

Pochutnej si se STOBem

44

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A DOBRÉM JÍDLE

Vánoční snídaně

Telemedicína

**Skupinové
hubnutí**

STOBkolo

**Tipy na
cukroví**

Tipy na dárky



Redukčně-kondiční pobyty se STOBem

Pojedte s námi třeba do Bystřice nad Perštejnem, Františkových Lázní, Písku, Prachatic, Jeseníků, Jetřichovic, Turnova, na Rábí či na Kefalonii, Lefkadu, Olympskou riviéru, Sicílii a **pro milovníky** ajurvédy na Srí Lanku.

Již v únoru si můžete užívat desítky kilometrů nádherných pláží na Fuerteventuře – zde potřebujeme přihlášky obratem na **www.stob.cz**. Podrobněji se o pobytu na Kanárských ostrovech dočtete v Pochutnej si se STOBem č. 42.



OBSAH

**Proč je dobré hubnout ve skupině 5**

Když mohou oni, zvládnou to i já	5
Jsmo na jedné lodi	5
Ještě něco o pohybu	5
Sdílím, tedy jsem	5
Intermezzo: Když je obézní dítě	6
Kurzy snižování nadváhy: Věděli jste, že...	6

Akce STOBu 7

Kurz snižování nadváhy pro muže	7
STOBaKO – Stop obezitě a kouření	7
Výživový seminář se STOBem	7

Telemedicína neboli terapie na dálku 9

Význam pravidelné komunikace	9
Zdravotník jako trenér	9
Směrem dolů po semaforu	9
Zpětná vazba od lékaře k pacientovi	10

7 stupňů změny životního stylu 11

Co jsme pro vás připravili	11
----------------------------	----

Vánoční snídane 12

Plněná cherry rajčátka	12
V hlavní roli jihočeský cottage s pažitkou	12
Bageta se sýrem, cottagem a lososem	13

Co mám dnes ke svačině? 14

Tipy na vhodné svačiny pro dítě	14
Svačina z automatu?	14
Jak vyřešit odpolední svačinu?	14
Tip na svačinu „do tašky na odpoledne“	14

Sladké vábení 15**Novinka – výborná na mazání i vaření 17**

Marinovaný kapr z páry	17
------------------------	----

Předvánoční a vánoční střípky 19

Tak už je to zase tady!	19
Cukroví a kila	19
Tip – pochutnejte si zdravěji	20
Jak snížit energetickou hodnotu	21
To byste mě tedy urazili, kdybyste neochutnali moje výborné cukroví!	21
Slavím, slavíš, slavíme...	21

Jak se slaví u Málků a u Divokých 22

Vánoční desatero proti nadváze	23
--------------------------------	----

Tipy na cukroví Míši Sedláčkové 23

Ořechové lupínky	23
Kokosky	23
Nadýchaná roláda se sukrinem	23
Čokoládovo-ovesné cookies	24
Zobání k vínu	24
Vánočka	25
Odlehčená vánočka	25

Tipy na vánoční dárky 27

Dárky pro duši	27
Dárky na mlsání	27
Dárky pro pohyb těla	29
Dárky pro diagnostiku těla	29
Spojení diagnostiky a módy	30
Každý krok se počítá a s Deonou „dvakrát“	30
Neviditelná trička pro muže i pro ženy	31

Křížovka o ceny 32

Milí čtenáři,

rok 2013 měl být podle mnoha učených lidí rokem změny. Změnilo se něco i u vás? Splnilo se vám nějaké přání? Zamyslete se chvíli. Určitě jste toho hodně udělali pro sebe i druhé. Jenom často raději přemítáme, co se nám nepovedlo, a to hezké bereme jako jakýsi „nesamozřejmý bonus“, střípek do skládačky života, kde větší část tvoří starosti a radostí je málo.

Možná je to však jen otázka pohledu. I hubnutí a změna životního stylu je z velké části otázkou pohledu na sebe sama a vůbec našich postojů k životu.

Jídlo patří mezi základní fyziologické potřeby člověka. Na pyramidě základních lidských potřeb, jak ji sestavil americký psycholog Maslow, jídlo společně s potřebami dýchání, tělesné integrity, spánku, vody, fyzické aktivity, rozmnožování a vyměšování tvoří základnu, na kterou pak nasedají další vyšší potřeby, jako je bezpečí, jistota, láska, a existenční potřeby - úcty, uznání a seberealizace.

