

Pochutnej si se STOBem

39

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A DOBRÉM JÍDLE

Vánoční snídaně

Já a počítač

Tipy na
dárky

Den
zdraví

Vychytávky do kuchyně

STOP
OBĚZITĚ
STOB
HUBNĚME S IVOU
MÁLKOVOU

OBSAH

www.stob.cz
www.elisting.cz



OBSAH



Milí přátelé 4

Dne zdraví pořádaného STOBem se účastnilo více než 1000 osob! 5

- Potěšitelná čísla 6
- Prokážete svůj zájem i nadále? 6
- O pár týdnů později 9
- Poznámka redakce 9

Zkamarádila jsem se s počítačem, abych s vámi byla ve spojení 9

Jak mě STOBklub přivedl k lektorství 10

- Pro ty, kdo nevědí, co je sebekoučink 11
- Chcete se stát lektorem STOBu? 11

Pomohl jsem sobě, pomohu i druhým 12

- Z extrému do extrému 12
- Mamima mě dotáhla do kurzu 12
- Pár týdnů po skončení kurzu 12
- Skoro 40 kilo dole 13
- Vlastík jako motivátor 13
- Soutěž, ze které nikdo neodejde s prázdnou 13

A zase ty Vánoce! 14

Minimum surovin, maximum chuti 16

- Teplý sendvič s lososem a cottagem 16
- Snídaňový talíř s cottagem a rybou 17
- Vánoční rybí polévka 18

Vánoční vychytávky v nádobí 18

- Filet z kapra v bylinkové strouhance 19
- Bramborový salát 19

Tipy na vánoční dárky 20

- Kurz jako dárek 20
- Zpomalený metabolismus 20
- Pomůže STOB 20
- Reálný cíl 20
- Pomalů, ale jistě 21
- Pomohou zápisy? 21
- Mocná psychika 21
- Přejte si pod stromeček knihu 21
- Jak nakoupit, uvařit a sníst přiměřenou porci 21
- Vaříme s chutí 22
- Porce právě pro vás 22
- Sami sobě výživovým poradcem 22
- Nadělte si sportovní pomůcky 23
- Poslední stobácký tip 23

Křížovka o ceny 24





Milí přátelé,

tak konečně přišla zima. Přišla a zeptala se, co jsme dělali v létě. A my můžeme s čistým svědomím odpovědět: nezahléali jsme – v létě ani na podzim. Připravovali jsme pro vás knihu plnou informací, tipů, fotografií, receptů. Nazvali jsme ji Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí, tedy pro Ivu Málkovou zcela netypicky – bez jediné zmínky o hubnutí (přestože se téma hubnutí vine jako červeno-žluto-zelená nit celými 302 stránkami). A ukázalo se to být nanejvýš prozřetelné. Práce na knize nás na dlouhé dny, a dokonce měsíce pohltila, zařixovala do židlí a připoutala ke sporáku. Po dobu tvoření jsme žili skoro v rozporu s pravidly, která jsme hlásali. Seděli jsme a stáli, psali, jedli, četli, počítali, odměřovali, jedli, vařili, fotili, jedli. Kniha naplnila celý náš život tak, že v něm nezbylo místo na nic jiného, jen jídlo si vedle ní uhájilo právo na existenci. A jak se kupily hektické chvíle a narůstal

stres, potřeba přísunu co nejchutnějších a nejkaličtějších pochutin rostla čím dál víc.

Nebudu vás déle unavovat líčením, co nám práce na knížce vzala a co dala. Je to jednoduché: vzala nám několik měsíců poklidného zahálčivého způsobu života a naopak nám všem dohromady dala několik kilogramů. A tak nám nezbylo nic jiného než si naše společné dílo vzájemně nadělit a začít se řídit jeho radami a moudry. Lenošeni jsme definitivně odložili a průběžně odkládáme i „knižní“ tukové zásoby. Zjistili jsme, že „to“ skutečně funguje. Jestli to chcete také zkusit, chuťte do toho, je na to právě vhodná doba: teď na čerpání znalostí a inspirace, po svátcích na jejich realizaci. Přejeme vám, ať se vám to podaří, a také samozřejmě klidné Vánoce a krásný nový rok.

Kolektiv autorů a tvůrců knižní novinky

Pochutnej
si se **STOBem**

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

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

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

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

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



Dne zdraví pořádaného STOBem se účastnilo více než 1000 osob!

Pokud si chcete připomenout atmosféru Dne zdraví nebo vám to letos nevyšlo, podívejte se alespoň na fotky.

Tato akce by se dala nazvat samozřejmým každoročním rituálem všech hubnoucích a příznivců zdravého životního stylu, kteří si Den zdraví nenechají ujít. Je to pro ně vyvrcholením jejich snažení, a především velkou inspirací a motivací pro další úspěchy.

Pro toho, kdo by snad ještě o akci neslyšel: jedná se o velkolepou srdeční záležitost STOBu, kdy tým Ily Málkové připravuje každoročně bohatý program plný nových trendů. Letos to byly novinky nejen ve výživě, ale i v pohybových aktivitách, potravinových trendech na trhu i ve sportovních pomůckách. Sortiment nabídek završily edukativní

pomůcky STOBu, jako jsou knihy, brožury, kalendáře aj. (O novince – knize *Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí* – kterou si můžete objednat na www.stob.cz, si povíme více ve článku o tipech na vánoční dárky.)

Kuriózním doplňkem programu byla výstava Marie Borkovcové s povídáním na téma hmyzí pochoutky a jejich příprava včetně ochutnávky. Nemohly chybět ani ochutnávky šmakouna, shmakyho, robi, mnoha druhů proteinových tyčinek apod. – podrobněji jsme o různých dobrotách psali v minulém čísle časopisu Pochutnej si se STOBem.

Cvičební novinkou se stal např. **spiderap, hulla-hop** nebo **cvičení na bosu**, a dokonce se poprvé uskutečnilo i cvičení speciálně pro muže, které se ve STOBu ujalo. Tato cvičení si můžete vyzkoušet v rámci cvičení se STOBem – hulla-hop bude tvořit část hodiny pokračovacího kurzu, který se koná v pondělí na gymnáziu Na Vítězné pláni a na cvičení na bosu se můžete přihlásit na www.stob.cz – rubrika Kurzy a cvičení.

Po celý den poskytovali své služby **odborníci z různých oborů**, od úžasných lektorů cvičení přes výživové terapeutky až po poradnu zdraví, kde pod hlavičkou značky



Flora pomáhaly nutriční terapeutky zájemcům analyzovat složení těla na přístroji InBody a nabízely také měření krevního tlaku či hladiny cholesterolu v krvi.

K dispozici byla i poradna pro kuřáky – zde se však dlouhé zástupy netvořily, protože největšími příznivci STOBu jsou lidé se zájmem o své zdraví. Doufáme, že svůj podíl na nízkém počtu kuřáků má i snaha STOBu přivést lidi k celkově zdravějšímu životnímu stylu a nepřetržitá 30letá edukace v tomto směru.

Potěšitelná čísla

Měření na přístroji InBody podstoupilo celkem 90 osob, z nichž téměř polovina (celkem 39) měla váhu v pásmu normy, druhé místo v žebříčku naměřených hodnot obsadilo 31 osob s nadváhou, třetí místo 12 osob s obezitou 1. stupně a poslední, 4. místo čtyři osoby s podváhou a čtyři osoby s obezitou 2. stupně. Průměrná hmotnost všech zvážených činila 71,3 kg.

Cholesterol změřily nutriční terapeutky 104 osobám, z nichž 61 mělo hladinu v pořádku, 39 zvýšenou a pouze čtyři osoby vysokou. Vysoce riziková hladina nebyla naměřena ani v jednom případě. Potěšitelné je, že 58 % ze všech změřených mělo hodnotu cholesterolu do 5 mmol/l, tedy v normě. Průměrná naměřená hodnota se vyšplhala na 4,8 mmol/l.

Zvýšenou hodnotu, tedy v rozmezí 5,1–6,5 mmol/l, mělo 37 % změřených osob. Ze všech změřených představovaly ženy 87 %, zatímco pánové pouhých 13 %.

Zvědavých účastníků, kteří podstoupili měření glykemie, bylo celých 200! Z toho bylo 89 % žen a 11 % mužů.

Kontrola u lékaře z důvodu zvýšené hladiny **glykemie** po jídle byla doporučena 21 lidem (11%). Oproti minulým ročníkům se měřili lidé více po jídle, nalačno se měřilo jen 27 % ze všech změřených. Výborná zpráva je, že všichni změřeni muži měli hladinu glykemie po jídle v normě.

Věříme, že dobré výsledky všech měření můžeme přičíst zlepšování stravovacích návyků díky působení STOBu jak v kurzech, tak na dálku pomocí materiálů nebo sebekoučinku na www.stobklub.cz.

