

Pochutnej si se STOBem

38

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A DOBRÉM JÍDLE

Speciál
ke Dni zdraví

Den zdraví
v Praze

Voňavé
dobroty

Sloní
rozměry

Dětská obezita



OBSAH



Milí čtenáři 4

Den zdraví v Praze se STOBem opět s bohatým programem 5

Čeká vás opravdu bohatý program	5
Cvičení	5
Prodejní výstava s ochutnávkami	5
Přes poledne	5
Co budete potřebovat s sebou?	5
Co nabízí STOB	6
Kurzy snižování nadváhy	6
Důležitost bílkovin	6
Zdroje bílkovin	6
Ochutnáte potraviny bohaté na bílkoviny	7
Jak zvládnout chuť na sladké	8
Jak zvládnout chuť na slané	9
Potravní doplňky, zdravotnické prostředky	11
Všeho s mírou	13
Krabičková dieta I Feel Well	13
Pitný režim zajišťuje Rajec a Jacobs	13
Cvičení je lék	13
BOSU	14
Boty JOYA	14
Zepter	14
Produkty nesoucí značku Víím, co jím	15

Metabolic balance a bílkoviny 16

Bílkovinná dieta 17

Ideální lék proti obezitě by měl navodit pocit sytosti 18

Současné možnosti léčby obezity	18
Kam směřuje výzkum?	18
Syntetické vlákniny	18
Příběh s dobrým koncem	19

Dětská obezita – když slazené nápoje, tak stévií 19

Pohyb versus strava	19
Obezita a pitný režim	19
Zákazy nikam nevedou	19
Když slazené, tak stévií	20

Měkká bota bude i na Dni zdraví 21

Co umí Joya	21
Technologie JOYA	21
Proč je Joya nejměkčí bota na světě	22
Cíloví zákazníci Joya	23

Velký pomocník nejen při hubnutí 24

Vím, že mám jíst zeleninu 5x denně, ale...	25
--	----

Inspirace pro vaši kondici i štíhlou linii 26

Je čas začít jinak!	26
---------------------	----

Chcete se setkat s odborníky ze STOBu naživo i jinde než na Dni zdraví? 29

Podzimní hubnutí v kurzech se STOBem	29
Výstava pro seniory	29

Nebojte se syrečku 30

Netradiční syrečkové jednohubky	30
Tvarohová pomazánka s bílkem a syrečkem	31

Měla jsem sloní rozměry 32

Manžel byl pro mě inspirací	32
28 kilo dole	32

Jak jsem (NE)zanevřela na STOB 33

Křížovka o ceny 34





Milí čtenáři,

Toto číslo je již tradičně věnováno Dni zdraví, který pro vás chystáme každoročně na podzim a který se blíží mílovými kroky. Těšíme se, že se s mnohými z vás potkáme „naživo“, jenom **POZOR:** tentokrát ne v sobotu, ale kvůli volbám v neděli 21. října 2012 již tradičně v modřanské ZŠ Rakovského.

Na Dni zdraví si jako vždy protáhnete tělo a nebudete vědět, kam dřív skočit, protože se cvičí najednou v sedmi prostorách. Budou se opět provádět různá měření a budete se moci poradit s odborníky.

Dozvíte se i o chystané nové knize STOBu, která vás naučí znovuoobjevit přiměřenou porci, protože fyziologické signály hladu u většiny z nás vymizely a podléháme tzv. toxickému prostředí, které nás nabádá ke konzumaci porcí XXL. Kniha vám názorně ukáže velikost vaší ideální porce. V části Nakupujeme s rozumem zjistíte, že doba jedová našťěstí nenastala a že si můžete – vy-

zbrojeni znalostmi – docela dobře vybrat potraviny a podle receptové části sestavit chutný a zdravý jídelníček. Na knize se podílela kromě starší generace Ivy Málkové a Jany Dostálové i mladá krev – sestry Zuza a Hana Málkové a Martin Pávek.

Novinkou na Dni zdraví bude také kniha Marie Borokcové a jejích spolupracovníků Kuchyně hmyzem zpestřená. Je to kuchařka, jakou jste ještě nečetli, plná hmyzích dobrot, psaná s humorem a vtipem. Jsou zde uvedeny receptury předkrmů, polévek, hlavních jídel, dezertů a ostatních kulinářských lahůdek. Samozřejmě odvážní budou moci i ochutnat a nepůjde jen o hmyz, ale o řadu dalších dobrot.

A co bude cílem tohoto dne? Naladit vás, abyste vzali odpovědnost za svůj život do svých rukou.

Pokud Den zdraví přispěje k tomu, že budete jíst množství potravy, které odpovídá vaší tělesné, a ne psychické potřebě, a pozměníte skladbu tak, že si zamilujete zeleninu a snížíte příjem zejména živočišných tuků a nevhodných sacharidů, dosáhnete svého cíle. Heslo STOBu je pomalu, ale jistě – úspěch v jedné maličkosti vede k úspěchu při zdolávání dalších cílů. Mějte na mysli, že není možné usilovat o stoprocentní dokonalost. Radujte se z každého malého krůčku, který vás posune ve snaze o změnu dále. A k tomu snad Den zdraví napomůže. ●

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 tiskové i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem autora a vydavatele edice **Pochutnej si s....**

Den zdraví v Praze se STOBem opět s bohatým programem

Je určen všem příznivcům zdravého životního stylu:

- kteří chtějí redukovat váhu
- kteří si chtějí váhové úbytky udržet
- diabetikům 2. typu.

Koná se v NEDĚLI 21. října 2012 od 10 do 16 hodin v základní škole Rakovského, Praha 4-Modřany. Bližší informace najdete na www.stob.cz.

Čeká vás opravdu bohatý program

Den zdraví se stal tradičním setkáním těch, kteří potřebují celoživotní laskavou kontrolu a každý rok si ověřují, jak jsou na tom s tělesnou kondicí a základními ukazateli, jako je hladina cholesterolu, krevního cukru – glykemie, množství tuku v těle, krevní tlak apod. Ze všech měření si spočítáte index zdraví s cílem být každým rokem o stupeň zdravější. **Na programu bude pestrá pohybová aktivita, odborné služby, ochutnávky, prodejní výstava, motivační podněty, soutěže, diskuse s odborníky, tombola s cenami pro rozumné hubnutí apod.**

Cvičení

Cvičení pod vedením cvičitelek STOBu a hostů bude probíhat celý den současně v sedmi prostorách a bude odstupňované podle intenzity od úplných začátečníků až po pokročilé. Kromě klasického aerobiku bude možno vyzkoušet i **taneční aerobik, zumbu, ladies latin dance, řecké tance s Marthou Elefteriadu, cvičení na fitballech, SM systém, tai-či, veslař-**

ský trenážer, novinkou je cvičení bosu a spiderap. Pro osoby s civilizačními chorobami bude určeno **cvičení nejen do kanceláře** spojené s diskusí na téma „Co, jak a proč, když mám diabetes“ pod vedením MUDr. Marie Skalské. Na základě hojné účasti v loňském roce proběhne i letos **turnaj ve stolním tenise a v odbíjené** pro amatéry (hlásit se mohou i jednotlivci), **příhlášky u stánku STOBu do 10.30 hodin. Nebude chybět ani výuka relaxačních technik.** A na závěr bude posilovací pecka pro příznivce STOBklubu.

Prodejní výstava s ochutnávkami

V průběhu dne bude připraveno mnoho pomůcek vedoucích ke zdravému životnímu stylu a usnadňujících redukci váhy, které si budete moci i zakoupit. Ochutnáte desítky zajímavých potravin, jako např. zeleninu Bonduelle, šmakouna, proteinové koktejly, tyčinky, dietní sušenky a hotové pokrmy Dieptlus, sušenky REJ apod. Novinkou pro odvážlivce bude ochutnávka hmyzích výrobků. Ten, komu zachutnají, si bude moci zakoupit i kuchařku s hmyzími kulinářskými lahůdkami. Další novinkou je nově zaregistrované sladidlo stévie, seznámíte se s vhodným nádobím, budete si moci zakoupit oblečení včetně sportovního i v nadměrných velikostech, sportovní pomůcky firmy Wewe – fitbally, overbally, gummy, speciální hole na nordic walking apod., dále váhy, krokoměry, literaturu a mnoho dalšího. Prohlédnete si časopisy zabývající se výživou a životním stylem.

Přes poledne

Budete mít možnost diskutovat s PhDr. Ivou Málkovou, Mgr. Janou Divokou, MUDr. Marií Skalskou a dalšími odborníky ze společnosti STOB. Uvidíte ukázkou řeckých tanců skupiny Marthy Elefteriadu a můžete se zúčastnit interaktivních kvízů o hodnotné ceny – např. zájezd do Prachatic či do Jesníků. A jako vždy budete moci vyhrát řadu dalších cen.

Co budete potřebovat s sebou?

Pokud chcete cvičit, vezměte si s sebou sportovní oděv, obuv vhodnou do tělocvičny, cvičební podložku či větší ručník. **Celý den včetně služeb je zdarma, můžete přijít rovnou bez přihlášky.**

Máte-li zájem nabídnout své produkty vztahující se k rozumné redukci váhy, kontaktujte PhDr. Ivu Málkovou, malkova@stob.cz.

Jak se dostanete do ZŠ Rakovského v Praze 4?

- **Tramvaje**
č. 3 a 17 do stanice U Libušského potoka
- **Autobusy**
č. 139, 150 ze stanice metra „C“ Kačerov do zastávky Tylova čtvrt
- č. 253 ze stanice metra „B“ Smíchovské nádraží – do stanice Tylova čtvrt

Podrobný program a rozpis cvičení najdete na www.stob.cz.

Co nabízí STOB

Pokud byste se chtěli pustit do hubnutí ještě před Dnem zdraví, nabízí vám STOB – společnost lékařů, psychologů, cvičitelek a dalších odborníků – kurzy snižování nadváhy. Čtvrtletní kurzy probíhají ve 100 městech České republiky. Vy, kteří budete chtít hubnout na dálku pomocí internetu, můžete využít na www.stobklub.cz mnoho interaktivních pomůcek, vyměňovat si zkušenosti na komunitním webu či si v klidu doma hubnout podle praktických materiálů společnosti STOB (info na www.stob.cz, www.stobklub.cz). Metodika STOBu ověřená na tisících klientů vede nejen k váhovým úbytkům, ale hlavně k jejich udržení. Nacvičíte si vůli, zlepšíte stravovací návyky, po letech se zase vrátíte k pohybu, začnete se mít rádi, zvýšíte si celkovou kvalitu života a budete tak žít již natrvalo.



Kurzy snižování nadváhy

V Praze začínají kurzy snižování nadváhy v druhé polovině září v pondělí, úterý, středu a čtvrtek na různých místech a s různou pohybovou aktivitou (modifikovaný aerobik, spinning, aquaaerobik, fitbally a další). STOB organizuje i rodinné kurzy, začínají 1. října, a nově i kurzy pro adolescenty. Na kurzy pro muže si musíte počkat až na leden.