Vypozorovala jsem, jak nezřídka fyziologickými potřebami – ať už se jedná o jídlo, alkohol... – nahrazujeme nenaplněné potřeby vyšší. Jsme ve stresu, cítíme se nejistí v práci, někdo nás zradí – a my, saháme po jídle

či skleničce s tím, že nám přivodí pocit pohody a naplní naši potřebu bezpečí, lásky, přijetí, uznání či úcty. Znáte to také? Jestli ne, pak tiše závidím. Jestli ano a chcete změnu – nebo možná chtěli byste změnu – nebo třeba uvažujete o změně, ale ještě hodně váháte – nebo tyto řádky čtete jenom proto, že jste na ně náhodou zabrousili na internetu..., můžete zkusit naše STOBkolo změny, které se roztočí začátkem roku 2014 na www.stobklub.cz. V čem vám může STOBkolo ve změně pomoci a spoustu dalších zajímavostí z oblasti změny životního stylu a rozumného hubnutí, se dočtete v tomto, letos posledním vánočně-novoročním čísle časopisu Pochutnej si se STOBem.

Přejeme pěkné počtení, klidné Vánoce přeplněné bezpečím, láskou, úctou a tolerancí. Ať jsou v roce 2014 vaše vyšší potřeby naplňovány tak, abyste je nemuseli doplňovat nadměrným množstvím jídla a pití, a jejich naplňování se tak neprojevílo spíše v podobě zbytečných kilogramů navíc.

Za celou redakci seberealizovaná Jana Divoká

Pochutnej
si se STOBem

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

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

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

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

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

Podpora skupiny zmenší váš problém na problémek



Proč je dobré hubnout za podpory skupiny

Marcela Macáková

zdroj článku blog.kaloricketabulky.cz

Měla jsem tu čest vést před lety cvičební lekce pro organizaci STOB, kterou v roce 1990 založila Iva Málková. Musím říct, že i po tolika letech na tu dobu ráda vzpomínám a ještě dlouho po ukončení této práce jsem byla s řadou žen v kontaktu. Dovoluji si proto přispět svou troškou do mlýna. Ptáte se, proč je dobré hubnout ve skupině? Tady jsou moje odpovědi.

Když mohou oni, zvládnou to i já

I když se vám to možná nezdá, i malé zrno soutěživosti, které někde hluboko ve vás klíčí, může prospět v tak velké věci. Přece to nevzdáte, když to ostatní zvládají, že?

Podpora skupiny je úžasná věc a je dobré ji využít se vším všudy.

„Skupina, aniž si to uvědomuje, vytváří na lidi uvnitř takový jemný tlak, aby se snažili, nevzdávali to a pokoušeli se co nejlépe čelit různým nástrahám, krizím i zátěžím,“ vysvětluje Iva Málková a dodává, že typickým příkladem je cvičení. I když většina lidí tvrdí, že doma cvičí, jejich počáteční výkony o tom příliš nesvědčí. Ve skupině se víc snaží.

Jsme na jedné lodi

Je vám více než soutěživost vlastní sounáležitost? Výborně! Pomůžte vám, že v tom nejste sami, že i ostatní dělají podobné chyby a že se za ty své nemusíte stydět. Iva Málková k tomu říká: „Výhodou skupiny je, že se tu lidi neučí jen z vlastních chyb, ale i z omylů těch druhých. Získávají zkušenosti rychleji, než by je získávali sami.“

Ještě něco o pohybu

Jak už bylo řečeno, součástí kurzů snižování nadváhy bývají cvičební lekce pod vedením instruktora.