Prokážete svůj zájem i nadále?

Jsmo přesvědčeni, že ano. Zvláště pak vyzýváme příslušníky „silnějšího pohlaví“, kteří účastí za svými protějšky poněkud zaostávají. Pro ty je určen **specializovaný pánský kurz snižování nadváhy, který začne 14. 1. 2013 v ZŠ Plamínkové v Praze 4. Přihlásit se můžete na www.stob.cz.**

Všem, kteří si chtějí zlepšit svoji psychickou i tělesnou kondici, doporučujeme nový projekt STOBu 7S, zaměřený na zlepšení zdravotního stavu a životního stylu celkově. Odstartuje v novém roce. Těšíme se na vaši opětovnou přízeň a účast nejen na Dni zdraví, ale na všech aktivitách STOBu. A že máte z čeho vybírat! ●



Celkem 104 osobám jsme změřili cholesterol, 61 mělo hladinu v pořádku, 39 zvýšenou a 4 vysokou. Kontrola u lékaře z důvodu zvýšené hladiny glykemie po jídle byla doporučena 21 lidem.



Všem, kteří si chtějí zlepšit svoji psychickou i tělesnou kondici, doporučujeme nový projekt STOBu 7S, zaměřený na zlepšení zdravotního stavu a životního stylu celkově.



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, dásně, 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

Velmi děkuji za program, který jste pro nás vymysleli. Je mi 65 roků a celý život bojuji s nadváhou. Držela jsem plno diet, byla jsem v lázních, vyzkoušela akupunkturu. Pracovala jsem na směny, kde jsem se i 12 hodin nezastavila, a pak doma opět při dvou dětech další směna. Chodila jsem dvakrát týdně cvičit, ale kila se stále držela. Nyní mi kamarádka ukázala Váš program. Koupila jsem si počítač, abych s Vámi byla denně ve spojení. Začala jsem 6. července 2012 a již mám téměř sedm kilo dole. Běhat nemohu (mám artrózu kolenní), ale chodím se psem a začala jsem doma 2–3krát denně cvičit podle knihy a CD paní Šípkové a Havrdové, abych měla trochu více pohybu. Jsem ráda, že změnu vidí moji známí, a také na kardiologii mám lepší výsledky.

Pro mě je nové, že je to hlavně program bez hladovění. Všem, kdož jste se podíleli a podílíte na STOBu, děkuji. Budu končit 28. září 2012, zhubla jsem osm kilo, ale ráda budu pokračovat dále.

Velké díky Vám všem.
Zdravím Hana Krhounková.

0 pár týdnů později

Včera jsem začala v Sebekoučinku další cyklus. Posílám fotku, kterou nafotila vnučka, v současnosti je to minus devět kilo a je to vidět. Marně se snažím přesvědčit svoji vnučku, která přestala ve 22 letech sportovat a váží 87 kg, aby se ke mně připojila. Nyní byla u výživové poradkyně za 500 Kč za hodinu. Již proto musím shodit další kila, abych ji přesvědčila, že to jde, když se chce.

Děkuji celému kolektivu a perfektním programátorům, kteří asi poznali, že se s počítačem kamarádím teprve dva roky. Hodně jste mi pomáhali, když jsem si nevěděla rady.

Hana Krhounková



**Zkamarádila jsem
se s počítačem,
abych s vámi byla
v každodenním
spojení**

Poznámka redakce

Ukazuje se, že pro udržení váhových úbytků je důležitým faktorem dlouhodobá podpora. Je vidět, že často stačí i podpora semaforek a že nikdy není pozdě začít. ●

Jak mě STOBklub přivedl k lektorství

Text: Bára Málková, Skuteč

Před rokem a půl jsem vedla pohodlný život, starala se o rodinu, chodila do práce. Žilo se mi poměrně spokojeně...

Nikdy jsem nebyla štíhlá, už v 8. třídě jsem vážila nějakých 87 kilogramů, byla jsem suverénně nejtlustší dítě naší ZŠ (dnes bych normálně zapadla!!). Na střední jsem se vykrmila na 96 kilogramů. Když jsem přišla na vysokou, naprosto se změnil rytmus mého bytí, objevila jsem sport a začala pravidelně navštěvovat jedno hradecké „fitko“ a chodit plavat. Váha se pomalu sama vrátila na startovacích 87, postupně slezla ještě o kousek níže. Byla jsem na svém, relativně spokojená.

Dokud jsem nepotkala „pana Neodolatelného“ a neotěhotněla. Pak jsem do toho zapadla až po uši. Do spokojeného manželského stereotypu. Kočárek, lednička, žádné obědy, ale bohaté teplé večeře. Dvakrát týdně sport? Ale kdeže, být matkou je přece tak vyčerpávající samo o sobě!!!! A zdravé stravování? Těch peněz, co by to stálo. To víte, dítě, hypotéka... Prostě jsem přemýšlela tak nějak typicky. Pro všechno milion výmluv. Z té „bezvýhodné“ situace najednou ale existovala cesta ven.

O Vánocích 2010 jsem se u sestřenice postavila na váhu – po dlouhé době. Čekala jsem trochu víc, nečekala jsem, že to bude o celých deset kilo. Vlastně i s bonusem. Koukala na mě poctivá osmadesátka a pode mnou se zhoupla

podlaha. Od té chvíle se ale zase tak moc nezměnilo. Na sušenky jsem chodila dál, jen občas jsme s kamarádkou vyjely na zumbu. Pak jsem v dubnu 2011 dostala angínu a při čekání na antibiotika mě ovladač dovedl až na „Havlíčka“. V pořadu, který jsem viděla poprvé, na mě pomrkávala skoro dvoumetráková paní a hledala si výmluvy a omluvy pro svůj životní styl. Rodina se za ni styděla, přenažraný pes sotva lezl a mě napadlo, že takhle taky jednou skončím. Kupodivu tohle, tohle byl ten impulz. Ne číslo na váze, ne vztek v převlékacích kabinkách, ne to, že mi tuk přetéká přes kalhoty, které už nejdou zapnout. Byla to ta veliká paní. Při pohledu na ni se ve mně mísil soucit a zároveň znechucení. Jak to může někdo nechat dojít až tak daleko? Ale co, do háje, dělám já, abych takhle nedopadla???

Ráno jsem hned zamířila k počítači. Věděla jsem o STOBu (tedy tušila jsem, že je to ta organizace, co do ní chodí „tlustý ženský“ na kurzy, tam jim napíšu jídelníček a akorát to určitě stojí hromadu peněz; ach, jak já jsem byla blbá!!). Než jsem se proklikala ke kurzům, padl mi do oka STOBklub. Nadchlo mě, že je to anonymní. Že nemusím nikam docházet a že se nemusím stydět za to, že se mi možná nepovede zhubnout. Zaregistrovala jsem se a na několik měsíců propadla **Sebekoučinku**. Zcela. Poctivě jsem vážila každé sousto, zapisovala pitný režim i přibývajících pohybových aktivit. Do programu se mi vrátil aerobik, a navíc i domácí cvičení. Po čtyřech měsících jsem byla zpět na svých 85 kilech. Doma jsme poprvé vyzkoušeli kuskus, cizrnu, žitný chleba, nízkotučný



sýr, zařadili jsme více bílého masa a z obliga byla krkovice. Uzeniny už dneska jí jen manžel, přeslazené cereálie nahradila ovesná kaše. Pochopila jsem, že pravidelnost a řád jsou stavební kámen všeho, taky ale vím, že jsme jen lidi – a tu a tam čokoláda nebo malá kola nezabije. Poznala jsem taky spoustu bezvadných virtuálních „STOBkolegyň“, s nimiž jsem strávila spoustu hodin. Jsou to prima ženské, velice inspirativní – a některé stálice tam potkávám dodnes (tímto vás, holky, zdravím).

Někdy v září minulého roku jsem si „stobovala“, pročítala blogy a taky jsem si všímala, kolik lektorů se na stránkách pohybuje. Poprvé mě napadlo, že by se mi možná líbilo dělat totéž. Pomáhat druhým dopracovat se k nižší váze a lepšímu životu. Dělat něco, u čeho uvidím téměř okamžitý výsledek. Pomocť otevřít oči, ukázat cestu, která je sice delší, ale zdravá a bezpečná. Dávat radost a pocit sebepřekonání. Stačil jeden mail Ivě Málkové – a v listopadu jsem absolvovala školení v Praze.