Od pondělí do čtvrtka pořádáme i různé druhy samostatného cvičení s vážením (aerobik pro všechny věkové i váhové kategorie, výuka tance, zumbly, PortDeBra, zdravotní cvičení, SM systém, cvičení na fitballech, bosu, pilates, powerjóga, aquaaerobik, odbíjená, priessnitz walking apod.). Na všechny akce se můžete hlásit na www.stob.cz, kde jsou objednávkové formuláře, nebo na tel. 241 762 847. Soboty plné pohybu se konají v ZŠ Rakovského – podrobnosti najdete na www.stob.cz.

Pobytové redukčně-kondiční kurzy společnosti STOB

Společnost STOB připravuje již 23 let příjemnou dovolenou pro ty, kteří ji chtějí strávit aktivně a zároveň něco udělat pro své zdraví. Pobyt jsou určeny jak hubnoucím, tak těm, kteří si chtějí zlepšit svoji tělesnou a psychickou kondici. První nabídka pobytů na rok 2013 představíme právě na Dni zdraví. Přehled pobytů bude uveřejněn od listopadu na www.stob.cz, kde jsou objednávkové formuláře. V říjnu 2012 se uskuteční pobyt pro milovníky nádherné turistiky na Madeiře, v únoru 2013 oblíbený pobyt na Kanárských ostrovech a specialita – pobyt v ajurvédském centru na Srí Lance. O mnoha dalších pobytech jak v zahraničí (novinkou bude Sicílie a Elba), tak v tuzemsku se dozvíte na www.stob.cz.

Důležitost bílkovin

Bílkoviny jsou pro naši stravu nepostradatelné a jejich úloha v organismu je velice různorodá – jsou nezbytné pro tvorbu buněk, tkání a orgánů. V krevním oběhu slouží bílkoviny jako dopravní prostředek pro celou řadu látek včetně kyslíku, většina hormonů a enzymů má charakter bílkoviny, důležitou úlohu hrají i v imunitě. Jen v nouzi se využívají jako zdroj energie.

Zdroje bílkovin

Bílkoviny získáváme jak z živočišných, tak rostlinných zdrojů. Aminokyseliny v živočišné a rostlinné stravě nejsou zcela stejné, tudíž by vyvážený jídelníček měl obsahovat živočišnou i rostlinnou stravu. Polovina bílkovin by měla být živočišného původu a polovina původu rostlinného. Bílkoviny živočišné se pokládají za plnohodnotnější než rostlinné, protože obsahují všechny esenciální aminokyseliny. Výhodou živočišných bílkovin je vyšší podíl esenciálních aminokyselin. Nevýhodou je fakt, že živočišné bílkoviny se téměř vždy v potravě nachází spolu s vyšším obsahem tuku. Proto je třeba klást důraz na přísun především nízkotučných zdrojů – libové maso, drůbež bez kůže, ryby, králík, zvěřina, libová šunka, vejce, bílky, nízkotučné mléčné produkty, tvarohy, nízkotučné tvrdé sýry.



Na Dni zdraví ochutnáte potraviny bohaté na bílkoviny

Výzkumný ústav potravinářského průmyslu – VÚPP – Praha vyvinul originální český výrobek ŠMAKOUN, plnohodnotnou potravinu z vaječného bílku. Neobsahuje tuk, cukr, cholesterol, má nízkou energetickou hodnotu a vysoký podíl kvalitní živočišné bílkoviny.

Přidáním šmakouna do řady jídel dosáhnete jejich žádoucího odlehčení při standardní chuti.

Řada již vyráběných potravin se šmakounem je obohacena o další novinku – **Šmakounek oříškočokoládový krém** připomínající nutellu s výrazně lepšími výživovými hodnotami. Ochutnáte též pomazánky se šmakounem (Budapeštská a Česneková s pažitkou).

Tvarohy, jogurty a sýry

Tradičně budou své výborné produkty vystavovat firmy Madeta (Madeland Fitness, Jihočeský Eidam 20% nebo Jihočeský cottage) a Polabské mlékárny (Ovofity).



Entomofágie aneb Hmyz?

Ochutnávky hmyzu nám připraví tým Ing. Marie Borkovcové z Mendelovy zemědělské a lesnické univerzity v Brně. Dobře připravený hmyz je totiž velmi výživný a zdravý. A každý druh chutná jinak, housenky soumráčníků dokonce jako škvarky. Jak je to s nutričním složením, se dozvíte během polední přednášky.



Společnost Dr. Staněk představí celou řadu praktických novinek, milovníci sladkého neodolají proteinovým tyčinkám či krémům a koktejlům.



Nejširší sortiment proteinových výrobků

(tyčinky, koktejly, krémy, polévky, omelety, bramborák, palačinky, krupičnou kaši, chleba, sýrové tyčinky apod.) nabízí MUDr. Rýc – firmy Medidiet, Dietalegre, Protifast. Podrobněji v článku MUDr. Rýce Bílkovinná dieta MEDIDIET®.

K dispozici budou tyčinky a koktejly **od firmy Estimdrinks** v mnoha variantách.



O programu pro komplexní úpravu metabolismu se dozvíte v článku MUDr. Dany Maňáskové Metabolic balance®.

Jak zvládnout chuť na sladké

Vystavovatelé sladidel již tradičně nabízí produkty pro milovníky sladkého, kteří šetří energii.

Ochutnáte sušenky firmy REJ, Diet-plus, produkty Racia, méněkalorické bonbony a pamlsky dalších firem. Vedle sladidel firem Fan a Irbis, které již znáte, bude **novinkou sladidlo stévie**, které je již v naší zemi povoleno. Na Dni zdraví se představí několik firem, které stévií nabízí. Dejme slovo **paní Teplé z firmy Bellanatur**, která pro vás připraví sladké pečivo, abyste zjistili, že i méněkalorické varianty mohou být chutné.



Stévie sladká přezdívaná často jako „zelené zlato“ se stává v současné době trendem zdravé výživy. Přitom se sladké lístky jihoamerické rostliny používaly již v dávné minulosti, kdy jimi domorodí obyvatelé Jižní Ameriky sladili čaje.

Na rozdíl od jiných států světa, jako je USA, Japonsko, Čína nebo Rusko, se u nás v Evropské unii povolilo její užívání až v prosinci roku 2011. Pro mnoho lidí je tato bylina stále zcela neznámá.

Na světě existuje asi **300 druhů rostlin** z rodu stévie. Avšak ne každý druh má stejné chuťové vlastnosti. Nejoblíbenější je druh jménem **Stevia rebaudiana**. Tuto zdravou, nekalorickou a přitom sladkou bylinu hojně využívají lidé po celém světě, když se chtějí vyhnout cukru nebo syntetickým sladidlům. Reguluje hladinu cukru v krvi, chrání před zubním kazem, vysokým tlakem a kožními nemocemi.

Steviolglykosidy, které se získávají z lístků stévie, jsou jedním z nejoblíbenějších přírodních sladidel.

Lze říci, že nám tato rostlina otevřela dveře k tzv. „potravinářské“ revoluci. Toto sladidlo ocení hlavně diabetici a lidé, kteří sledují svou hmotnost. Pyšní se totiž nulovým obsahem kalorií a nulovým glykemickým indexem.

Od otevření trhu uběhlo více než půl roku a na pultech obchodů můžeme najít poměrně široký výběr sladidel z této rostlinky. Je důležité si uvědomit, že je to sladidlo zcela nového typu a jeho kvalita se může velmi lišit. Každý výrobce či distributor obvykle tvrdí, že je právě jeho produkt nejlepší a nejkvalitnější. Můžete se rovněž setkat s cenovými rozdíly, které ovlivňuje často složitá distribuční cesta produktu. Je proto velmi důležité vědět několik základních informací, které vám usnadní výběr.

Steviolglykosidy mají poměrně čistou sladkou chuť s pozdějším nástupem sladkosti a delším přetrvávajícím sladkým efektem. Jsou teplotně a pH stabilní, dobře se rozpouští ve vodě a nezpůsobují alergické reakce. Tyto čisté extrakty obsahují spoustu sladkých sloučenin. Ty se od sebe mohou lišit chutí a sladivostí. Oproti sacharóze dokážou být až 300x sladší.

Nejsladší „sladkou složkou“ je tzv. **rebaudiosid A**. Často se setkáváme s extrakty, které obsahují pouze tuto složku. Jako samotné sladidlo není pro svou míru sladivosti rebaudiosid A v kuchyni příliš vhodný, dokáže totiž silně ovlivnit nebo zcela změnit chuť dané potraviny. Například při oslazení kávy převládá na začátku pocit, že nápoj není sladký. Výrazná chuť nastává až po několika sekundách a přetrvává v ústech poměrně dlouho (pocit přeslazení). Navíc rebaudiosid A dokáže velmi zvýraznit hořkost kávy, což je značným negativem pro její milovníky. O něco lépe jsou na tom extrakty, které jsou tvořeny **kombinací rebaudiosidu A s určitým množ-**

stvím některých steviolových glykosidů.

Barva extraktu by měla být **zářivě bílá**, na trhu se můžeme setkat s barvou nažloutlou, která symbolizuje nekvalitní výrobu. Rozdíl v chuti a barvě může dále ovlivnit několik faktorů, jako je druh rostliny, kvalita vstupních surovin, následné opracování, a hlavně míra dodržování přísných hygienických podmínek při výrobě. Specifikace nejlepšího extraktu pro použití v kuchyni je velmi složitá.

Lidé často volí sladidlo ve formě tabletek nebo tekutého extraktu. U těchto typů je důležité pečlivě prostudovat složení, případně přídavné látky chemického charakteru nemusí totiž v nadměrné míře každému z nás vyhovovat.

Velmi kvalitním řešením bylo najít způsob, jak snížit silně sladkou chuť rebaudiosidu A, ale zároveň zachovat tolik cenné postavení stévie, a hlavně přírodní charakter sladidla. **Velmi dobře je na tom spojení rebaudiosidu A s nejkvalitnějším přírodním polyolem erythritolem v sypké formě.** Velmi usnadní každodenní používání a kvalitní výrobce umí docílit lahodné, lehce mentolové chuti bez chuťového „ocásku“. Jednoduché dávkování a přitom stále nula kalorií a nulový glykemický index.

Při výběru vhodného sladidla se snažte získat co nejvíce informací o daných složkách a výrobcí. Dávejte přednost 100% přírodním sladidlům. Kvalitní sladidla ze stévie se pro své cenné vlastnosti jistě začnou postupem času objevovat i v potravinách a dalších výrobcích. Stévie může pomoci snížit nárůst obezity a zpříjemnit tak život mnoha lidem po celé Evropě.

