej	185	5	0	5	0	—
Kuřecí stehna Albert Quality	612	120	25,2	4,8	0	—
Sůl, kmín	0		0	0	0	—
Celkem	1532		33,2	9,8	36	

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Snídaně	1532 kJ	37 % (33,2 g)	24 % (9,8 g)	39 % (36 g)
Energetická denzita	266 kJ/100 g			

V loňských číslech časopisu jsme přinášeli tipy na vhodné snídaně (a hodláme v tom pokračovat i nadále), v letošním roce začneme dalším seriálem, ve kterém se budeme věnovat hlavním jídlům – tedy obědům a večeřím. Ani při snaze hubnout se totiž nemusíme zříkat „teplého“ jídla, jak tomu v mnoha případech bývá, a ochuzovat se o příjemné kulinářské zážitky. Hlavní jídla vám představíme pomocí kontrastních receptů, jejichž smyslem je ukázat, jak lze jen výběrem potravin nebo technologií zpracování výrazně snížit energetickou hodnotu jídla. Snad pomůžeme i všem hospodynkám, které se snaží hubnout



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

a jimž není příjemné připravovat jiné jídlo sobě a jiné rodině.

TIP! Energetickou hodnotu jídla snížíme také vhodným servírováním pokrmu.

Pokud chceme o nějaké to kilo zhubnout nebo si chceme udržovat stabilní váhu, pak nám dobrou pomůckou může být i princip tzv. „zdravého talíře“, který říká, že 1/4 jídla servírovaného na talíř by měly tvořit potraviny dodávající našemu tělu bílkoviny (maso, sýry atp.), 1/4 příloha či pečivo (sacharidy) a 1/2 zelenina (nejlépe čerstvá). Tento princip je vhodný i pro nehubnoucí s tím, že zachovávají všechny složky, ale každá bude tvořit 1/3 talíře.

Složení a energetickou hodnotu dvojice receptů, jejichž základem se stala **kuřecí stehna Albert Quality**, jsme zjistili pomocí programu **Sebekoučink** na stránkách www.stobklub.cz. Naleznete zde i spousty dalších receptů, a tedy i tipů na vhodné obědy a večere. ●

Smažené kuřecí stehno a bramborový salát s majonézou

Kuřecí stehno očistěte a chvíli povařte. Pak jej osolte, obalte v trojobalu a usmažte. Chcete-li si bramborový salát připravit doma, postupujte takto. Brambory uvařte ve slupce a po vychladnutí oloupejte. Nakrájejte na plátky nebo na kostičky a smíchejte s drobně nakrájenou cibulí, nakrájenou kyselou okurkou, vařenou nakrájenou mrkví, celerem a sterilovaným hráškem. Přidejte majonézu, sůl, pepř a ocet podle chuti. Promíchejte a nechte v lednici odpočinout. Pro snížení energetické hodnoty pokrmu můžete majonézu nahradit z části bílým jogurtem.

Smažené kuřecí stehno, bramborový salát s majonézou	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Kuřecí stehna Albert Quality	612	120	25,2	4,8	0	—
Strouhanka	450	30	2,4	0,3	23,7	—
Pšeničná mouka hladká	148	10	1,1	0,1	7,3	—
Vejce	92	15	2	1,5	0,2	—
Olej	1110	30	0	30	0	—
Bramborový salát s majonézou	1420	200	8	20	30	—
Celkem	3832		38,7	56,7	61,2	
	Příjem		Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	
Snídaně	3832 kJ		17 % (38,7 g)	56 % (56,7 g)	27 % (61,2 g)	
Energetická denzita	946 kJ/100 g					

Kuřecí prsa v marinádě

1 porce 1130 kJ, B 20 g T 6 g S 34 g

Suroviny na jednu porci

- 80 g kuřecích prsou (290 kJ)
- 60 ml nízkotučného mléka (90 kJ)
- 20 g cibule (40 kJ)
- 10 ml citronové šťávy (10 kJ)
- 40 g rajského protlaku (150 kJ)
- 5 ml oleje (190 kJ)
- 20 g žampionů (30 kJ)
- 5 g kremžské hořčice (20 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)
- 60 g rýže (310 kJ)

Kuřecí maso omyjte, osušte a nakrájejte na větší kousky. Smícháním citronové šťávy, rajského protlaku, soli a pepře si připravte marinádu. Maso do marinády vložte, dobře ji do masa vetřete a dejte na 24 hodin do chladu proležet. Pak rozpalte olej a maso na něm opečte, vyndejte ho a uchovejte v teple. Do výpeku přidejte nakrájené žampiony, na proužky nakrájenou cibuli a osmažte. Pak přidejte zbylou marinádu, kremžskou hořčici, mléko, promíchejte a provařte. Dosolte a dopepřete podle chuti. Podávejte s uvařenou rýží.