V březnu jsem otevřela první kurz a mé milé „STOBky“ v něm celkem zhubly přes 40 kilo. Po překonání obrovské trémy jsem se najednou mezi osmi ženskými cítila jako ryba ve vodě. V dubnu jsem se pak po hlavě vrhla do další akce – prošla jsem kurzem aerobiku pod vedením Petry Jandové. A v posledních lekcích kurzu jsem si tak už i pohybovou část, kterou před tím vedla jiná lektorka, cvičila sama. A tak se z usedlé manželky stala „aerobička“, která čtyřikrát týdně šlape po obývací sestavě a připravuje lekce. Z oběžní hrošice je najednou zase docela pěkná holka,

kteřá si nechala narůst vlasy, vy-táhla ze šatníku menší velikosti a je spokojená sama se sebou. A manžel? Manžel mi říká „steptačko“ (vy, co znáte názvosloví aerobiku, chápete :-)) a je vlastně milejší než kdykoli dřív. I když času nemám zdaleka tolik a teplé večere se čas-to nekonají. Takže... DÍKY, STOBu!!! Díky Tobě jsem tam, kde jsem. A jsem tam fakt ráda!! ●

Chcete se stát lektorem STOBu?

V dubnu pořádáme třídní výcvik lektorů – informace na www.stob.cz, sekce pro odborníky. Můžete se zúčastnit i semináře v pátek **12. dubna 2013** v rámci výstavy Bojujeme s tuky na výstavišti v Letňanech s programem „**Mýty a pověry v redukci váhy a ve výživě**“ (MUDr. Marie Skalská, prof. Jana Dostálová).

A ještě předtím, **v sobotu 9. února 2013**, se bude konat **seminář o základech výživy** (Tamara Starnovská) určený spíše čerstvým absolventům kurzů STOBu či pro ty, kteří si chtějí své znalosti oživit. Info na www.stob.cz.

Pro ty, kdo nevědí, co je sebekoučink

– z pera Nadi Jeřábkové, která se podílela na jeho tvorbě

Program Sebekoučink je váš odborný poradce na cestě ke zdravému životnímu stylu a k získání návyků, při nichž se vyvarujete jojo efektu. Je koncipován na odborném základě doporučené výživy. Nesestaví vám placený jídelníček na jeden nebo dva měsíce, protože po ukončení této doby se budete bezradně ptát – a co dál, mám začít zase od začátku?

Naučí vás vybírat si z méně kalorických potravin ty, které máte rádi a na jejichž konzumaci nebude pro vás problém trvale přejít. Máte-li pevnou vůli a zájem využít tohoto bezplatného poradce, zaregistrujte se, zadejte do programu vstupní informace, na jejichž základě vám program spočítá doporučený denní příjem, a co je nejdůležitější, doporučí i procentuální skladbu základních živin (bílkovin, tuků, sacharidů). V tomto směru hubnoucí nejvíce chybují, protože si maximálně spočítají, kolik kilojoulů denně přijali, a už nevědí, že jim většinou chybí bílkoviny a přebývají zejména živočišné tuky a nevhodné sacharidy – obzvláště cukry. Důsledkem nedostatku bílkovin při hubnutí je úbytek svalové hmoty a zanedbá-li se i pohybová aktivita, nedochází ke zrychlení metabolismu a k možnému postupnému přechodu na vyšší příjem bez jojo efektu.

Při zapisování konzumace denních jídel vám program ukáže, kde děláte chyby, a když budete mít vůli se z nich poučit, dospějete postupně ke zdravému stravování. Z počátku to ale bez určitých omezení nepůjde. Bílé pečivo nahradíte pšeničnožitným a celozrnným, protože po něm nebudete mít hlad. Snížíte jeho množství. Přílohy nahradíte z větší části zeleninou, které můžete zkonsumovat víc. Snížíte příjem tučného masa a uzenin a smažení nahradíte přípravou masa bez tuku. Olej budete odměřovat na lžičky. Energetické nápoje nahradíte neenergetickými, abyste si mohli přidat v jídle. Při zapisování konzumace si budete všimnout v databázi potravin barevného rozlišení vhodných a nevhodných potravin a seznámíte se

The screenshot shows the 'Jídelníček' (Food Diary) section of the Sebekoučink program. It includes a calendar for the month of April 2013 and a table of food items with their nutritional values. Below the table is a summary of daily intake.

| Známé | Obsahová | Číslo (kJ) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) | Maximální | Minimální |
|------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----------|-----------|
| ovoce | 110g | 5.0g | 11.5g | 38.0g | | | |
| ovoce (doplnění) | 414g | 3.0g | 7.4g | 14.4g | | | |
| mléko | 1687g | 18.0g | 9.0g | 58.0g | | | |
| ovoce (doplnění) | 520g | 14.2g | 9.0g | 4.0g | | | |
| ovoce | 1485g | 25.1g | 18.8g | 26.0g | | | |
| ovoce jiné | 154g | 2.7g | 9.0g | 0.0g | | | |
| CELKEM: | 6282 kJ | 65.1 g | 67.0 g | 110.0 g | | | |

| | Příjem | Obsahový | Tuky | Sacharidy |
|----------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Doporučený | 5000 kJ | 30% (80.0 g) | 30% (40.0 g) | 40% (110.0 g) |
| Skutečný | 6282 kJ | 27% (65.1 g) | 23% (47.0 g) | 40% (110.0 g) |
| Minimální doporučený | 426 kJ (100 g) | 10.0 g (25.0 g) | 10.0 g (25.0 g) | 10.0 g (25.0 g) |

s významem uvedených značek. Naučíte se jíst 4–5x denně v malých dávkách. Na váš jídelníček budou reagovat semaforčky a na začátku se budou asi za vás červenat. Postupně se ale domluvíte a přejdete na žlutou a zelenou. Ze zkušenosti vím, že trvale zelený je jen vodník. Nemusíte být hned dokonalí – pokoušejte se o malé změny, které budou o to trvalejší. V případě hubnutí obézních, kteří si naplňovali větší úbytky váhy, je důležité zvolit si v programu nejdelší cyklus 12 týdnů, po celou dobu cyklu setrvat u zapisování denního stravování a pohybové aktivity, alespoň zpočátku vážit konzumované potraviny a přizpůsobovat se doporučeným hodnotám. Tento poznatek vychází ze zkušenosti, že když máme pravdivě zapsat všechnu konzumaci, raději si odřekneme jídlo navíc, protože program by okamžitě zareagoval a jeho hodnocení by se nám nelíbilo. Proto dokud zapisujeme a podřizujeme se doporučením, měníme stravovací návyky a hubneme. Neboť „Když se chce, tak to jde“. Po zhubnutí je vhodné pokračovat v používání programu v dalším zvoleném cyklu s cílem udržet váhu. V tomto cyklu vám program nabídne doporučený příjem o 2000 až 3000 kJ vyšší než u cíle hubnutí a postupným přechodem na tento vyšší příjem budete sledovat udržení váhy. Program mohou využít i ti, kteří si chtějí prověřit své stravování bez ohledu na osobní váhu, nebo chroničtí zkoušeči různých laicky doporučených diet, které vedly často ve svém důsledku k jojo efektu. Program Sebekoučink není o dietním, ale o zdravém stravování.

Pomohl jsem sobě, pomohu i druhým

aneb Vlastík motivátorem pro 7S



Text: Vlastislav Slíž

Z extrému do extrému

Ve dvaceti letech jsem vážil 146 kg. Vzhledem k tomu, že mi moje tehdejší ošetřující lékařka vyčnila, a navíc jsem měl opravdu zdravotní problémy, začal jsem vlastními silami hubnout. Byl to sešup – za 18 měsíců 76 kg. Jednu dobu se moje váha při 186 cm výšky pohybovala pod 70 kg. Prostě z extrému do extrému. S přibývajícimi lety přišel pozvolný jojo efekt, který bohužel vyústil po dvaceti letech do ještě větší morbidity v podobě váhy přes 160 kg, a tak jsem se rozhodl pro kurz STOBu. Moje váha v průběhu let skákala plus minus dvacet kg. Razantně jsem shodil na cca dnešní váhu po těžkých psychických problémech souvisejících s rozvodem, ale po něm váha letěla o více než 40 kg nahoru. Podle mě to byla souhra působení antidepresiv a postupného uklidnění a odbourání stresu.

Mamima mě dotáhla do kurzu

Naštěstí mě moje máma na jaře 2012 za ruku dotáhla na kurz STOBu. Motivace byla silná, navíc jsem si byl velice vědom zdravotních rizik, ale nebyl jsem sám o sobě schopen se k trvalé změně přinutit. Dál to už bylo celkem jednoduché, protože jsem si vzpomněl na mladá léta a na to, že to prostě dokážu. A ještě jedna věc zafungovala – vzájemná podpora lidí v kurzu. Jelikož jsem do toho šel s maminkou a mám fantastickou partnerku, která mne v mém snažení podporovala a podporuje, pořád mám motivaci. Nyní vážím 116 kg a chtěl bych se dostat pod sto, do konce roku se mi to snad povede.