Ochutnáte i nápoje, jejichž energetická hodnota se díky využití stévie významně sníží – podrobněji se o těchto nápojích dozvíte v článku Dětská obezita – když slazené nápoje, tak stévií.

Jak zvládnout chuť na slané

Nechte se překvapit a přijďte. Mnozí znají sušené maso Jerky, novinkou je Jerky Natural s menším množstvím soli, ochutnáte kvalitní sekanou či párky s vyšším procentem bílkovin. Čekají na vás také zeleninové chipsy a další.

Novinka s nižším množstvím soli



Přinášíme Vám specialitu z masa, kterou znali už indiáni.

JERKY (čti džerky), jsou kousky sušeného masa. Sušení je jeden z nejstarších způsobů úpravy jídla pro dlouhodobé skladování.

Po celém světě má sušené maso velkou řadu příznivců, především mezi sportovci všeho druhu (cyklisté, horolezci, turisté) a mezi lidmi žijícími zdravým životním stylem.

- Díky nízkému procentu tuků (1 g v 25 g) je nejen chutné, ale i zdravé.
- Díky vysokému obsahu bílkovin (až 57 %) i výživné!
- 25 g sušeného masa Jerky odpovídá 60 g syrového masa.



Indiánská
strava
Indiánský
výkon



Bílkoviny, které nejsou vázány na tuk, můžete získat i ze sušeného masa JERKY.



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

Indiana s. r. o., V Rovinách 520/46, 140 00 Praha 4
Tel.: +420 261 227 762-6, Fax: +420 261 227 767
e-mail: jerky@jerky.cz, www.jerky.cz

VÝHODNÁ NABÍDKA



Probiotika **Lactobene Forte 60 tobolek**
a **Vibovit Probio 60 pastilek** v akční nabídce

1+1 ZDARMA

Lactobene Forte

60 tobolek



Vibovit Probio

60 pastilek



Pro děti od 3 let

Nabídka platí od 17. 9. 2012 do vyčerpání zásob v lékárnách.

Probiotika

- ▶ podporují přirozenou obranyschopnost
- ▶ pomáhají udržovat a obnovovat střevní mikroflóru
- ▶ napomáhají stimulovat imunitní systém

Potravní doplňky, zdravotnické prostředky

Základ hubnutí je energetická nerovnováha a za tu si „můžeme sami“, tam nám žádné spalovače tuků nepomohou. Kde máme tedy hledat pomoc?

Zdravotnický prostředek **Obesimed** pomůže zvládat hlad – podrobněji se o něm dozvíte v článku prof. Štěpána Svačiny. Ideální lék proti obezitě by měl navodit pocit sytosti.

Na podzim bývá lidský organismus v důsledku zkracujících se dnů, menšího množství slunečních paprsků a často nepříznivého počasí náchylnější k různým onemocněním. Jak tedy podpořit imunitu, abyste místo užívání si barev podzimu nemuseli ležet doma v posteli?

V období větší zátěže pro organismus jsme více náchylní k různým nemocem a nachlazení. Je tedy vhodné nejen zvýšit přísun vitaminů, ale i celkově podpořit obranyschopnost našeho organismu. Málokdo ale ví, že základem imunity je dobře fungující střevní mikroflóra. Střevo je důležitý imunitní orgán lidského těla, který disponuje plochou více než 200 metrů čtverečních a produkuje nejvíce protilátek. Jak ale udržovat střevní mikroflóru a s ní i imunitu silnou a dobře fungující?

Pomoci mohou probiotické bakterie. Probiotika jsou definována jako živé bakteriální kmeny, které mají pozitivní účinek na zdraví, pokud jsou tělu dodané v dostatečném množství a kvalitě. Tyto probiotické bakterie mohou být k dispozici buď ve formě léků, potravinových doplňků, nebo ve formě funkčních potravin. Hlavní význam probiotik lze spatřovat v prevenci různých nemocí a chorobných stavů, které mohou vznikat nerovnováhou střevní mikroflóry v tenkém nebo tlustém střevě, případně mohou být důsledkem porušené rovnováhy trávicích procesů ve střevě člověka.

Probiotika hrají významnou roli i při a po léčbě antibiotiky. Antibiotika totiž ničí nejen škodlivé bakterie, ale i ty příznivé působící a chvíli trvá, než se jejich počet opět obnoví. Abyste proces obnovy urychlili, je velmi vhodné zvýšit přísun probiotik už při léčbě antibiotiky a ještě i nějakou dobu po jejím ukončení.



SE SLEVOU KUPÍTE NA DNI ZDRAVÍ

Zajímavou nabídku má právě teď farmaceutická firma TEVA – doplňky stravy – probiotika pro dospělé **Lactobene Forte 60 tobolek** a probiotika pro děti **Vibovit Probio 60 pastilek** nabízí nyní ve výhodné nabídce **1+1 ZDARMA**. Nabídka platí ve všech lékárnách do vyčerpání zásob.



Bonduelle

Získej stylovou tašku

Získej krásné praktické tašky ve 3 originálních designech. Nahraj na webu www.bonduelle.cz fotku účtenky s 5 výrobky Bonduelle. Buď mezi prvními 10 000 a nakupuj stylově jako dáma.

10 000
výher



Soutěží
i mražené



Soutěž probíhá na území ČR a SR od 17. 9. do 11. 11. 2012.
Úplná pravidla na www.bonduelle.cz.

Všeho s mírou

Na Dni zdraví se vám představí i potraviny, jejichž základ tvoří sacharidy, kterých často přijímáme více, než je zdravo, ale patří mezi nutričně výhodné. Z chlebů se seznámíte s výbornými produkty firem Wasa, Racio a Penam. Všechny tyto firmy mají navíc i přehledné značení, takže jednoduše zjistíte, že většina produktů je celozrnných a obsahuje hodně vlákniny.

Krabičková dieta I Feel Well

Program **MEDICAL** společnosti I Feel Well vám poskytne kromě krabičkové diety odbornou péči a cenné informace spolu s návodem na zdravé hubnutí. Jde o odborné výživové poradenství včetně měření přístrojem In Body.

Pitný režim zajišťuje Rajec a Jacobs

Značka Rajec nabídne pramenitou vodu Rajec a seznámí vás s dalšími druhy nápojů (Kofola Bez cukru slazená též stévií, méněkalorické nápoje pro děti – viz již zmíněný článek apod.). Pochutnáte si též na různých druhích kávy, ochutnáte i novinku Millicano instantní káva, do které se přidávají velmi jemně namletá kávová zrna – tzv. mletá v rozpustné. Millicano v sobě tedy spojuje jednoduchost přípravy rozpustné kávy a plnou chuť a vůni kávy mleté.



Se slevou koupíte na Dni zdraví

Objednávejte na www.weve-reha.cz



Cvičení je lék

Kromě toho, že si vyzkoušíte mnoho druhů pohybu, si budete moci zakoupit i pomůcky ke cvičení. Za výhodnou cenu bude firma WEVE REHA nabízet fitbally, overbally, gummy, speciální hole na nordic walking apod. Kdo se na Den zdraví nedostaví, může si pomůcky objednat na www.weve-reha.cz.

BOSU

Budete si moci vyzkoušet cvičení na BOSU pod vedením Lucky Keclíkové a Aničky Steinerové. Dejme slovo Lucce: BOSU je moderní balanční podložka ve tvaru půlmíče. V současnosti patří k nejoblíbenějším cvičebním pomůckám. Cvičení na BOSU je totiž velmi zábavné a vhodné opravdu pro každého. BOSU má svůj původ v rehabilitaci, dá se však využít k široké škále cvičení pro ženy i muže všech věkových kategorií. Název BOSU je zkratka pro „both sides up = obě strany nahoru“. Můžeme ji tedy používat oboustranně, plochou stranou jak nahoru, tak dolů pro různé druhy balančních cvičení. Díky svému vzhledu a vlastnostem je ideální k aktivaci svalů hlubokého stabilizačního systému, tréninku rovnováhy a koordinace, posílení celého těla i zlepšení kardiovaskulární zdatnosti a ke spalování tuků. Naše hodiny budou kombinací kardio tréninku a zdravotně posilovacího cvičení. Prvních 30 minut budeme v přiměřeně svižném tempu zvyšovat kondici, vytrvalost a spalovat přebytečné tuky. V druhé části přijde na řadu funkční posilovací trénink a zdravotní cvičení.

Informace o pravidelném cvičení na www.stob.cz – Kurzy a cvičení.



Boty JOYA

Aby se vám dobře sportovalo, seznámíte se s odborníky z oboru podiatrie (péče o nohu).

Budete si moci vyzkoušet i funkční, a navíc pohodlné boty Joya, o kterých se dozvíte podrobněji v samostatném článku Joya – měkká bota bude i na Dni zdraví.



Zepter

V minulém čísle časopisu jsme si ukázali, že **vhodnou technologickou úpravou**, tedy i použitím vhodného nádobí, můžeme u téže potraviny výrazně snížit energetickou hodnotu a zachovat co nejvíce vitaminů či minerálních a dalších ochranných látek. Na Dni zdraví se seznámíte s dalšími pomocníky do kuchyně **firmy Zepter** včetně systému VacSy, o kterém se více dočtete v samostatném článku.

Produkty nesoucí značku Vím, co jím



Jednoduché logo „Vím, co jím“ posuzuje výživové hodnoty potravin z hlediska obsahu klíčových živin. Napomáhá tak potraviny vybírat efektivně. Spotřebitel nemusí dlouho studovat číselné informace o obsahu jednotlivých živin. V každé skupině výrobků jsou zvolena kritéria pro jednotlivé parametry s cílem:

- snížit obsah nasycených mastných kyselin, transmastných kyselin, sodíku (soli) a přidaného cukru, tj. živin, při jejichž nadměrné konzumaci byl prokázán negativní účinek na lidské zdraví
- zajistit příjem prospěšných živin, jako například vlákniny, u které panuje v rámci odborné veřejnosti shoda, že napomáhá snižovat rizika obezity a má další prospěšné účinky
- podporovat odpovídající příjem energie.

Cílem není dělit potraviny na zdravé či nezdravé. Spotřebitel získává jednoduchou informaci, že výrobky, které splňují kritéria programu „Vím, co jím“, mají nižší obsah rizikových živin, případně obsahují více vlákniny nebo mají nižší obsah energie než některé jiné výrobky ze stejné skupiny. Volba výrobků označených logem „Vím, co jím“ přibližuje skladbu stravy výživovým doporučením.

*Tisíce chutí,
jeden dokonalý
základ*



S knäckebroty RACIO se vám zdraví nepřejí

Knäckebrot RACIO je ideální základ pro vaši svačinu či lehkou večeři. Křupavý, stoprocentně žitný plátek můžete doplnit čímkoliv, co máte rádi. Získáte tak skvělou chuť společně s porcí zdravé žitné vlákniny.