Nejúspěšnější recepty



Lehký salát s jogurtovou zálivkou

1 porce 1450 kJ, B 19g, T 10g, S 44g

Suroviny na jednu porci

- 100g směsi salátových listů (50 kJ)
- 25g červené cibule (50 kJ)
- 80g cherry rajčátek (80 kJ)
- 50g žluté papriky (70 kJ)
- 1/2 vejce (200 kJ)
- 5g sezamových semínek (120 kJ)
- 120g bílého jogurtu (350 kJ)
- lžička nasekané pažitky (10 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)
- 60g celozrnného pečiva (520 kJ)

Salátové listy omyjte, natrhejte na větší kousky a vložte do mísy. Cibuli oloupejte, nakrájejte na plátky, ty rozeberte na proužky a přidejte k salátu. Cherry rajčátka překrojte na polovinu, papriku nakrájejte na proužky, přidejte do mísy a promíchejte. Jogurt smíchejte se solí, pepřem a čerstvě nasekanou pažitkou. Salát servírujte ozdobený vejcem, posypaný sezamovým semínkem, přelitý jogurtovou zálivkou a s celozrnným pečivem.



Klimakteriem v pohodě a bezpečně s preparáty SARAPIS a SARAPIS SOJA.

Preparáty **SARAPIS** a **SARAPIS SOJA** jsou vhodné nejen jako podpůrné prostředky v období klimakteria, kdy příznivě působí na termoregulaci a podporují správnou činnost srdce, ale také blahodárně působí při zvýšené únavě a podrážděnosti. Napomáhají tvořit a udržovat zdravou pokožku, oči, zuby, vlasy, sliznice a žlázy a pomohou i při usínání.

Preparáty **SARAPIS** a **SARAPIS SOJA** nemají vedlejší nepříznivé účinky a lze je užívat také současně s léky. Opatrnosti by ovšem měly dbát osoby alergické na včelí produkty.



Preparáty Sarapis a Sarapis Soja jsou registrovány jako doplňky stravy a jsou volně k dostání v lékárnách. Informace získáte na bezplatné lince: 800 100 140. poradna@vegall.cz www.vegall.cz



SARAPIS MENSIS



Přípravek se včelími produkty při problematické a nepravidelné menstruaci.

SARAPIS Mensis nemá vedlejší nepříznivé účinky a lze jej užívat také současně s léky. Opatrnosti by ovšem měly dbát osoby alergické na včelí produkty. Registrován je jako doplněk stravy a je volně k dostání v lékárnách. Informace získáte na bezplatné lince: 800 100 140. poradna@vegall.cz www.vegall.cz

SARAPIS PRO MUŽE



Představujeme Vám nový doplněk stravy z řady přípravků **SARAPIS**. Jedná se o preparát **Sarapis pro muže**, který je díky svému jedinečnému složení výborným pomocníkem pro muže v období andropauzy.

- bez vedlejších účinků
- k dostání bez receptu v lékárnách

www.vegall.cz
bezplatná informační linka:
800 100 140

Vařené vejce se zeleninovým salátem

1 porce 860 kJ, B 15 g, T 6 g, S 22 g

Suroviny na jednu porci

- bílek z jednoho vejce (70 kJ)
- 20 g šunkového salámu (200 kJ)
- 40 g sterilované okurky (60 kJ)
- čerstvá petrželka (10 kJ)
- pepř (0 kJ)

Zeleninový salát

- 30 g sterilovaného hrášku (90 kJ)
- 30 g sterilované kukuřice (160 kJ)
- 20 g mrkve (20 kJ)
- 20 g celeru (20 kJ)
- 20 g šunky (70 kJ)
- 20 g sterilovaných okurek (30 kJ)
- 25 g Jihočeského bílého jogurtu (100 kJ)
- 5 g plnotučné hořčice (30 kJ)
- sůl a pepř (0 kJ)

Nakrájejte mrkev a celer na kostičky, vložte je do vroucí vody a několik minut povařte, aby změkly. Scedte je a nechte vychladnout, pak je dejte do mísy. Přidejte hrášek, kukuřici, na kostičky nakrájenou šunku a okurky, jogurt, hořčici, osolte, opepřete a promíchejte. Připravený salát nechte odpočinout v ledničce.