Pár týdnů po skončení kurzu

Můj boj s nadbytečnými kily pokračuje nyní mírným tempem, cca měsíc si již nepíšu energetické příjmy a výdaje a víceméně se stravuji

naprosto normálním způsobem, kdy se ovšem stále snažím, pokud je to možné, jíst pětkrát denně. Je pravda, že téměř vůbec nejím sladké a například knedlíky. Váha leze neustále, i když hodně pomalu, dolů, ale to nevdá, opravdu stačí tu energii vydávat aktivním pohybem a trocha disciplíny. S tím nemám problém, spíše mám špatný pocit, když se některé dny válim, ale i to je potřeba, nejsem stroj :-).

Skoro 40 kilo dole

Můj váhový úbytek je k dnešku, kdy jsem po týdnu stoupl na váhu, celkem **38,2 kg**, tělo si už řeklo, abych to nepřeháněl. Pořídil jsem si nové kolo a jezdím a jezdím, takže pohybu mám chvála bohu dost, navíc jsem přišel na to, že se tak dá měsíčně ušetřit i 600,- Kč za benzin a v centru Varů jsem po cyklostezce za dvacet minut. Člověk narazí na místa, kam se v životě pěšky nebo autem nepodíval, a docela se divím, kolik jsem objevil v okolních lesích a okolo Smolnické výsypky nádherných lokalit.

Kurz STOBu mě nastartoval docela neuvěřitelným způsobem (děkuji mamince, že mě tam dotáhla), jelikož jsem už skoro nevěřil, že jsem s tou morbidní obezitou schopen zatočit. Na druhou stranu jsem si dokázal, že nejsem v třiadvaceti letech ještě na odpis, mám fyziku a výdrž jako ve dvaceti letech, navíc už u mne pomalu odpadá trauma ze zrcadel, což v určitých dobách byl docela velký problém. To člověku dodá nejen dobrý pocit, ale i sebevědomí, z BMI skoro 45 jsem se dostal na 33,5, což je sice také obezita, ale už ne tak velká. Vyjet na kole z Role lesem do Rájce bych v březnu rozhodně nedokázal a dnes není problém ujet za odpoledne 60 km, sice kvůli nedostatku času dávám okolo dvaceti, ale i to je hodinový intenzivní trénink. Pecka je, že člověk nemusí šmejdít po nadměrných velikostech a koupit si na sebe věci v normální konfekci. Staré věci jsem ovšem

Soutěž, ze které nikdo neodejde s prázdnou

STOB pod záštitou České obezitologické společnosti, Fóra zdravé výživy a České společnosti pro hypertenzi chystá soutěž 7S.

Chybí vám impuls ke změně životního stylu, rádi byste se zbavili svého problému s váhou nebo chcete prostě jen žít zdravěji a cítit se lépe? V tom případě je právě pro vás od počátku ledna připravena internetová soutěž 7S se zábavným edukativním programem k ozdravení vašeho života. Registrovat se bez jakéhokoliv poplatku můžete od 15. ledna 2013, vlastní soutěž začne během února. Nenechte si ujít pomoc desítek odborníků, stovky informací a podporu desítek tisíc soutěžících. Projekt rozhodně nebude nezáživnou záležitostí, garanty odbornosti budou jedni z nejlepších českých lékařů a terapeutů. O průběhu soutěže se budete moci pravidelně dozvídat v novinách, v rádiu či v televizi. Cílem soutěže není, abyste se po dobu jejího trvání trápili vidinou na čas ztracených kil, ale abyste získali nové životní návyky, které budou trvalé, bude vám s nimi příjemně a povedou k trvalým pozitivním změnám ve vašem životě. Navíc se budete moci seznámit s příběhy lidí, kteří chtějí překonat problém, nesrovnatelný s problémy většiny z nás. K tomu, aby našli sílu ho překonat a stali se jedním ze sedmi silných, jim budete pomáhat i vy svou podporou. Fungovat bude také sedm motivátorů, kteří již svůj problém zvládli. Pokud se domníváte, že by se i váš příběh mohl stát jedním ze 7S, napište nám jej v rozsahu do 800 znaků a pošlete e-mailem na adresu skalska@stob.cz. Cílem akce není pasivně sledovat opečovávané „superúspěšné“ s pocitem zklamání, že vám to tak nejde. Naopak vaše dílčí třebas malé úspěchy budou povzbuzením nejen pro vás samotné, ale i pro další. A my budeme počítat i s tím, že vše nepůjde „jako po másle“, a budeme dávat také rady do nepohody. Těšíme se na všechny, kteří chtějí soutěžit sami se sebou nebo s ostatními, solidárně podporovat některého ze sedmi silných a třeba i něco vyhrát. Více informací najdete na www.stobklub.cz.



nevyhodil, nýbrž jsem si je pěkně schoval jako memento :-). Do konce roku bych se rád dostal ke stovce, momentálně vážím 116 kilo, ale i to je v mém životě velký úspěch, ono ne nadarmo se říká, že nejtěžší je zvítězit sám nad sebou. Mám o čtyři kila míň než táta, kterému jsem vzal vítr z plachet (snažil se mne totiž v mých 43 letech vychovávat).

Vlastík jako motivátor

Pokud se mne rozhodnete pozvat na příští kurz jako motivátora,

je klidně možné, že budete mít problém mne poznat – už jsem se s tím setkal.

Docela by mne zajímalo, jak se daří ostatním účastníkům kurzu, několik dam jsem potkal a zdá se, že pokračují v boji s přebytkem váhou víceméně úspěšně, což jim přeji. Doufám, že už nebudu účastníkem vašich kurzů, ale spolupracovat budu rád.

Vlastík bude jedním ze sedmi motivátorů velké soutěže 7S, která vypukne v novém roce. ●



A zase ty Vánoce!

Text: Nikola Hanyšová, ilustrační foto: Zdeněk Platl

Přestože Vánoce patří k nejkrásnějším svátkům z celého roku, rozhodně nejsou těmi nejklidnějšími. S vánoční atmosférou se setkáváme na každém kroku, každý rok začíná dříve a spolu s tím roste i nervozita a předvánoční shon.

Do loňska jsme vám pomáhali proplout tímto náročným časovým úsekem tzv. vánoční desaterem. Letos jsme se však rozhodli začít již **desaterem předvánočním**. Připravili jsme deset rad a pravidel, které vám pomohou ještě před Vánocemi, protože právě toto období je často příčinou nabrání mnoha kilogramů. Ochutnávání cukroví, stres z nenakoupených dárků, ponurá podzimní nálada, zima, to vše je důvodem k neklidu, nervozitě a k nadměrné konzumaci jídla... A myšlenka „začnu hubnout od 1. ledna“ provokuje též k absolutní nekontrole.

Pravidlo č. 1

Začíná zima, tělo vyhledává kalorickější druhy pokrmů, „dělá“ si zásoby na zimu.

Nezapomeňte, že my si zásoby dělat nemusíme, zima nás díky teplu domova neohrozí a jídla budeme mít dostatek až do jara, o to se postarají přeplněné regály v nákupních centrech a výrobci extravelkých balení. **Snažte se sledovat, zda si udržujete stále stejný příjem jídla/energie**, jako tomu bylo i v období hezkého počasí.

TIP: Jako pomůcka ke kontrole vašeho jídelníčku výborně poslouží program Sebekoučink na www.stobklub.cz.

Pravidlo č. 2

Venku počasí, že by ani psa „nevyhnal“, nejraději bychom se zavrtali do postele a spali a spali. Ale bohužel, to naší formě zrovna neprospěje. Tedy pokud se vám nechce nikam ven, zkuste cvičení podle DVD, jedno z takových nabízí např. STOB na svých stránkách v sekci Pomůcky na hubnutí. Stejně tak na internetu najdete řadu dalších videí, jak si zacvičit doma, případně si pořídte knihu a vyhradte si každý den alespoň 30 minut na cvičení. Právě **udržení si pohybové aktivity po celou zimu** vám pomůže vejít se na jaře do stejných velikostí a ušetřit si tak nákup nového

oblečení. Pokud se přimějete, vyrazte na procházku a zkuste ujit alespoň 5000 kroků. Druhých 5000 kroků doženete v průběhu celého dne (ideální počet je 10 000 kroků za den).

Po takové procházce si sami na sobě ověříte platnost úsloví „od dyskomfortu ke komfortu“ – budete příjemně unaveni, zaplaveni endorfny.