Aby mohl výrobek značku získat, musí splňovat výše uvedená kritéria Mezinárodního vědeckého výboru, složeného z nezávislých odborníků v oblasti výživy. Na Dni zdraví se seznámíte s firmami REJ, Racio (chlebičky pšeničné, multigrain) a dalšími subjekty, jejichž výrobky logo nesou. ●



Metabolic balance® a bílkoviny

Text: MUDr. Dana Maňásková
Certifikovaný poradce a mezinárodní
školitel pro metabolic balance®

Jistě se již mnozí čtenáři setkali s reklamou na metabolic balance®, která hlásá, že se jedná o program pro komplexní úpravu metabolismu. Podobně odvážná tvrzení vyvolávají širokou nedůvěru: „Vždyť jde jenom o nějakou dietu, tak co tolik humbuku?“ Sama jsem spíše skeptik a podobné výroky mne odrazují. K metabolic balance® jsem se dostala pouze šťastnou náhodou. O to více jsem nyní motivována se vám pokusit vysvětlit, co se za tím skrývá.

Metabolic balance® je výživový porogram členěný do čtyř fází. V prvních dvou fázích je kladen důraz na rychlé snížení inzulínorezistence a snížení množství inzulínu vyráběného slinivkou. Slinivce i ostatním tkáním se mezi jídly dopřává delší čas na odpočinek a regeneraci. Již jen díky tomu dochází vlivem metabolic balance® postupně k normalizaci hladin cholesterolu, poklesu krevního tlaku, zvýšení hladin pohlavních hormonů v krvi, snížení produkce prozánětlivých cytokinů a zmírnění chronických bolestí, zkvalitnění spánku. Mimo jiné dochází i ke zlepšení spalování tuků a sacharidů ve svalovině a v tukové tkáni nastává efektivnější spalování mastných kyselin (tuků).

Modernější diety již zohledňují glykemické indexy potravin, ale meta-

bolic balance® je ještě o krůček dál a kalkuluje přímo s **glykemickou zátěží** daných porcí potravin. Toto je například jeden z důležitých prvků v programu metabolic balance®, které **minimalizují pocity hladu** mezi jídly. Nemít při hubnutí hlad je jedním z klíčových bodů dlouhodobé snesitelnosti a tím i úspěšnosti jakékoliv diety.

Dalším velmi důležitým faktorem, který se významně podílí na pocitech sytosti, jsou **bílkoviny**. Celý metabolismus našeho těla je závislý na aktivních molekulách z jednotlivých aminokyselin (z nich se skládají proteiny – bílkoviny). V nutričních plánech metabolic balance® hrají bílkoviny a jejich výběr velmi důležitou roli. **Kvalitní zdroj bílkovin se vyskytuje ve všech třech denních jídlech**. Na rozdíl od klasických doporučení tvoří v metabolic balance® **podíl bílkovin 20–30 % z celkové energie a nikoliv pouze 15–20 %**. To je také velmi důležitým krokem v prevenci úbytku svaloviny, ke kterému během klasického hubnutí tak často dochází.

Jedno z pravidel metabolic balance® říká, že každé jídlo by se mělo začínat 1–2 kousnutími do bílkovinné části jídla a poté teprve konzumovat zbytek jídla tak, jak je člověk zvyklý. Ne, nejedná se v žádném případě o dělenou stravu. Jde jen o využití poznatku, že některé aminokyseliny v potravě mají schopnost vyplavit nejen inzulín, ale i glukagon (následně pak i cholecystokynin), a tím opět trochu přispět k dřívějšímu pocitu sytosti a celkově mírně menší sekreci inzulínu (glukagon mírně potlačí i sekreci inzulínu). Proč to nevyužít ve svůj prospěch, když je to tak snadné a nestojí nás to nic navíc!

V nutričních plánech metabolic balance® se klade důraz na **základ-**

ní suroviny zatížené co nejméně potravními aditivy a jinými průmyslovými úpravami. Jednotlivé zdroje bílkovin (ale i další potraviny) v nutričních plánech metabolic balance® jednotlivých klientů se liší dle jejich uvedených zdravotních obtíží a mnoha dalších parametrů, které software metabolic balance® hodnotí.

Díky podrobné analýze složení potravin, včetně údajů o množství jednotlivých esenciálních aminokyselin, má software možnost cílenou volbou jednotlivých druhů potravin **ovlivnit** i mnohé další **zdravotní potíže** klientů, než je jen samotná inzulínorezistence či již probíhající diabetes mellitus.

Tak například, když klient uvede, že trpí depresemi nebo se na ně již dokonce i léčí, nebo má potíže s usínáním, mohu mu jako výživový poradce pomoci zlepšit jeho stav i cíleným výběrem potravin, které budou obsahovat více esenciálních aminokyselin tryptofanu, z níž si tělo vyrábí melatonin (spánkový hormon) i serotonin (antidepresivně působící neurotransmitter v mozku). Obdobným způsobem může software metabolic balance® ovlivňovat i mnohá další onemocnění a stavy.

Vynechání lepku, mléčné bílkoviny ev. jiných netolerovaných potravin je již při sestavování individuálního jídelního nutričního plánu pro software metabolic balance® hračka.

Díky tomu, co vše je v programu metabolic balance® zohledňováno při sestavování individuálních nutričních plánů, nemohu jinak než souhlasit s výrokem, že se opravdu jedná o **program pro komplexní úpravu metabolismu.** ●

Bílkovinná dieta MEDIDIET®

Text: MUDr. Miloš Rýc

Základy proteinových diet položil v sedmdesátých letech minulého století prof. Blackburn na Harvardu v USA, když definoval způsob, jak **bezpečně a zdravě** redukovat tělesnou hmotnost na úkor tukové a nikoliv svalové tkáně, a to za pomoci kvalitních bílkovinných jídel. Svůj protokol nazval „protein sparing modified fast“, tedy „bílkoviny šetřící modifikovaný půst“, kde bílkovinami měl na mysli svalovinu jako bližší zdroj zásobní energie ve srovnání s tukovou tkání.

Proteinové diety jsou dnes rozšířené zejména v USA, Kanadě a Francii a jejich obliba v poslední době stoupá i v České republice. Redukce tělesné hmotnosti probíhá ve čtyřech fázích, obvykle pod vedením vyškoleného terapeuta.

1. FÁZE představuje nahrazení běžných jídel instantními bílkovinnými pokrmy a omezení přísunu sacharidů a tuků. Klient současně **povinně** konzumuje povolené druhy zeleniny v neomezeném množství. Zhruba během 48 hodin

se organismus dostává do specifického a pro bílkovinné diety typického metabolického stavu, tzv. ketózy (jinými slovy dojde k jeho zaplavení přirozeně vznikajícími ketonovými látkami, vzniklými z trávení hyperproteinové stravy), který má za následek úplné vymizení pocitu hladu, zlepšení nálady (psychostimulační efekt) a **ochranu svalů jako zdroje energie**. Současné snížení přísunu sacharidů na nejnižší možnou míru, která je považována za zcela bezpečnou (cca 50 g denně) vede k poklesu hladiny inzulínu a tím k usnadnění uvolňování zásobních tukových rezerv. Klient takto obvykle hubne rychlostí 4–8 kg za měsíc, a to **téměř výhradně na úkor tukové tkáně** (objektivizuje se proměření na tzv. bioimpedanční váze) bez toho, aby trpěl hladem nebo měl jiné potíže.

2. FÁZE představuje první krok k návratu do normálního stravovacího režimu, konkrétně nahrazení jednoho instantního proteinového jídla „pravým“ (to jest zpravidla živočišným) jídlem o vysoké bílkovinné hodnotě (drůbeží maso bez kůže, netučné druhy ryb apod.).

Ve **3. FÁZI** vrací klient do svého jídelníčku opatrně složené cukry (tzv. polysacharidy) ve formě škrobovin (brambory, luštěniny, rýže, atd.) a ovoce.

4. FÁZE představuje de facto doživotní dietu, to jest **zdravé a vyvážené stravování**, kdy je energetický výdej roven energetickému přísunu a klient vyloučil v podstatě doživotně ze stravy tzv. rychlé cukry, nasycené, přepálené a tzv. trans tuky a zásadním způsobem omezil konzumaci dalších buněčných jedů (cigarety, alkohol apod.).

Velmi úspěšnou klinickou studii s bílkovinnou dietou provedl i v České republice v devadesátých letech 20. století prof. MUDr. Zdeněk Zadák, CSc., přednosta Kliniky metabolické a gerontologické v Hradci Králové, a zcela jasně doložil, že jde o způsob redukce tělesné hmotnosti, který je **rychlý, zdravý** a – při dodržení kontraindikací – také **naprosto bezpečný**, navíc minimalizující vznik tzv. jojo efektu. ●

Bližší informace najdete na www.medidiet.cz.



grapefruit nápoj



pomerančový nápoj



přírodní omeleta s medem



středomořská omeleta



brokolice krém



karamel dezert

Ideální lék proti obezitě by měl navodit pocit sytosti

Text: Prof. MUDr. Štěpán Svačina, PhD.,
obezitolog, 1. lékařská fakulta UK Praha

Většina z nás se potýká s problémem vyšší tělesné hmotnosti a stále nejsme spokojeni se svou váhou. Odborníci na léčbu obezity upozorňují na to, že pro úspěšné snížení a udržení tělesné hmotnosti je nutná kombinace zvýšené pohybové aktivity a sníženého příjmu energie. Jedním z velkých problémů i při správném hubnutí je však chybějící pocit naplněného žaludku. Ukazuje se, že ideální lék proti obezitě by měl být na principu, který by tento problém pomáhal řešit.

Současné možnosti léčby obezity

V současné době používají obezitologové obvykle pět postupů – dietní léčbu, fyzickou aktivitu, psychoterapii, farmakoterapii (podání antiobezitik) a bariatrickou chirurgii. Postupy se obvykle kombinují. Každý z nich má však své nevýhody. Optimální by bylo léčit obezitu farmakologicky – antiobezitiky. Dnes je bohužel v obezitologii po stažení sibutraminu dostupný jediný lék, a to je orlistat, který bohužel někdy pacienti špatně tolerují. Pokračuje však rozsáhlý výzkum zaměřený na mnoho různých mechanismů ovlivňujících redukcii hmotnosti,

který zcela jistě přinese do praxe další léky. Jedním z úspěchů výzkumu je nyní možnost léčby obezity syntetickými vlákninami.

Kam směřuje výzkum?

Pozornost odborníků se obrací k vyvolání pocitu sytosti jiným principem – naplněním žaludku syntetickými vlákninami. Již v dávné minulosti se používaly na hubnutí ve vodě rozpustné bobtnající vlákniny, které vytvářely na povrchu žaludku gel a tím mírně tlumily pocit hladu. Používaly se například vlákniny z mořských řas. Efekt na pokles hmotnosti nebyl však velký. Výraznějšího efektu bylo možno dosáhnout více bobtnající vlákninou, tzv. glukomannem z rostliny nazývané zmijovec indický neboli konjac. Při používání

asi čtyř gramů denně se hmotnost redukuje zhruba o dva kilogramy za měsíc. Od přírodních látek se postupně přechází k účinnějším polysacharidům syntetickým.