Vejce uvařte na tvrdo, oloupejte a nechte vychladnout. Připravte si kolečka salámu, okurku překrojenou podélně na polovinu a nakrájenou dle libosti „na hřeben“ nebo „na vějíř“. Na talířek nebo do misky dejte salát, na něj napůl překrojené vejce, ze kterého jste předtím vyndali žloutek, dozdobte salámem, okurkou, posypte čerstvou petrželkou a čerstvě mletým pepřem. Podávejte samotné nebo s pečivem.



STOP	LUPIČ	STRACHOVATI	DEZINFEKČNÍ PROSTŘEDEK	VYŘAZENÝ PAPIR	STOP	NEPŘERUŠOVANÉ	NELIKVIDOVAT POŽÁR	NEJVYŠŠÍ KARTA	RUSKY RÁNO	STOP	CIRKUSOVÝ KOMIK	HLE (NÁREČNÉ)	DOMÁCKY IVA	ČÁST SPALOVACÍHO MOTORU
ŠÉF					PNEUMATIKA (ZAST.)					KRÁTKÝ TELEV. SNÍMEK				
STARÉ POČÍTADLO					PAST HRDINKA POČÍTAČ. HER					NEŠIKOVNÍ HLAS VRÁNY				
1. ČÁST TAJENKY												ZKR. PRO KUSY RUSKÁ ŘEKA		
HALA								OSEKAT (NÁŘ.) LET. SPOL. AUSTRÁLIE						
NEJLEPŠÍ JAKOST			ANGL. DŮVĚRA ODSTŘEL						SLOVENS. SOUHLAS ZN. ANTIMONU				DÁMSKÁ HYG. POTŘEBA	ZHOTOVENÝ NA STAVU
TELEFONNÍ ZKRATKA				ANEB ZVÍŘECÍ CHLUPY						NATÍRAT	MEZINÁRODNÍ KÓD LITVY OKOUZLIT			
PŘENOSNÁ ZHOUBNÁ CHOROBA					ZAŘIZOVAT									
STOP	ANGL. DAV	VOZKOVO CITOSLOVCE 2. ČÁST TAJENKY								SPOJKA PŘÍPUSTNÁ		INIC. KOPERNÍKA 3. ČÁST TAJENKY		
NIZOZEMSKÁ ŘEKA										ČÁST PRAHY				
NÁŠ HEREC										ZNAČKA CUKROVIK				
OXID BORNATÝ			VLOUPÁNÍ	OTROK (KNIŽNĚ)						PARFÉMOVANÝ				
STOP	ZNAČKA ANG. AUTA MLÝN NÁREČNÉ									VYSOKÁ ŠKOLA UMĚLECKÁ			TYP MEZINÁR. OZN. NÁKL. VAGONŮ	SAMOTNÁ
TAŽNÉ ZVÍŘE					ULPÍVAT	KANADSKÝ OSTROV	OCHRANNÝ POBYT	SPZ NOVÉ ZÁMKY		ČÁST NOHY DOMÁCKY ALEXEJ				
HLAVNÍ MĚSTO SLOVINSKA										ŠPANĚLSKY CELÁ DOMÁCKY EDUARD				
KÓD ŠPANĚLSKA				OBRAZ SKLÁDANKA VÁCLAV SLOUP							NA TOTO MÍSTO EVROPAN			
HOVOROVÝ SOUHLAS			NAUKY					MALÁ EDITA						
TEDY			PODESTÝLKA (NÁREČNÉ)					SMĚS KOŘENÍ						Pomůcka ABAK, TTO, MAAS, TVR, TALUS, TODA, RAB, JUDE, TAA, BOLV, UDEK



Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 33 zní: Dobrý nákup s Albert kvalitou je výhra.

Výherci se stávají: Milan Herka z Hodonína, Monika Kneblová z Valašské Polanky a Ivana Strnadová z Děčína.

Křížovku z č. 34 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 35. Do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci získají od firmy Sarapis doplněk stravy Sarapis Soja.