Pravidlo č. 3

Myslete na dostatek zeleniny (vlákniny, antioxidantů a vitamínů). V létě máme zeleniny obvykle více než v zimě nejen proto, že nabídka čerstvé zeleniny je bohatší,

ale také proto, že máme v horkých dnech na osvěžující salát větší chuť než v zimě. Avšak i v zimě se dá přijít zelenině na chuť. Zeleninu můžete přijímat tepelně upravenou v podobě lehkých polévek, které vás příjemně zahřejí, a dokonce je můžete využít i jako svačinu, která vás výborně zasytí. Nabídka zeleniny je i v zimě bohatá, stačí se jen porozhlédnout. Navíc mnoho druhů zeleniny obsahuje vysoký obsah vitamínu C, můžete tak díky ní pomoci tělu bojovat s virózy, které v chladném období řádí.

Pravidlo č. 4

Dodržujte dostatečný pitný režim. V zimních měsících obvykle klesá příjem tekutin, ale nezapomeňte, že tělo si zásobu vody udělat neumí, tedy je potřeba doplňovat tekutiny neustále. Můžete jich přijímat o něco méně než v horkém počasí, ale dostatek tekutin vám pomůže i k zaplnění žaludku, čímž sníte menší množství jídla. Dopřejte si kvalitní čaj nebo si udělejte nízkokalorické latté (našlehejte nízkotučné mléko a dejte do větší sklenice – pokud chcete sladit, tak nekalorickým sladidlem), které můžete popíjet u televize místo jiného mlsání.

Pravidlo č. 5

Nedostatek sluneční energie u řady lidí způsobí i zhoršení nálady, **zkuste proto zvyšovat hladinu endorfinů** cvičením nebo jinou příjemnou aktivitou. Může vám pomoci i pravidelné začlenění oblíbené aktivity, na kterou se budete těšit již od samého rána, a tím předejdete špatné náladě.

Pravidlo č. 6

Pozor na **zahalování se** do pohodlných svetřů, elastáků a dalších přizpůsobivých kousků oděvů. Ač se to zdá nenápadné a nevinné, volné oblečení může být pro vaši postavu nebezpečné. Zahalené

tělo vás nenutí udržovat se ve formě, jako když víte, že se budete pohybovat v plavkách a krátkých sukničkách.

Pokuste se proto oblékat se přitažlivě, nechlácholit se tím, že se nemusíte tolik snažit, protože vás stejně v zimě nikdo nevidí. Vytáhněte své upnuté džíny z letních měsíců a mějte je jako kontrolu obvodu svého pasu. Jednoduše tak poznáte, jak na tom jste, dokonce i bez váhy.

Pravidlo č. 7

Pokud by vás přece jen zastihla špatná nálada a spolu s ní slabší vůle udržovat se ve formě, snažte se připravit si řadu relaxačních metod, předcházejte situacím, které vás svádí na špatnou cestu a ke špatným návykům.

TIP: K relaxaci můžete použít i relaxační CD STOBu.



Pravidlo č. 8

Všichni víte, jak dobře se v zimě spí. Noci jsou dlouhé, rána tmavá a ponurá, a tak se vstává mnohem hůř, než když se probouzíte do slunného dne. Přesto **nezapomínejte na pravidelnou snídani!** Právě snídání je účinným pomocníkem proti nadváze, pomáhá vám dříve ukončit úspornější noční režim metabolismu. Navíc lidé, kteří snídají, zkonsumují po zbytek dne mnohem méně jídla než ti, kteří nesnídají.



Pravidlo č. 9

Nesnažte se napéct velké zásoby cukroví, které budete dojídat ještě na Velikonoce. Postačí, když upečete pár kousků ke štědrovečerní večeři, nezapomeňte na takové druhy cukroví, které obsahují vyšší obsah bílkovin a méně tuku a cukru. Tipy najdete v předvánočních číslech z minulých let.

TIP: Speciální brýle pomáhají lidem hubnout, jídlo opticky zvětší. Japonský univerzitní profesor Mičitaka Hirose možná značně přispěl k tomu, že bude hubnutí v budoucnu o něco snazší. Vyvinul totiž speciální brýle, přes které se sladkosti jeví větší, než ve skutečnosti jsou. Výsledky jsou zatím slibné. Když brýle zvětší sladkost 1,5krát, lidé snědí o 9,3 procenta dobroty méně. Pokud naopak jejich velikost zmenší na dvě třetiny, snědí jich o 15 procent více.

Pravidlo č. 10

Nenechte se svést každoroční myšlenkou: „Nu co, vždyť jsou Vánoce, začnu zase v novém roce...“

Blíží se Vánoce, určitě máte právo si je pořádně užít! Ale jistě si je užijete i bez nadměrného množství jídla a výčitek z kil navíc. ●

Přejeme vám krásné svátky!

Teplý sendvič s lososem a cottagem

Varianta bez vážení

- půl kelímku cottage s pažitkou
- cca 3/4 lžíce uzeného lososa
- 1 malá nebo 1/2 střední celozrnné bagety
- 1/4 lžičky pažitky na ozdobu

Cottage vyklopte do sítka a nechte z něj odkapat tekutinu. Zbydou jen kuličky sýra. Bagetu podélně rozpulte a dejte do sendvičovače opéct. Pak na jednu polovinu teplé bagety rozložte lososa, na něj cottage, přiklopte a hned podávejte.



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

Minimum surovin, maximum chuti



aneb Snídaně je grunt

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

| Teplý sendvič s lososem a cottagem | kJ | Množství (g/ml) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) | |
|------------------------------------|---------------|-----------------|------------------|--------------|------------------|---|
| Jihoceský Cottage s pažitkou | 308 | 70 | 7,7 | 3,5 | 2,1 | ⊖ |
| Uzený losos | 198 | 15 | 4,4 | 3,2 | 0 | ⊖ |
| Kornspitz | 693 | 70 | 6,3 | 1,4 | 30,8 | ⊖ |
| Celkem | 1197 | | 18,4 | 8,1 | 32,9 | |
| | Příjem | | Bílkoviny | Tuky | Sacharidy | |
| Snídaně | 1197 kJ | | 26 % (18,4 g) | 26 % (8,1 g) | 48 % (32,9 g) | |
| Energetická denzita | 772 kJ/100 g | | | | | |

Pro vánoční číslo časopisu jsme se pokusili vykouzlit recepty s možná poněkud netradiční kombinací rybího masa a přírodního sýra Cottage.

Sami jsme byli překvapeni, jak může být tato kombinace chuťově zajímavá a zároveň i energeticky a složením vyvážená. (Vyváženost receptů jsme opět ověřili pomocí programu na hodnocení jídelníčku Sebekoučink – Jídlkoučink na www.stobklub.cz.)

Navíc jsou recepty další možností, jak zařadit ryby do jídelníčku, a to nejen o Vánocích.

Snídaňový talíř s cottagem a rybou

Varianta bez vážení

- 3/4 kelímku cottage
- cca 3 lžíce upečeného a vykostěného kapra
- 1 menší stroužek česneku
- 1 vrchovatá lžíce jarní cibulky
- 1 malá nebo 1/2 střední ce-lozrná bageta
- sůl, pepř

Do kelímku s cottagem promískejte česnek, promíchejte a nechte chvíli odležet. Pokud máte doma uvařenou či upečenou rybu, třeba o vánočních, ohřejte ji a vyndejte z ní kosti. Pokud ji nemáte, upečte si na pánvi nebo uvařte v páře kousek ryby, kterou jen osolíte a opepříte. Jarní cibulku nakrájejte na slabší kolečka. Na talířek nandejte cottage s česnekem, vykostěnou rybu a jarní cibulku. Strávník si může vše smíchat dohromady. Nám se osvědčilo smíchat jen cottage s cibulkou a rybu nechat samostatně. Co kdyby tam zůstala nějaká zapomenutá kostička?