Syntetické vlákniny

Nové polysacharidy se nazývají viscous fibre blend (zkratka VFB) nebo polyglykoplex (PGX). Prokazatelný úbytek po třech měsících je až osm kilogramů. V ČR je na trhu od ledna 2012 nový prostředek **Obesimed[®] Forte**. Kapsle se užívají půlhodinu až hodinu před jídlem a zapíjejí se dostatečným množstvím vody (300–500 ml). Kapsle v žaludku až stonásobně zvětší svůj objem. Vytvoří tak vysoce viskózní gelovou hmotu, která se smísí s jídlem. Tím je dosaženo nejen pocitu sytosti s daleko menší porcí než obvykle, ale také se zpomaluje proces trávení a brání se prudkým výkyvům hladiny cukru v krvi. „Po letech je tedy k dispozici nový prostředek na léčbu obezity pracující sice



na starém principu, ale technologickými úpravami bylo dosaženo větší bobtnavosti a tím i většího účinku.“

Příběh s dobrým koncem

Radce je 24 let a má čtyřletou dceru. Její váha se před porodem pohybovala při **výšce 169 cm okolo 57 kg**. Po porodu se jí život trochu zamotal, zůstala na výchovu dcery sama. Prioritou byla dcera a na sebe trochu zapoměla myslet. Za čtyři roky se její váha vyšplhala až na 102 kg. Jak to tak bývá, byla ze své váhy nešťastná, ale nevěděla jak začít. Náhodně se přihlásila do soutěže maminek na mateřské, která slibovala hubnutí s přípravkem Obesimed Forte.

Na začátku května 2012 začala hubnout s počáteční váhou **102 kg, 129 cm v pase a 119 cm přes boky**. Dnes váží **87 kg, tedy minus 15 kilo, v pase má o 18 cm méně a přes boky zhubla 10 cm**.

Sama Radka své vítězství nad sebou komentuje takto: „Můj jídelníček se razantně změnil. Začala jsem jíst pravidelně, ale mnohem menší porce. Předtím jsem měla často hlad a všechny moje předešlé diety a pokusy zhubnout na tomto problému ztroskotaly, zejména mě honila mlsná večer. Zpočátku jsem užívala až šest tablet za den a opravdu mně to pomohlo zvládnout pocity hladu, dnes užívám jen jednu tabletu před večeří. Většinu mého denního jídelníčku tvoří teď zelenina (dopoledne i ovoce), bílé maso, ryby, jogurty. Jím pravidelně a večere se snažím stihnout nejpozději do 18 hodin. Cítím se o 100 % lépe. Nebývám tolik unavená. Zvedlo se mi sebevědomí, začínám být spokojená sama se sebou, líbit se sama sobě. Jsem veselá, mám chuť něco podnikat. Moje neoblíbenější jídlo je ryba na jakýkoliv způsob a oblíbila jsem si zapečenou zeleninu s kuřecím masem. Jsem ráda, že jsem to dokázala.“ ●

Více informací na www.obesimedforte.cz

Dětská obezita – když slazené nápoje, tak stévií

Text: Martin Suchánek

Dětská obezita je problém, který u nás stále není brán příliš vážně. V evropském srovnání jsme na tom sice stále o něco lépe, přesto je však u nás obézních cca 14% dětí. Alarmující je zejména fakt, že počet obézních dětí u nás stejně jako na celém světě roste. V Evropě se tak dnes s tímto problémem setkává již 14 milionů dětí.

Pohyb versus strava

Příčin tohoto stavu bychom našli hned několik. Odborníci se shodují, že mezi zásadní patří rozpor mezi nabídkou energeticky bohaté stravy a nedostatkem pohybu. Trh je přesycený spoustou druhů potravin a vytváří tzv. toxické prostředí, které už samo o sobě v podstatě vybízí ke zvýšené konzumaci jídla. „I pro dospělého je často těžké odolat lákavým nabídkám, natož pro dítě! Také se velmi rapidně snížila pohybová aktivita dětí a naopak se zvyšuje čas strávený u počítače a televize. Děti tedy přijímají v jídle daleko více energie, než vydávají při pohybu,“ vysvětluje terapeutka dětské obezity Jana Divoká ze sdružení STOB. Do hry samozřejmě vstupuje také dědičnost, avšak těžko říct, zda jsou vinny geny nebo spíše stravovací návyky, které se dědí z generace na generaci.

Obezita a pitný režim

V souvislosti s obezitou je důležitý také pitný režim. Z tohoto hlediska je největším problémem nadměrná konzumace sladkých nápojů. „Vypije-li dítě 1 litr sladkého nápoje denně jaksí „navíc“ nad svůj denní energetický limit, může to za cca 14 dnů činit 1 kg hmotnostního přírůstku,“ zdůrazňuje terapeutka. Z tohoto důvodu se nadměrný příjem energie z nápojů řadí mezi nejzásadnější příčiny vzniku obezity, a pitnému režimu je tak třeba vedle pohybové aktivity a stravování věnovat zvýšenou pozornost.

Zákazy nikam nevedou

Pravidelný, vyvážený a pestrý pitný režim patří k zdravému jídelníčku každého z nás. Zajištění dostatečného příjmu tekutin je pro dětský



organismus velmi důležité. Bez dostatečného množství tekutin v těle nemohou zcela dobře fungovat některé metabolické pochody. Rodiče, kteří se snaží problém obezity u svých dětí řešit, často přistupují i k zákazům konkrétních nápojů. To se však bohužel ve výsledku může proti dětem obrátit. Těžko lze totiž čekat, že by děti pily pouze vodu, a zákaz sladkých nápojů má tak








za následek snížení vypitého množství tekutin, což je samozřejmě špatně. „Zákazy nevedou k cíli. Není pro dítě zakázaná potravinu či nápoj – jen se ji musí naučit do svého jídelníčku zařazovat s rozmyslem, tedy občas a v přiměřeném množství,“ doporučuje terapeutka Jana Divoká.

Když slazené, tak stévií

Zřejmě nejlepším řešením této situace je volba pestrého pitného režimu, který

bude pro děti mnohem více motivující. Základem takového pitného režimu by samozřejmě měla být voda, ale děti si v rámci něho mohou dopřát i chuťově zajímavější nápoje, aniž by jim to nějak škodilo. „**Při výběru těchto nápojů volte takové, které mají na 100 ml co nejnižší energetickou hodnotu a co nejméně jednoduchých cukrů,**“ radí Jana Divoká. Ideální volbou jsou tak dětské nápoje, které jsou slazené stévií. Stévie je totiž jedním ze sladidel, které lze obecně doporučit i pro jídelníček dětí od tří let. „**Je to vhodná volba zvláště pro děti, které jsou zvyklé na sladkou chuť a nesladké nápoje odmítají,**“ doporučuje Martin Gregora, pediatr a autor populárně-naučných knih pro rodiče.

Prvním dětským nápojem, který začal používat ke slazení stévií, je ovocný Jupík. Orientaci v problematice energetické hodnoty a množství cukrů v neznámějších dětských nápojích přehledně zobrazuje tabulka níže. ●

	Jupík se stévií pomeranč	Cappy Junior pomeranč a mandarinka	Hello pomeranč Simpsonovi	Toma mandarinka	Kubík multivitamin	Aquila Bimboo Frutta jablko, citrón, mrkev	Relax Kids jablko, broskev, jahoda
Obsah	330 ml	250 ml	330 ml	250 ml	300 ml	330 ml	200 ml
Umělá barviva	ne	ne	ne	ne	ne	ne	ne
Konzervanty	ne	ne	ano	ne	ne	ne	ne
Cukry (na 100 ml)	6 g	9,6 g	10 g	7,9 g	11,9 g	8,09 g	10,8 g
Cukry (v 1 balení)	19,8 g	24 g	33 g	19,75 g	35,7 g	26,7 g	21,6 g
Energie (na 100 ml)	102 kJ	171 kJ	170 kJ	144 kJ	281 kJ	139 kJ	180 kJ
Energie (v 1 balení)	336,6 kJ	427,5 kJ	561 kJ	360 kJ	843 kJ	460 kJ	360 kJ
Ovocný podíl	20 %	65 %	10 %	14 %	50 %	51 %	20 %
							

Joya



Joya

Nejměkčí boty na světě.

Měkká bota bude i na Dni zdraví

Švýcarská obuv Joya patří do skupiny tzv. senzomotorické funkční obuvi. Jako první na světě vznikala ve spolupráci s předními odborníky na biomechaniku v Biomechanickém institutu technické univerzity v Curychu se záměrem pro dlouhodobé (např. celodenní) nošení bez nutnosti naučit se technice správné chůze a používání, což vyžaduje běžná obuv tohoto typu.

Joya vyvinula nový typ obuvi s takovou technologií, která zpříjemňuje pohyb pro všechny bez ohledu na druh pohybu či věk uživatelů.

Co umí Joya

Nošení během dne je stálým tréninkem bez ztráty času

- ulevuje od bolestí nohou, zad a hlavy
- zvyšuje výkonnost
- posiluje i hluboké svalstvo
- zvyšuje sílu, vytrvalost a rychlost
- zlepšuje koordinaci a správné držení těla
- zvyšuje vnitřní pohodu
- uvolňuje napětí a nerovnováhu
- odbourává stres
- napomáhá pravidelnosti dechu
- snižuje riziko pádu a aktivuje smysl pro rovnováhu
- snižuje riziko vzniku osteoporózy
- snižuje zátěž kloubů

Technologie JOYA





Unikátní podešev

Speciální technologie podešve umožňuje chodidlu vykonávat správný a původně přirozený pohyb. Měkká zakulacená podešev současně tlumí náraz při došlapu, čímž chrání klouby před nárazy a zároveň napřimuje tělo do správné polohy.

Vzduchová pumpa

Obuv Joya má jedinečný způsob plynulého provětrávání, který zvyšuje komfort chodidla. Do boty se vhání každým krokem čerstvý vzduch. Vzniklá vlhkost uvnitř

obuvi se následně vypumpuje ven, čímž se podpoří správná hygiena nohy. V kombinaci s antibakteriální stélkou též výrazně redukuje zápach nohou.

Proč je Joya nejměkčí bota na světě

V laboratoři jsme testovali několik druhů bot na komfort při nošení i na to, jaký vzniká při jejich nošení tlak a jak jsou namáhány. Výsledky jsou jednoznačné: díky měkké stélce nevznikají prakticky žádná tlaková místa.

Joya přichází na trh s novými druhy podešví tak, aby mohla nabídnout to nejlepší ještě více lidem, kteří chtějí pečovat o své zdraví.