„Kdo nebyl i desítky let v tělocvičně, najednou zjistí, že se necítí dobře ne kvůli kilům navíc, ale kvůli ztuhlosti,“ rozvádí téma Iva Málková. „V rámci kurzů přijdou na to, že si při hubnutí musí zvyšovat kvalitu života a že právě pohyb je zásadní složkou. Cílem tedy není vydat co nejvíce energie při hodině, ale zamilovat si pohyb a objevit dávku přiměřenou svému stavu.“

Sdílím, tedy jsem

Ať už si to přiznáte, nebo ne, až na výjimky každý lidský tvor (a nejen ženy) rád sdílí své problémy. Mnohdy skutečně stačí se vypovídat a problém se smrskává na problémek. A to nemluvím o úžasném pocitu, který můžete zažívat, když svou radou či nasloucháním pomůžete někomu jinému. „Pokud chodíte do dobrého kurzu hubnutí, máte šanci si o problémech promluvit s ostatními. Snadno se může stát, že někdo z nich něco podobného zažil, zvládl, a může tedy poradit,“ uvádí poznatky z praxe naše přední odbornice na hubnutí.



Pohyb je lék i zábava

Jako bych vás slyšela! Máte strach z hromadného peskování, je to tak? Nebojte, lektoři jsou vyškolení, aby vás rozebíráním nedeptali, ale naopak pomohli nasměrovat, a případně navést zpět na správnou cestu.

„Lektory kvalitních kurzů dělají lékaři, psychologové, nutriční terapeuti, cvičitelky a další. A všichni se celoživotně vzdělávají. Kurzy se skutečně netýkají jen výživy, zabývají se také tím, jak laskavým přístupem přivést lidi k tomu, aby teoretické znalosti převedli do praxe,“ vysvětluje doktorka Málková. „Konkrétně u nás vzděláváme lektory v tzv. **kognitivně-behaviorální terapii**. Neměníme tedy jen chování (behavior) – stravovací a pohybové návyky, ale i kognice – myšlení, protože (jak si asi všichni uvědomujeme) **problém hubnutí je v hlavě, a ne v žaludku.**“

Metodika je založená na tom, že děláte pomalé postupné změny, které vám nejsou nijak proti mysli, a zabudujete je do svých návyků tak, že se zautomatizují a přijmete je za své. **Nejde tedy o provizorium, ale o trvalou změnu.**

Samozřejmě hubnutí ve skupině vám z nějakých důvodů vyhovovat nemusí.

Iva Málková říká: „Pokud má někdo opravdu závažný problém, který řeší jídlom, bývá vhodnější individuální psychoterapie zaměřená na řešení problému. Také když někdo trpí poruchou příjmu potravy – bulimií, je

třeba jiný přístup. Introverti se nemusí obávat, ve skupině se vždy vytvoří výborná atmosféra a do dění skupiny se každý zapojí tak, jak je mu příjemné. A kdo si nenajde čas, tomu může skupinu nahradit internetový program typu Sebekoučink a podpora na dálku.“

Intermezzo: Když je obézní dítě

Není žádným tajemstvím, že je čím dál více obézních dětí. „Co se týče rodinného hubnutí, které je také velmi účinné, pro něj je skupina veledůležitá. Nicméně máme zkušenost, že rodiče by raději odevzdali dítě terapeutům a odešli. **Při terapii obezity dítěte jsou však důležitější rodiče než samotné dítě, proto trváme na účasti rodičů.**“

Ať už se ovšem rozhodnete pro podporu skupiny, která je velmi vhodná, nebo zkusíte jinou možnost, je třeba si uvědomit jednu věc: Je vaše motivace natolik silná,

abyste svůj nový režim zvládli? „Pokud člověk chce dosáhnout nějaké změny, je důležité, aby tato změna byla trvalá,“ říká zcela jasně Iva Málková a hned varuje před nebezpečným jojo efektem.

Kurzy snižování nadváhy: Věděli jste, že...

Po celém světě je již od šedesátých let zřejmé, že cestou k úspěšnému hubnutí jsou nejenom návody, jak se máme správně stravovat, ale zejména rady, jak toho můžeme docílit. Proto začaly již tehdy vznikat ve všech civilizovaných zemích západního světa kluby zaměřené na redukci nadváhy ve skupině. První a nejznámější byl **Weight Watchers** – klub strážců váhy. Založila ho Jean Nidetch, která měla sama problémy s obezitou. Ze sousedského scházení se a výměny zkušeností při hubnutí vznikla organizace, jež rozšířila svoji působnost z Ameriky téměř do celého světa. Organizování společného hubnutí se v České republice před lety ujala společnost STOB, která aplikuje metodiku kognitivně-behaviorální terapie v 12týdenních kurzech snižování nadváhy. **Světovou raritou je pořádání kurzů specializovaných pro muže a kurzů rodinných. Novinkou jsou v Praze kurzy STOBaKO – pro odvykání kouření s cílem nepřibrat. Všechny kurzy začínají hned v lednu – přihlášky a podrobné informace najdete na www.stob.cz v sekci Kurzy a poradny. ●**