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

Připomeňme, že ryby jsou veledůležitou součástí naší stravy, protože jsou hlavním zdrojem vícenenasycených omega 3 mastných kyselin, které mají na náš organismus řadu pozitivních účinků. Důležité jsou pro rozvoj nervové soustavy u dětí, u dospělých mají vliv na hladinu cholesterolu v krvi, pomáhají prevenci kardiovaskulárních problémů a zánětů. Rybí maso obsahuje i řadu dalších vitaminů a minerálních látek, zejména vitaminy A, D nebo B₆ a B₁₂, jód, fosfor, selen, vápník nebo zinek. Přírodní sýr je zdrojem kvalitních živočišných bílkovin s minimem tuku a také zdrojem vápníku.

| Snídaňový talíř s cottagem a rybou | KJ | Množství (g/ml) | Bílkoviny (g) | Tuky (g) | Sacharidy (g) | |
|------------------------------------|---------------|-----------------|------------------|--------------|------------------|---|
| Jihočeský Cottage bez příchuti | 437 | 100 | 11 | 5 | 3 | ⊖ |
| Kapr | 318 | 60 | 10,8 | 3,6 | 0 | ⊖ |
| Česnek | 11 | 3 | 0,1 | 0 | 0,6 | ⊖ |
| Kornspitz | 594 | 60 | 5,4 | 1,2 | 26,4 | ⊖ |
| Cibulka | 27 | 15 | 0,2 | 0 | 1,5 | ⊖ |
| Celkem | 1387 | | 27,5 | 9,8 | 31,5 | |
| | Příjem | | Bílkoviny | Tuky | Sacharidy | |
| Snídaně | 1410 kJ | | 34 % (27,5 g) | 27 % (9,8 g) | 39 % (31,5 g) | |
| Energetická denzita | 583 kJ/100 g | | | | | |



Suroviny na 4 porce

- vývar ze dvou hlav kapra (100 kJ)
- 10 ml – 1 lžíce oleje (370 kJ)
- 450 g – 3 velké mrkve (850 kJ)
- 200 g – polovina celeru (420 kJ)
- 5 kuliček pepře a nového koření (0 kJ)
- 2 bobkové listy (0 kJ)
- 200 g jiker a mlíčí (660 kJ)
- petrželka (0 kJ)
- sůl (0 kJ)

Vánoční rybí polévka

EH 2400 kJ B 31 g T 20 g S 66 g
1 porce 600 kJ B 8 g T 5 g S 16 g

Kapří hlavy důkladně vypereme, odstraníme žábry i oči a hlavy uvaříme ve vodě, do které přidáme sůl, pepř, nové koření a bobkový list. Očištěnou zeleninu nastrouháme a v jiné nádobě opečeme na trošce oleje. Zeleninu vyjmeme a v nádobě osmahneme pokrájené mlíčí a jikry. Zeleninu vrátíme, přilijeme scezený rybí vývar a polévku vaříme 15 minut. Obereme maso z rybích hlav a vložíme je do hotové polévky. Nakonec přidáme petrželku a polévku dochutíme.

Vánoční vychytávky v nádobí od Zepteru



Filet z kapra v bylinkové strouhance

5910 kJ B 109 g T 71 g S 84 g
1 porce 1480 kJ B 27 g T 18 g S 21 g

Suroviny na 4 porce

- 480 g filetů z kapra (2540 kJ)
- 2 vejce (680 kJ)
- 20 ml – 2 lžíce mléka (40 kJ)
- 150 g strouhanky (1500 kJ)
- 20 g aromatických zelených bylinek (20 kJ)
- 1 stroužek česneku (20 kJ)
- sůl a pepř (0 kJ)
- 30 ml – 3 lžíce oleje (1110 kJ)



Osušené porce kapra podle chuti osolíme a opeříme. Bylinky nasekáme spolu s česnekem a vmícháme je do strouhanky. Kapa obalíme v trojbalu (hladká mouka, vajíčko rozšlehané s mlékem, ochucená strouhanka). Zapneme plotýnku na střední stupeň, do pánve vlijeme trochu oleje a pánev postupně rozehřejeme. Obalené filety smažíme z obou stran dozlatova (přibližně pět minut). Podáváme s bramborovým salátem.

Podle receptu Zepteru můžete protáhnout obalené porce kapra trochu oleje na obrácené Zepter poklici, která vám poslouží jako miska. Tyto porce pak pečete v suché pánvi jen na olejovém filmu při střední teplotě dozlatova z obou stran. Porce jsou velmi chutné a méně kalorické. To, co se nesní, uchovejte v potravinářském vakuu v systému Zepter VacSy, který 3–5x prodlužuje dobu uchování potravin, a to jak čerstvých, tak tepelně upravených.

Bramborový salát

4110 kJ B 42 g T 23 g S 154 g
1 porce 1030 kJ B 10 g T 6 g S 38 g

Suroviny na 4 porce

- 400 g brambor (1320 kJ)
- 100 g – 1 cibule (200 kJ)
- 150 g sterilovaných okurek (230 kJ)
- 150 g celeru (320 kJ)
- 200 g mrkve (380 kJ)
- 100 g mraženého hrášku (370 kJ)
- 2 vejce (680 kJ)
- 15 g – 1 lžíce plnotučné hořčice (80 kJ)
- 80 g bílého jogurtu (210 kJ)
- 60 g zakysané smetany light (320 kJ)
- sůl, pepř

Brambory oškrábeme a nakrájíme na kostičky do děrované nádoby Zepter. Mrkev a celer očistíme a nakrájíme na kostičky – přidáme k bramborám. Do spodní nádoby dáme dvě vejce a 3 dcl vody, navrch nasadíme děrovanou nádobu s poklicí. Vaříme osm minut, poté vyndáme z nádoby vejce a do děrované nádoby přidáme hrášek. Zeleninu s brambory vaříme v páře dalších sedm minut, odstavíme je ze zdroje tepla a podle potřeby necháme dojít do měkka pod pokličkou. Pak je necháme zchladnout. Cibuli nakrájíme na malé kostičky, případně ji na cedníku přelijeme vroucí vodou. Nakrájíme okurky a oloupaná vejce. Vše vložíme do mísy, přidáme hořčici, zakysanou smetanu a jogurt. Zamícháme a podle chuti dosolíme a dopeříme. ●





Tipy na vánoční dárky

Jako vánoční dáreček vám všem nadělí STOB zdarma **motivační soutěž 7S**, které bude věnováno lednové číslo – informace najdete na www.stobklub.cz.

Vzhledem k tomu, že spolu s projektem 7S přinese STOB řadu novinek v podobě nových zábavných lekcí, článků či soutěží, bude o hubnutí se STOBem velký zájem, nepamenejte se proto přihlásit do **kurzů snižování nadváhy** co nejdříve, aby na vás zbylo místo. Veškeré informace o kurzech se dozvíte na www.stob.cz. Probíhají v desítkách měst, v Praze začínají hned začátkem ledna na několika místech. Pro recidivisty máme i kurz pokračovací a od ledna otevíráme také specializovaný kurz pro muže. Dejte slovo jedné z účastnic kurzu snižování nadváhy STOBu Petře Zachové.

Kurz jako dárek

Kolikrát jste se sami pokoušeli zhubnout? A jaký byl výsledek vašeho snažení? Pokud patříte mezi nešťastníky, kterým se nedaří překročit vlastní stín a být konečně o pár kil lehčí, čtěte dále, třeba se vám to konečně povede.

Zpomalený metabolismus

Já jsem nikdy moc hubnutí neřešila. Neměla jsem sice dokonalé křivky, ale sem tam nějaký tukový polštářek šel hravě zamaskovat. Jenže

po pětadvacítce se můj metabolismus nějak zpomalil nebo jsem začala vést méně aktivní život a kila šla pomalu, plíživě nahoru. A tak se stalo, že jsem měla po prvním dítku osm a po druhém již šestnáct kilo navíc. Pohled do zrcadla nebyl příliš povzbuzující. Kdysi pevné obrysy mého těla se někam poděly – teď na mě koukaly poněkud širší boky, pozadí nevidaných rozměrů a místo dříve plochého břicha cosi, co při troše fantazie připomíná kynutý knedlík.

Pomůže STOB?

Bylo načase s tím něco udělat. Kرابičkové diety jsou drahé, jenom cvičením bych to už nespravila. Po delším váhání jsem se přihlásila do kurzu hubnutí STOB. A po pravdě, vůbec jsem si nedovedla představit, co to bude obnášet. Hubnutí mělo být pod lékařským dozorem – představovala jsem si tedy dominantní nesmlouvavou doktorku podobnou té ze známého televizního pořadu. Naštěstí mě hned první lekce vyvedla z omylu. Po hodině aerobiku se nám představila naše lektorka Helena. Vypadala naštěstí příjemně a upozornila nás, že vše, co v tomto kurzu budeme podnikat, je zcela dobrovolné, a dokonce nebudeme muset dodržovat ani žádné předem připravené jídelníčky. To mi skutečně padl kámen ze srdce. V mém věku už mi připadá nepatřičné krčit se před nějakou autoritou a poslouchat ji na slovo jako ve škole. Motivace zde je totiž jiná než ve zmíněném televizním pořadu – nespočívá ve strachu, že se ztrapním před celým národem,

ale spíše v podpoře ostatních a přirozené konkurenci. Přece, když to zvládá jedna, tak to by v tom byl čert, abych to nezvládla také.