Podešev Joya Smart

Dámská a pánská se vzduchovou pumpou zaoblená podešev



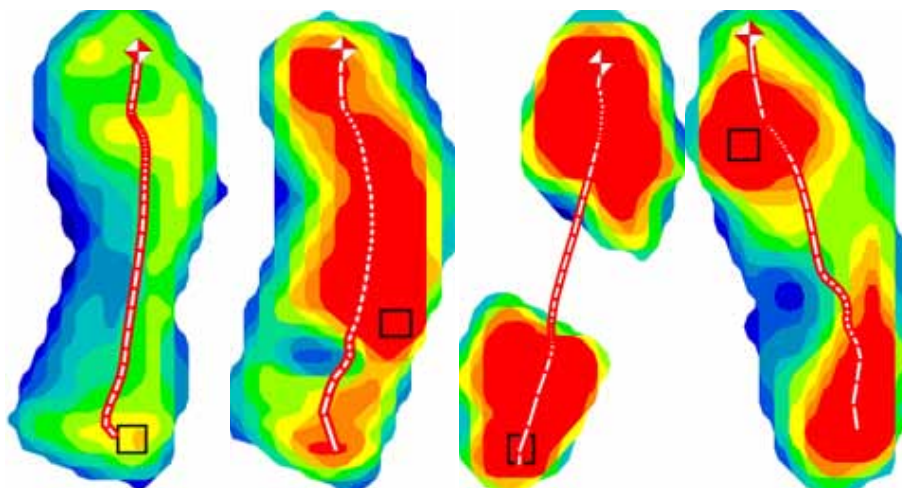
Podešev Joya Air3

Dámská a pánská se vzduchovou pumpou plochá podešev



Podešev Joya SenSo

Dámská a pánská bez vzduchové pumpy zaoblená podešev



Joya

Obuv s houpačkovou podešví

Běžná obuv

Běžná sportovní obuv

Škála měření: Modrá odpovídá příjemné a měkké chůzi, zatímco červená signalizuje nepříjemné tlakové namáhání.



Cíloví zákazníci Joya

Joya Smart

Pro lidi, kteří hledají pohodu, pohodlí a zdraví

Výhody

- přirozené odvalování
- příjemně měkká
- zdravý trénink



Joya Air 3

Pro lidi, kteří mají rádi pohyb a pro ty, kteří se rádi oblékají sportovně

Výhody

- plochá/měkká podrážka
- design pro mladé
- stabilní



Joya SenSo

Pro lidi, kteří preferují pohodlnou obuv

Výhody

- širší/měkkčí přední část
- podpora klenby
- mírně nestabilní



Srovnání Joya podešví

	Joya	Joya SenSo	Joya Air
Pohodlí	★★★★	★★★★★	★★★★
Měkkost	★★★★★	★★★★	★★★★
Odvalování	★★★★★	★★★★	★★★
Absorpce nárazů	★★★★★	★★★★	★★★
Stabilita	★★	★★★★★	★★★★
Sportovní aktivita	★★	★★	★★★★★
Fitness & Svalový Tonus	★★★★	★★★	★★

Oficiální distributor pro ČR a SK

Všechno pro zdraví

Ing. Jaroslav Šmalcl

Č. P. 333 Chočeradý 257 24

Tel.: 776 267 800

info@vsechnoprozdрави.cz

jaroslav.smalcl@joya-obuv.cz

www.vsechnoprozdрави.cz

www.joya-obuv.cz ●



Spolupracujeme s mezinárodně uznávanými klinikami, lékaři, fyzioterapeuty, fitness trenéry, specialisty zdravého životního stylu a dalšími odborníky a díky tomu máme mnoho spokojených zákazníků.

Přijďte si vyzkoušet boty na Den zdraví.

Další informace o sortimentu obuvi Joya naleznete na stránkách

www.vsechnoprozdрави.cz

nebo www.joya-obuv.cz





VacSy: velký pomocník nejen při hubnutí

Uchovávání čerstvých potravin bylo vždy problematické. V minulosti se nejčastěji používaly pro konzervaci potravin – ovšem na úkor jejich nutriční hodnoty – sůl, ocet nebo sušení. Následné skladování takto konzervovaných potravin ale mnohdy probíhalo v nehygienických podmínkách. Pak přišlo uchovávání v ledničce, kde se potraviny skladují při nízkých teplotách, které zabraňují šíření bakterií. Dalším zdokonalením je uchovávání potravin v ledničce **speciálním vakuovým systémem VacSy.**

Patentovaný vakuový systém VacSy představuje jeden z nejkvalitnějších komerčních způsobů konzervace a hygienického skladování potravin, který umožňuje uchovat potraviny i nápoje v domácnosti až pětkrát déle čerstvé než při běžných metodách skladování. Navíc s jeho pomocí mů-

žete plánovat jídelníček pro celou rodinu třeba i na týden dopředu, protože máte balená hotová jídla vždy po ruce.

Ve vakuu potraviny neosychají, nepřenášejí se mezi nimi pachy a nedochází u nich ke ztrátě barvy či chuti. Vakuum zabraňuje ztrátám výživných látek a vitaminů, a především brání napadení potravin plísněmi a šíření jiných mikroorganismů. Taková ochrana potravin se vyplatí nejen v letních měsících. Vakuový systém VacSy je ideální jak pro uchování potravin, které se rychle kazí nebo jsou čichově výrazné, tak pro nakládání masa před grilováním.

Náš tip

Vakuování při grilování a marinování

Podstatou nakládání marinovaného masa s využitím vakuového systému je omezení přístupu vzdu-



chu. Vakuum způsobí roztažení tkáně, a tím se usnadní vstřebání marinády – maso tak křehne i bez přídavku tuku. Nespornou výhodou vakuového balení je i to, že potraviny vydrží tři- až pětkrát déle, uchovají si vitaminy, minerální látky, barvu a chuť. Takto skladované potraviny jsou také mnohem více chráněny před aerobními (kyslík vyžadujícími) mikroorganismy, plísněmi a hmyzem. Naložené maso nemusíte ani solit, vakuováním se uvolní jeho přirozené aroma. Nejlepší a také nejzdravější strategií je tedy uchovat maso ve vakuovaných nádobách a teprve krátce před grilováním je potřít zmíněnou marinádou z citronové šťávy a bylin nebo koření.

Hlavní faktory, které ovlivňují předčasnou ztrátu chuti a výživných látek:

- **Biologické** – bakterie, houby, viry, parazity a plísně, které mohou způsobit vážná onemocnění.
- **Přírodní** – světlo, horko, vzduch a vlhkost, které odebírají potravinám přirozené vlastnosti.
- **Chemické** – oxidace a kvašení, které produkují jedovaté prvky nebezpečné pro zdraví.

Vím, že mám jíst zeleninu 5x denně, ale...

Zelenina by se měla stát samozřejmou součástí našeho jídelníčku. Dodává totiž do těla mnoho důležitých látek – zejména vitaminů,

minerálních látek a vlákniny. Jistě si to všichni uvědomujeme a zeleninu v podstatě máme rádi, často jsme

ale pohodlní si ji připravit. Vyžaduje to od nás totiž jistou snahu, protože většinu druhů zeleniny je nutné oškrábat či jinak upravit. A máme-li momentálně na něco chuť, je pohodlnější ukrojit kus salámu a krajíc chleba nebo sáhnout do šuplíku pro nějakou sladkost

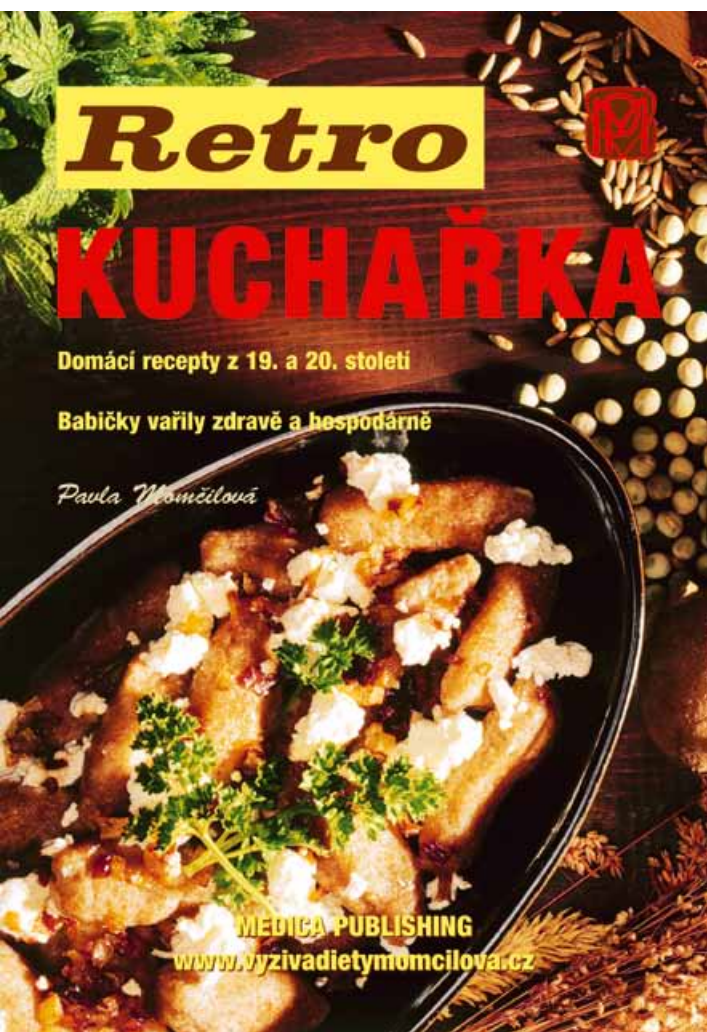
než si připravit zeleninový talíř či salát. Máte-li však chuť situaci změnit, zkuste si třeba při sledování oblíbeného seriálu připravit zeleninu dopředu. Systémem VacSy ji pak uchováte v ledničce dlouho čerstvou. Přijdete-li pak ze zaměstnání nebo například večer ze cvičení domů hladoví, z ledničky se místo salámu bude „usmívat“ pestrobarevný salát, do kterého stačí jen přidat bílkovinou složku – přírodní sýr cottage, strouhaný 30% sýr nebo tuňáka, a vytvořit tak skvělou, vyváženou večeři.

Více o nádobí Zepter a vakuovém systému VacSy na www.zepter.cz nebo se přijďte podívat na Den zdraví. ●





Inspirace pro vaši kondici i štíhlou linií



Naše babičky, pra- a praprababičky vařily chudě, ale zdravě!

Že nám jednoduchá strava prospívala, dokazuje i naše existence a také skutečnost, že i přes celkově nepříliš pozitivní dějinné podmínky pro život stále žijeme, tvoříme a co více... snažíme se být lepšími.