Reálný cíl

Aby hubnutí fungovalo, bylo potřeba si na začátku dát nějaký konkrétní cíl, sepsaly jsme tedy samy se sebou smlouvu, o kolik kg budeme štíhlejší. Zvolila jsem si ze začátku 4 kg a doufala, že se mi podaří shodit alespoň něco. Jsem totiž od přírody neplánovací typ a při představě, že budu muset plánovat jídelníček a dodržovat nějaké zásady, se mi lehce orosilo čelo. Avšak naše lektorka na nás byla laskavá. Napoprvé jsme měly svůj dosavadní jídelníček zachovat a jenom zapisovat, co a kdy jsme jedly a co provokovalo jídlo navíc. Cílem totiž bylo zmapování našeho dosavadního stravování a vyčytání slabých míst při jídle. Celkově byl pohled na můj jídelníček žalostný. Po ránu dlouho nic, okolo desáté chléb s něčím, do oběda zase nic, potom lehký oběd a po obědě většinou káfičko s nějakou sladkostí. Pak až večeře a po večeři obvykle hodování, co hrdlo ráčí: kousek sýra, kousek něčeho sladkého... Poctivě napsané na papíře to původní nic vypadalo hrozně. Avšak po pár dnech jsem zjistila, že zapisování jídla do aršíku mě odrazuje od uždibování. Pak ovšem opadlo prvotního nadšení a další dny jsem již zapisování hodila přes palubu. Částečně také po intervenci mého muže, který, když si přečetl můj seznam snědených jídel, prohlásil: „Tohle přece nemůžeš odevzdat, vždyť to vypadá jako jídelníček na tři dny!“

Pomalů, ale jistě

Postupně nám lektorka osvětlila základy zdravého stravování, o kterých jsem měla mlhavé tušení, ale doposavad jsem se jimi nijak nestresovala. Tak jsem tedy začala – po ránu sacharidy a více jídla na správný rozjezd, pak menší svačina, za tři hodiny oběd, a hlavně jíst pravidelně. Jen s kvalitou stravy to nebylo tak jednoduché, rodinka byla zvyklá na svůj standard a nízkokalorická strava a více zeleniny se mi do jídelníčku propašovalo těžko.

Pomohou zápisy?

Pak přišla další zatěžkávací zkouška, měly jsme si zapisovat množství a kalorickou hodnotu snědeného jídla. Po pravdě řečeno, do toho se mi nechtělo vůbec. Neměla jsem odhad, kolik které jídlo váží, a při představě, že si převažují každý kousek potravy, se mi chtělo s celým hubnutím rázně skončit. Pak mě konečně napadlo podívat se na stránky STOBu, na ten zmiňovaný sebekoučink. Pěkné zpracování, seznam jídel na výběr, možnost přidání nové potraviny a výstražné semaforek, pokud se mi podařilo překročit doporučené dávky tuků, sacharidů a bílkovin, mě konečně chytly. Hlíдалa jsem si tuky a cukry v potravě a dodávala potřebné bílkoviny a tolik opomíjenou zeleninu. Boj s jídelníčkem ale neprestal, pořád mě tu a tam přepadávaly chutě na sladké a pak lákavá možnost si tu čokoládku nezapsat. V tom mi hodně pomohly návštěvy kurzu. Nebylo milé pozorovat, kterak ostatní spolubojovnice dostávají diplomy za svá shozená „pětikila“, a přitom se koukat, že se ručička na váze téměř nehne z místa. Konečně se dostavil první úspěch, velikonoční vejčička už byla sněžená, a tak doma nebyla žádná lákadla, která by mě mohla svést z cesty za novým, štíhlým tělem.

Mocná psychika

Teoretické základy jsme všechny celkem zvládly a přišel čas na psychoterapeutickou část kurzu, na zvládání vlastních chutí a čertíků našeptávačů, emocí, díky kterým se často odměňujeme sladkostmi a dobrým jídlem. Pomalu jsem zjišťovala, že není třeba vždycky sníst vše, co vám s dobrou vírou podstrčí rodiče či přátelé na návštěvách a že na uspokojení chutě na sladké stačí pár čtverečků čokolády a zbytku se můžeme s klidným srdcem zbavit, aby nás příště nelákal. Tato část kurzu byla nejtěžší, a než všechny poznatky vnitřně zpracuji a nové návyky zapojím do svého běžného života, uplyne ještě mnoho vody. Uvědomily jsme si, že nás všechny čeká ještě dlouhá cesta, a tak jsme figle, jak si váhové úbytky udržet, probraly na poslední hodině, která se nesla v duchu malé ochutnávky ze zdravé lehké kuchyně a příjemného posezení. Tehdy jsme diplom za shozená kila dostaly téměř všechny. To proto, že pochvala, inspirace při hubnutí a sdílené nadšení dělají divy.

A tak všem doporučuji – nadělte sobě nebo svým blízkým, kteří se rozhodli zhubnout, poukázku do kurzů STOBu. Určitě nebudete litovat.

Přejte si pod stromeček knihu

Ne ledajakou, ale tu s názvem **Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí.**

Autory jsou Iva Málková, Jana Dostálová, Zuzana Málková, Martin Pávek a Hana Málková, vydalo ji nakladatelství Smart Press v edici Hubneme s rozumem.

Jak nakoupit, uvařit a sníst přiměřenou porci

Jakési volné pokračování bestselleru **Hubneme s rozumem tvořivě** přináší komplexní návod k aktivní tvorbě jídelníčku. Chroničtí dietáři vědí, že není takový problém zhubnout jako si váhové úbytky udržet. Kniha je proto univerzálním průvodcem pro všechny, kteří chtějí hubnout s rozumem a přitom si pochutnat, pro ty, kteří si chtějí váhu udržet, i pro ty, kdo s váhou problémy nemají, ale chtějí žít zdravě.

Kniha je originální v tom, že oproti jiným nenabízí pouze střípky – dílčí části vedoucí k životní změně – ale zahrnuje „vše v jednom“. V několika částech spojuje vše, co potřebujete vědět pro změnu jídelníčku.

V úvodní části knihy získáte motivaci k aktivnímu přístupu, k trvalé změně životního stylu a zároveň i teoretické znalosti důležité pro sestavení optimálního jídelníčku. Pomocí nich si orientačně nastavíte svůj celodenní energetický příjem podle svého cíle. Po přečtení první části knihy **Nakupujeme s rozumem zjistíte, že skepse, kterou nyní často prezentu-**



Autogramiáda autorů se koná 9. 1. 2013 v 17 hodin v Luxoru

HOVĚZÍ NA ČESNEKU S BRAMBOROVÝM KNEDLIČKEM A DOŠENÝM ŠPENÁTEM

- INGREDIENCIE** 3 5kg, 1 17g, 5 71g
- 1000 g hovädzie mäso
- 80 g anglické slaniny
- 500 g krmidlo
- 800 g mražkových špenátových listov
- 80 g česneku
- 1 vajce
- 20 ml pasterizovanej smotany
- 100 g ľahkého mlieka
- 100 g ľahkého masla
- 12 g soli
- 1/2 lipca, 1/2 citrónu
- 800 g krmidlo
- 200 g brambory
- 100 g mražkových špenátových listov
- 80 g česneku
- 1 vajce
- 20 ml pasterizovanej smotany
- 100 g ľahkého mlieka
- 100 g ľahkého masla
- 12 g soli
- 1/2 lipca, 1/2 citrónu



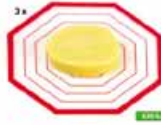
1. Hovädzie na špenátoch, slanine
 Omyté kus mäsa očistíme, narežeme, porovne porovnanými kusmi a došetríme do pekáča sploštíme a na plyšovej fólii vyložíme. Vložíme do pekáča a pečieme do zhruba polovice pri teplote 180°C. Po 2 hodinách dovieme maso. V polovici pečenia pridáme soľ a citrónovú šťavu. Po vypečení vyjmeme z pekáča a necháme si ochutnať. Zvyšok mäsa použijeme na šalát.



2. Mražkové knedličky
 Pri príprave knedličky postupujeme štandardne podľa návodu na obale.



3. Mražkové knedličky
 Mražkové knedličky pripravujeme štandardne podľa návodu na obale.



4. Špenát
 Pri príprave špenátu postupujeme štandardne podľa návodu na obale.

| Ingredienca | Energetická hodnota | Proteín | Tuk | Uhlíkyhydráty |
|------------------------|---------------------|------------|-------------|---------------|
| anglická slanina | 18 | 160 | - | - |
| špenát | 28 | 40 | 16 | 30 |
| mäso hovädzie | 1 | 70 | - | - |
| CELKOM | 47 | 270 | 16 | 140 |
| brambory | 125 | 40 | 40 | 230 |
| mlieko | 15 | 30 | 7 | 40 |
| mäso hovädzie | 200 | 740 | 20 | 370 |
| Špenátový šalát | 230 | 240 | 250 | 380 |
| špenát | 1 | 90 | - | - |
| smotana ľahká | 1 | 20 | - | - |
| mlieko ľahké | - | 5 | 16 | - |
| CELKOM | 238 | 470 | 1024 | |



ji média ve vztahu ke kvalitě potraviny, se však nemusí týkat. „Nákupní manuál“ vás podrobně seznámí se základními potravinovými skupinami, s výživovou hodnotou potraviny dané skupiny a vyvrátí řadu často tradovaných mýtů. Po jejím přečtení byste již neměli bezhlavě podléhat reklamním sloganům a díky nabytým znalostem budete vědět, co a kolik koupit, a zjistíte, že existuje dostatek potravin, ze kterých je možné sestavit výživově vhodný jídelníček.

Vaříme s chutí

Díky druhé části knihy je možné si sestavit celodenní vhodný chutný jídelníček. Receptová část knihy umožňuje volbu hlavního pokrmu v různé energetické hodnotě od 1600 kJ pro hubnoucí až do 2800 kJ pro ty, kteří chtějí žít zdravě. Pokrmy jsou navrženy tak, že je lze připravit ve dvou energetických variantách jen pomocí drobných změn (množství, technologická úprava potravin, závěrečné dochucení apod.). Originalitou knihy je, že při přípravě pokrmů není nutné suroviny vážit, ale stačí je porovnat s fotografiemi, na nichž je znázorněno množství surovin potřebné na přípravu pokrmu. Pomocí fotografií a jednoduchých měřiček (miska, lžice, podložka, která je součástí knihy...) odhad-

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

nete množství potřebných potravin i hotového pokrmu.

Porce právě pro vás

Pomocí třetí části knihy se pokusíte znovu objevit přiměřenou velikost porce (není ani tolik nezdravých potravin jako nezdravého množství). Bohužel mnozí lidé již ztratili fyziologické signály hladu a konzumují velké množství potravy pod vlivem jiných podnětů, než je hlad. Kniha nabízí fotografický přehled potravin pro sestavení snídaní, svačtin a studených hlavních pokrmů. Pracuje s již zmíněnou speciální podložkou, která je ke knize přiložena a slouží jako měřičko.

Sami sobě výživovým poradcem

Cílem této knihy je, abyste nepodlehli toxickému prostředí, které vás provokuje ke konzumaci nadměrného množství potravin v nevhodném složení. Radujte se ze života, ale zkvalitněte si ho. Po přečtení knihy byste si měli být schopni kvalifikovaně sestavit jídelníček, který bude optimální právě pro vás. Sami sobě si nebudete doporučovat potraviny, které vám nechutnají, a naopak si nebudete odříkat ty, které by vám

v životě chyběly. Nebude to tedy o držení diety, při níž se již těšíte na chvíli, kdy ji opustíte. Bude to o hře při vytváření jídelníčku, který splní výživová doporučení a zároveň vám bude chutnat, takže ho budete moci bez problémů dodržovat dlouhodobě.

Doufáme, že dobrodružná hra při sestavování celodenního jídelníčku vás bude bavit a povede k naplnění vašich cílů.

Nadělte si pod stromeček sportovní pomůcky



Obejdnat si je můžete na www.weve-reha.cz

Poslední stobácký tip

Jako předvánoční dárek je uveřejněn na www.stob.cz Přehled pobytů na rok 2013.

I v zimě jsme pro vás připravili zajímavé akce. V únoru se můžete přenést na Kanárské ostrovy, na přelomu března a dubna zase na vlastní kůži zažít ajurvédské hubnutí na Srí Lance. Jako novinku jsme připravili pobyty na Sicílii, Kréttě, v Parze, na Kypru apod. Ježíškovi lze napsat i o další pobyty. ●



Zatrhnete
si v kalendáři
sobotu 19. ledna 2013.
Čeká vás den plný pohody
a pohybu
s velmi pestrým programem.
Info na www.stob.cz.

| STOP | NÁŠ KLAVIRISTA | 20. DEN MAYSKÉHO MĚSÍCE | 1. ČÁST TAJENKY | OSOBNÍ ZÁJMENO | STOP | ELIPSA | 3. ČÁST TAJENKY | INIC. SPISOVATELKY KRÁSNOHORSKÉ | OSVĚŽUJÍCÍ CHININOVÝ NÁPOJ | STOP | MATEMATICKÁ ZKR. (KOSINUS) | 2. ČÁST TAJENKY | SPOJOVATI PŘÍZI SKANIM | ÁZERBÁJDŽÁNSKÝ SPISOVATEL |
|-------------------------|------------------|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------------------|----------------------------|----------------|----------------------------|---------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| | | | | | OPOTŘEBOVAT JÍZDOU | | | | | | HOTOVOST | | | |
| | | | | | POKLAP | | | | | | TURECKÁ JEDN. OBJEMU | | | |
| | | | | | ČASOVÉ ÚDOBÍ | | | | | | LATÍNSKÁ SPOJKA A | | | |
| | | | | | | | | NESPOČÍVAT NA NOHOU | | | | | | |
| | | | | | | | | ANGL. PLATIT | | | | | | |
| | | | | POLEPIT DOKOLA | | | | | | | TA TAKÉ | | | |
| | | | | POHÁDKOVÁ BYTOST | | | | | | | AKVARIJNÍ RYBKA | | | |
| STOP | CIZOPASNÁ MOUCHA | SPZ LITOMĚŘIC NÁS HUDEBNÍ SKLADATEL | | | LESKLÝ NATĚR | | | | | | ŘÍMSKY 507 | | | |
| | | | | | NYNÍ (NÁŘ.) | | | | | | ZN. TITANU | | | |
| HAVAJSKÝ MYS | | | | | ČÁSTI TYDNE | | | | NITRID TANTALU | | | | DRUH KOMUNIKACE NA INTERNETU | MEZINÁR. SDRUŽENÍ LETECKÉ DOPRAVY |
| | | | | | PST | | | | ČÁST CUKROVARŮ | | | | | |
| PŘEPYCHOVÝ | | | | | | | | PROVINILCI | | | | | | |
| | | | | | | | | VYHRNOVAT | | | | | | |
| ZKR. SVĚTOVÉ ORGANIZACE | | | | BOD | | | | | | | PLANETKA | | | |
| | | | | BAJNY LÉTAJÍCÍ OKRÍDLENÝ KUN | | | | | | | ČAJ | | | |
| ŠTĚPINA | | | | | VÝRAZOVAT STARÉ SPISY | | | | | | | | | |
| | | | | | SONDA | | | | | | | | | |
| STOP | OVOČNÝ STROM | MÁLO VKUSNÉ | | | | | | | | | JMÉNO PROZAÍKA PAVLA | | | |
| | | SPISOVATEL | | | | | | | | | PĚSTITEL | | | |
| HITY | | | | | | | SPISOVÁ ZNAČKA | | | | CITOSLOVCE CHRČENÍ | | OPOTŘEBENÁ JÍZDOU | RUSKÝ REVOLUCIONÁŘ |
| | | | | | | | MASTURBACE | | | | IRAN. SÍDLO | | | |
| AŽ ŽIJE | | | | | | OTEC | | | | SIBÍRSKÁ ŠELMA | | | | |
| | | | | | | INICIÁLY HERCE KORBELÁŘE | | | | PORYV | | | | |
| MRAVNÍ ZÁKLAD | | | | | OSOBNÍ ZÁJMENO | | | NAVÁTĚ SNĚHY | | | | | | |
| | | | | | RUSKY ŽIDLE | | | CESTY VZDUCHEM | | | | | | |
| USEDNUTÍ | | | | AKVARIJNÍ RYBA | | | | | | | | NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU | | |
| | | | | SLOVEN. OJE | | | | | | | | AMORFNÍ VÁPENEC | | |
| TRKÁNÍ | | | | | | NEPŘÍJMATI S RADOSTÍ | | | | | | | | |
| | | | | | | ZKR. DUTĚ MÍRY | | | | | | | | |
| NÁZEV HLÁSKY K | | | BIBLICKÁ ZACHRÁNKYNE BETHULIE | | | | | | | | VERVA | | | |
| LATIN. ALE | | | ANGL. HEREC 1566-1626 | | | | | | | | INIC. MUNZARA | | | |

Pomůcka
OKKA, KAEA, AUST,
ALLEYN, ALM, HATAI,
IATA

Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 38 zní: Zhubněte bez pocitu hladu.

Výherci se stávají: Radka Vejvodová z Pelhřimova, Ivana Filipová z Chotěboře a Lenka Toušová z Kostomlat nad Labem.

Křížovku z č. 39 si vytiskněte, vylustěte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.

Ve vlastním zájmu napište i **zasílací adresu**. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 40. Do té doby můžete tajenku zasílat.

Jeden vylosovaný výherce získá novou knihu **Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí - podrobnosti na str. 21.**