U našich předků bychom tedy měli hledat inspiraci pro lepší postoje k životu, k přírodě, k bližnímu a také k sobě samému. Naši pra-, prapa-, praprapra- atd. rodiče byli zdatní, dovedli řešit často těžké problémy všedního dne a co nás dosti zajímá: **BYLI PŘIROZENĚ ŠTÍHLÍ A KRÁSNÍ.** Je pravdou, že v běžných lidových vrstvách bylo více pohybu a někdy i nedostatek potravin... Podívejme se ale do **LIDOVÉ KUCHYNĚ 19. a začátku 20. STOLETÍ! ZDRAVÝ A PLNOHODNOTNÝ JÍDELNÍČEK** nás dozajista překvapí. Vařilo se vše z čerstvých surovin (nebyly ledničky, zmrazené zboží, konzervanty atd.), dávalo se málo tuku, vajec, byla nejen pšenice, ale i jiné obiloviny, brambory, domácí zelenina a ovoce, bylinky a místní koření, to vše bylo denní součástí jídelníčku. Maso a mléko, mléčné výrobky (i kozí a ovčí) byly většinou z domácích zdrojů a jejich konzumace byla mnohem nižší, než je tomu dnes. Vařilo se jednoduše, z domácích surovin, bez zbytečných kombinací a vymyšlení...

Chcete-li tedy ozdravět rodinný jídelníček, být v kondici a štíhlí, nahlédněte do tajů staré lidové kuchyně! Dost už bylo přeslazených a tučných jídel a pamlsků.

Je čas začít jinak!

A tak jsem pro Vaši inspiraci sesbírala, s kolegyněmi odzkoušela a pro dnešní použití sestavila více než 300 tradičních receptů v knize:

RETRO KUCHAŘKA

Domácí recepty z 19. a 20. století
Vázaná s bar. foto, 156 stran, 249 Kč

Dobrou kondici, linií a pohodu Vám upřímně přeje Vaše

Pavla Momčilová ●

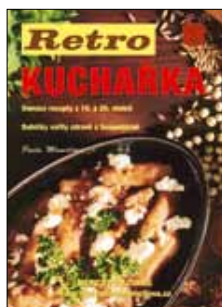
www.vyzivadietymomcilova.cz

MEDICA PUBLISHING – Pavla Momčilová
251 01 Čestlice, V Zahradách 146
E- mail: momcilova@volny.cz
Tel.: 272 680 919

MEDICA PUBLISHING

251 01 ČESTLICE • V Zahradách 146 • tel./fax/zázn.: 272 680 919 • e-mail: momcilova@volny.cz

www.vyzivadietymomcilova.cz



156 stran vázané Kč 259



120 stran Kč 234
ISBN 80-85936-57-7



156 stran Kč 169
ISBN 978-80-85936-63-6



116 stran Kč 159
ISBN 80-85936-44-5



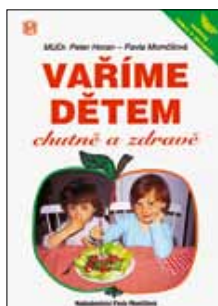
80 stran Kč 89
ISBN 80-85936-42-9



112 stran Kč 229
ISBN 80-85936-58-5



104 stran Kč 196
ISBN 80-85936-54-2



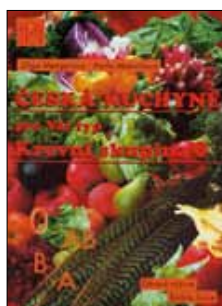
328 stran Kč 349
ISBN 80-85936-08-9



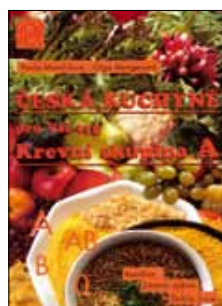
148 stran vázané Kč 189
148 stran brož. Kč 159



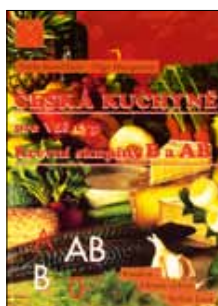
64 stran Kč 79
ISBN 80-85936-17-4



88 stran + tabulka Kč 119
ISBN 80-85936-37-2



144 stran + tabulka Kč 149
ISBN 80-85936-38-0



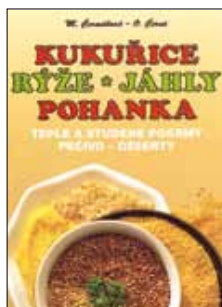
144 stran + tabulka Kč 159
ISBN 80-85936-40-2



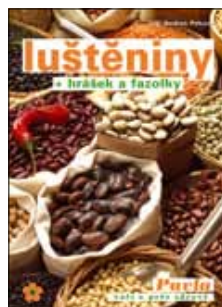
128 stran Kč 129
ISBN 80-85936-41-0



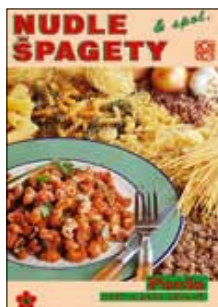
80 stran Kč 99
ISBN 80-85936-36-4



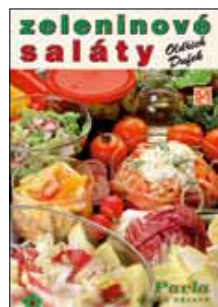
72 stran Kč 79
ISBN 80-85936-35-6



80 stran Kč 96
ISBN 80-85936-47-X



96 stran Kč 89
ISBN 80-85936-21-6



86 stran Kč 127
ISBN 80-85936-53-4



104 stran Kč 196
ISBN 80-85936-56-9

Na adrese nakladatelství je tu pro Vás naše
ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

VYHRAJTE KVALITNÍ SKLÁDACÍ ELEKTROKOLO A DALŠÍ HODNOTNÉ CENY S PŘÍPRAVKY Z ŘADY SARAPIS!

5 x ELEKTROKOLO AGOGS LOW STEP

AGOGS
LOW STEP

Kvalitní česká skládací elektrokola značky AGOGS LOW STEP speciálně konstruovaná zejména pro ženy v každém věku. Více informací o elektrokolech AGOGS získáte na www.ekolo.cz nebo na bezplatné lince: **800 33 22 11**.



10 x VÍKENDOVÝ POBYT PRO DVA V LÁZNÍCH JESENÍK

Příjemný wellness víkend v klidném prostředí jesenických lázní.



30 x KUPON NA NÁKUP VÝROBKŮ VEGALL Pharma s. r. o.

SARAPIS a **SARAPIS Soja** jsou určeny ženám v klimakteriu. **SARAPIS Mensis** můžete vyzkoušet při nepravidelné a problematické menstruaci. **SARAPIS pro muže** zase využijete při únavě, stresu a andropauze (tzv. mužský přechod). Další informace k soutěži a výrobkům z řady SARAPIS naleznete na www.vegall.cz a také jsme Vám k dispozici na bezplatné informační lince: **800 100 140**.



Pro zapojení se do soutěže stačí pouze na adresu společnosti VEGALL Pharma s. r. o. zaslat vystřižený čárový kód z jednoho ze SARAPISů a přiložit doklad o zakoupení.

Datum na dokladu musí být v souladu s obdobím trvání soutěže!
PODMÍNKY SOUTĚŽE: Zúčastnit soutěže se může každý občan ČR starší 18 let. Trvání soutěže: 1.9.2012–30.11.2012. Slosování výherců proběhne za přítomnosti notáře dne 17.12.2012. Čárové kódy spolu s dokladem o koupi zasílejte poštou na adresu: VEGALL Pharma s. r. o., Železná 63, 793 26 Vrbno pod Pradědem. Nezapomeňte uvést také svou zpáteční adresu nebo telefonní číslo či e-mail, ať Vás můžeme informovat o výhře.

Chcete se setkat s odborníky ze STOBu naživo i jinde než na Dni zdraví?

Podzimní hubnutí v kurzech se STOBem

Pro efektivní hubnutí a předjetí následnému jojo-efektu je důležité měnit postupně životní styl. K tomu, aby byla změna prospěšná tělu i duši, vám podává pomocnou ruku společnost STOB ve svých kurzech snižování nadváhy.

Začínají v září a říjnu na mnoha místech Prahy, vždy hodina pohybu a dále dvouhodinová osvědčená metodika skupinového hubnutí, vedoucí k trvalým váhovým úbytkům. Otvíráme i kurz rodinný (pro děti

a rodiče) a nově i pro adolescenty. Informace a přihlášky na www.stob.cz, kde naleznete i kontakt na kurzy, které se budou konat v mnoha desítkách měst po České republice.

Výstava pro seniory

Na výstavě pro seniory, která se bude konat 5.–6. října, budete moci vyslechnout přednášku Ivy Málkové a poradit se kdykoli v průběhu dvou dnů ve stánku STOBu s Helenou Takačovou. ●

Největší akce pro seniory

5. - 6. října

10.00–18.00

Výstaviště Praha Holešovice



Karel Štědrý

Květa Fialová

Eva Pilarová

Václav Postránecký

Pavína Filipovská

duo Eva a Vašek

Nada Konvalinková

moderuje Eduard Hruběš

Bezplatné poradny – péče o zdraví, zrak i chrup / výživové poradenství / aktivní stáří / trénování paměti / cvičení pro seniory i vnoučata / nordic walking / tanec / Divadlo U Valšů / jak na mobil / Policie ČR, Hasičský záchranný sbor a Český červený kříž s programy pro seniory / veletržní slevy

změna programu vyhrazena

generální partner



záštitu



vstupné jen 20 Kč
slosování vstupenek
o hodnotné ceny
ceny v hodnotě přes 50 000 Kč

 **Senior Praha**
veletrh pro péči a aktivní život seniorů

kompletní program na www.seniorpraha.cz

SENIOR FEST  SENIORSKÁ MÍLE  SVÁTEK SENIORŮ

Nebojte se syrečku

Netradiční syrečkové jednohubky – 10 ks

Varianta bez vážení

- 1 syreček
- 2 lžičky plnotučné hořčice
- 2 lžičky kyselější marmelády

Syreček nakrájejte na 10 plátků. Na každý dejte plnotučnou hořčici a navrch kyselější marmeládu nebo brusinkový kompot. Podávat můžete ihned. Nejlepší jsou jednohubky samotné. Kdo chce, může k nim konzumovat chléb, celozrnné pečivo a na zapití vychlazené pivo či víno.



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

aneb Voňavé dobroty

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

Netradiční syrečkové jednohubky 10 kusů	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Jihočeský syreček	560	100	30	1	1	—
Džem light průměr	80	20	0	0	4,8	—
Plnotučná hořčice	104	20	0,8	1,2	2,6	—
Celkem	744		30,8	2,2	8,4	
	Příjem		Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	
Snídaně	744 kJ		70 % (30,8 g)	11 % (2,2 g)	19 % (8,4 g)	
Energetická denzita	531 kJ/100 g					

Syrečky jako cenný zdroj bílkovin

Při práci s klienty se často setkáváme s tím, že mají problém naplnovat ve svém jídelníčku potřebné množství bílkovin. Zejména při redukci hmotnosti je třeba vybírat potraviny, které obsahují dostatek bílkovin a zároveň minimum tuků. Takovou potravinou jsou bezesporu syrečky. Dodají do těla na 100 g 560 kJ a přitom 30 g bílkovin, 1 g tuku, 1 g sacharidů!

Na této dvoustraně tedy přinášíme dva recepty právě s využitím této potraviny.

Tvarohová pomazánka s bílkem a syrečkem – 2 porce

Varianta bez vážení

- 1/2 vaničky tvarohu
- 1/4 syrečku
- 1 lžičce cibulky
- bílek z 1 vejce
- půl lžičce bílého jogurtu
- sůl, pepř

Vejce uvařte natvrdo, zchladte, oloupejte skořápku a odstraňte žloutek. Do mísy dejte tvaroh, na malé kousky nakrájený syreček, bílek a cibulku. Přidejte jogurt, osolte, opepřete a promíchejte. Dejte do lednice alespoň na dvanáct hodin odležet. Servírujte s chlebem či celozrnným pečivem.

POCHUTNEJTE SI

31



Recepty obsahují na dané množství přes 50 % bílkovin a byly tvořeny jako inspirace pro ty, kdo mají problémy v jídelníčku naplňovat potřebné penzum těchto živin. Pokud doplníte porci tvarohové pomazánky se syrečky 50 g pečiva, vznikne vyvážená snídaně vhodná pro redukční jídelníček. Pět chuťově netradičních syrečkových jednohubek může posloužit všem, koho honí „večerní mlsná“, jako lehká druhá večeře.

Energetickou hodnotu a složení voňavých dobrot jsme určili pomocí programu **Sebekoučink**, který si můžete vyzkoušet i vy na www.stobklub.cz. ●

Tvarohová pomazánka s bílkem a syrečkem – 2 porce	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Jihočeský tvaroh polotučný	575	125	16,3	5	5	⊖
Jihočeský syreček	140	25	7,5	0,3	0,3	⊖
Jihočeský Nature bílý jogurt	54	15	0,9	0,5	1,2	⊖
Vařený bílek	70	35	3,9	0	0	⊖
Cibule šalotka	18	10	0,1	0	1	⊖
Celkem	857		28,7	5,8	7,5	
	Příjem		Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	
Snídaně	857 kJ		57 % (28,7 g)	25 % (5,8 g)	17 % (7,5 g)	
Energetická denzita	408 kJ/100 g					

Měla jsem sloní rozměry



Text a foto: Jana Vlková

Manžel byl pro mě inspirací

Dobrý den. Tady Jana z Valašského Meziříčí. Víím, že je spousta ještě širších lidí, než jsem byla já, ale také víím, že už nikdy nedovolím, abych přibrala. Se STOBklubem přišel jako první můj muž, našel si náhodou na internetu Vaše stránky, a tak ho program zhubnutí zaujal, že se ihned pustil do vážení potravin. Nebyl obézní, jen měl nějaké problémy se zvýšeným cukrem a cholesterolem, tak si řekl, že zkusí místo prášků zdravé stravování. Já jsem se mu smála, ale po měsíci, kdy měl krásné výsledky, které na něm byly vidět, a přátelé se začali ptát, co dělá, jsem se rozhodla zapsat se do STOBklubu taky. V té době jsem již měla zhubnuto osm kilo, ale pořád to bylo málo. Začala jsem se STOBklubem 1. března 2012 se vstupní váhou 88 kilo, po třech měsících vážím 68 kg.

28 kilo dole

Dohromady jsem tedy shodila cca 28 kg. Váš STOBklub mi absolutně změnil život. Jsem ten typ dietářky, která v životě vyzkoušela snad všechny diety, co existují. Jediná správná je ta vaše. Žádná zvířátka, květinčky či různé americké diety nejsou takové jako vaše. U tohoto





zdravého stravování nemám hlad, jím 5x denně, jsem spokojená, nejsem nervózní z hladu, naučila jsem se nějakému dennímu stravovacímu režimu, který mi absolutně vyhovuje.

A co dodat? Cítím se báječně. Už se nestydím za své tělo, když jdeme s manželem na procházku, tak každý říká, že vypadáme skvěle, mám z toho radost, ale hlavně se cítím dobře po zdravotní stránce. Úplně mne přešlo astma, byly doby, kdy jsem se bez spreje ani nehla, dnes ani nevím, kde léky na astma mám, prostě je nepotřebuji. Zvykla jsem si na rychlou chůzi ani se nezapotím a celkově jsem pružnější a spokojenější. Nikdy již nechci přibrat.

Přeji všem ženám, které neví, jak zhubnout, a zkoušely jako já bezvýsledně mnoho, aby zkusily zdravě jíst se STOBklubem. Nebojte se vážení potravin, protože to není tak náročné, časem si zvyknete na množství, které můžete sníst, a váhu ani nebudete potřebovat. Prostě to zkuste a vydržte celý cyklus. STOJÍ TO ZA TO. A navíc – není pravda, že nelze zhubnout, jen musí člověk hodně chtít. Děkuji celému týmu, který stránky STOBklubu připravil, děkuji za pomoc s mou nadváhou. Přeji mnoho úspěchů ve Vaší práci a mnoho nových příznivců zdravého životního stylu. ●

Se srdečným pozdravem
Jana Vlková
Valašské Meziříčí

Jak jsem (NE)zanevřela na STOB

Text: Janula

Na tyto stránky jsem opravdu NEZANEVŘELA, jen jsem nedávno udělala rekapitulaci, abych zjistila, co mi STOB dal:

- byl mi oporou ve chvílích, kdy jsem se „poflakovala“ doma v PN a nevěděla, zda budu moci opět sportovat
- naučila jsem se pravidelně a střídavě stravovat (býval to docela problém, buď na jídlo nebyl čas – nejedla jsem, nebo byl a já jedla za tři ... tohle asi spousta z vás zná)
- poznala jsem spoustu skvělých lidí, a to nejen virtuálně, ale hlavně osobně
- získala jsem spoustu užitečných informací nejen o stravování, ale také o správném pohybu

... takto bych mohla pokračovat dále a dále ...

Nyní pro mě tyto stránky už přestávají být přínosem, je to divné, ale je to tak:

- sportuji, kdy chci a kolik chci, občas sice s těžkostmi, ale jde to a půjde ještě víc
- jím, co a kolik chci a váha stojí (je to 62 kg, sice by menší číslo bylo lepší, ale co záleží na čísle)
- opět se s vervou pouštím do pomoci druhým, ať už jsou to práce u rodičů, šití blízkým a známým, nebo třeba jen posezení a vyposlechnutí si těžkostí svých blízkých (docela často funguji jako vrba)
- přestala jsem zapisovat do Indaresu (web na zapisování pohybové aktivity) – bylo to skvělé! Sice jsem ze zdravotních důvodů čtyři dny po sobě nic nezapsala, ale dále jedu v předchozím tempu, jen se mi to jaksi nechce psát

ČAS, ČAS a opět jen ČAS ...

zjistila jsem, že se mi ho nedostává, potřebuji ho využít někde jinde, takže ...

přeji vám všem, ať se vám daří a ať kila mizí. ČASEM možná dospějete ke stejnému poznání jako já ... mějte se krásně :-)

Celý tým STOBklubu děkuje všem za krásné příběhy a drží palce, ať se daří! ●

STOB	NA ZADNÍ MÍSTO	ANGLICKY POPELÁŘ	NĚMECKY NOVÝ	PŘÍTOK DIVOKÉ ORLICE	STOB	PŘÍPRAVEK PROTI ŠKŮDCŮM	VÝHONEK DŘEVIN NAROSTLÝ ZA JEDNO OBDOBÍ	ŽEH	STOB	DROBNÝ SKÁKAVÝ HMYZ	CHÁTRA	CHORVATSKÝ OSTROV	POTVRZENÍ NA CENNÝ PAPIR	LESNÍ PTÁK
ŽENSKÉ JMÉNO (11.12.)					SPZ ÚSTÍ NAD LABEM				BRITSKÝ SKLADATEL 20. STOL. (1891-1975)					
HÝKAVEC					DRUH DUBU				KUTĚ					
					ANGL. OŘECH				BOLIVIJSKÝ DEPARTMENT					
1. ČÁST TAJENKY												INIC. HERCE JELÍNKA		
												SUDÁNSKÁ ZŘICENINA		
KÓD ARMÉNIE			OPRAVÁŘ AUT											
			MODLITBA K DANÝM OBŘADŮM											
VĚNOVANÝ PŘEDMĚT				ANDALUSKÁ PÍSEŇ							LEVÝ PŘÍTOK LABE			
				FORMULÁŘ							PLANÁ REČ			
JEDNOTKA PENICILINU					ČÁSTI DNŮ					VOZKOVO CITOSL.				
					RUSKY SOUSTRUH					MEZINÁR. OLYMPIJSKÝ VÝBOR			ANGL. HROM	NÁPLŇ PLNICÍCH PER
STOB	ODEZVA	JEHLIČNATÝ STROM				PŘEDLOŽKA			ROZEMĚLATI					
		PLOCHY PODNOS				KÓD ITÁLIE			JÍDELNÍ LÍSTEK					
ZANECHAT								DOBŘÍ NÁPOJ					SPZ HUMENNÉ	
								PILOTI					PODNIK V BRANCE U OPAVY	
SVĚST							KOČKOVITÁ ŠELMA				LISTNATÝ STROM			
							NENASYCENÝ UHLOVODÍK				KRÁTKÝ TELEV. SNÍMEK			
BELGIČAN						ČASOVÝ ÚSEK				SLOVEN. BÁSNÍK				
						STÍNIT				JEDNOTKA ATMOSF. TLAKU				
STARÁ SOLMIČAČNÍ SLABIKA			2. ČÁST TAJENKY											
			PŘENÁŠETI											
NENÁROČNÁ ZAHRADNÍ TRVALKA									ANGLICKY SOSNY					
STOB	SLOVINSKÁ ŘEKA	ODBOROVÝ SVAZ			OSOBNÍ ZÁJMENO				POVEL PRO PSA					
		HRDINSKÁ BÁSEŇ			OSOBNÍ ZÁJMENO									
ESPERANTSKÝ NEČÍ					OSOBNÍ ZÁJMENO									
					DOMÁCKY OLGA									
VYZVĚDAČI														
STÁVAT SE DUTÝM														
ANGLICKY ASIE														

Pomůcka
BLISS, TIRANA, UNIT,
KRNO, IŠKA, ALBA,
UCETIN, BENI, IŽ, NŮRÍ



Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 37 zní: Maximální regenerace a osvěžení od Altermed Panthenol.

Výherci se stávají: Jana Kálecká z Malšic, Miloslava Toušová z Kostomlat nad Labem a Petra Filová z Chomutova.

Křížovku z č. 38 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 39. Do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci získají přípravek Obesimed Forte.