Cvičení je zásadní složkou hubnutí

Akce STOBu

Kurz snižování nadváhy pro muže

se bude konat v Praze od 20. 1. do 24. 3. 2014 vždy v pondělí od 19 do 21.30 hodin v **Základní škole Plamínkové, Praha 4 (metro „C“ – Pankrác).**

Účastníci mají v kurzu možnost:

- pracovat na změně svého životního stylu, která povede k trvalé redukci váhy
- zacvičit si přiměřeně svým tělesným možnostem
- získat další pomůcky usnadňující hubnutí
- využít technických vymožeností pomáhajících při hubnutí, jako jsou počítačové programy určené k vytvoření správného jídelníčku a hodnotící stravovací a pohybové návyky nebo přístroje na měření tuku
- příjemně strávit čas ve společnosti mužů majících stejný cíl
- společně zahájit další pohybové aktivity, v kterých mohou pokračovat již samostatně

V rámci kurzu je zahrnuta 1x společná návštěva spinningu a 1x indoor rowing pod odborným vedením.

Cena kurzu je 2400 Kč.

Přihlášky najdete na www.stob.cz v sekci Kurzy a poradny.

STOBaKO – Stop obezitě a kouření

STOB (STop OBezitě) ve spolupráci s MUDr. Evou Králikovou, CSc., a MUDr. Alexandrou Kmeťovou z 1. LF UK pořádají kurzy odvykání kouření s cílem nepřibrat. Kurz se bude konat v Praze od 21. 1. do 25. 3. 2014 v úterý od 17 do 20 hod (10 úterků) – vždy 1 hodina cvičení + 2 hodiny skupinové terapie v **Základní škole Sázkavská 5, Praha 2 (metro „A“ Náměstí Míru)**

- Chystáte se přestat kouřit a máte strach z přibývání na váze?
- Už jste přestali / přestáváte kouřit a trápí vás kila navíc?
- Pokoušíte se opakovaně přestat kouřit, ale neúspěšně?

Pokud jste alespoň jednou odpověděli ano, je náš kurz právě pro vás. STOBaKO je určen lidem, kteří se chystají přestat nebo již přestali kouřit a zároveň si chtějí osvojit pravidla zdravého životního stylu, a to natrvalo. Kurz je založen na metodice kognitivně-behaviorální terapie (KBT), která pomáhá navodit žádoucí změny v nevhodném chování, myšlení

a emocí, čímž dochází ke změně životního stylu. KBT je nejúčinnější právě pro zvládnání návykových problémů, mezi které patří jak nadváha, resp. obezita, tak kouření. Kurz vedou zkušené lektorky. Kromě teoretických bloků s praktickými nácviky je součástí kurzu i pohybová aktivita, aby každý účastník – jakékoliv váhové i věkové kategorie – objevil, který druh pohybu mu přináší radost. V případě potřeby bude individuálně doporučena farmakologická podpora v Centru pro závislé na tabáku.

Cena kurzu je 2400 Kč.

Přihlášky najdete na www.stob.cz v sekci Kurzy a poradny.

Výživový seminář se STOBem

Pro odborníky i edukované laiky nabízíme jednodenní výživový seminář na téma **„Praktické zvládnutí sestavování jídelníčku dle pravidel racionální výživy“**. Koná se v neděli 26. 1. 2014 v 9.00–17.00 hodin ve Všeobecné fakultní nemocnici, U Nemocnice 1, Praha 2, Charvátův sál v 1. patře.

Přednášející: doc. RNDr. Vlastimil Dohnal, Ph.D.,

a Ing. Lucie Dohnalová

RNDr. Vlastimil Dohnal přednáší na Univerzitě Hradec Králové a Univerzitě J. E. Purkyně v Ústí nad Labem. Ing. Lucie Dohnalová absolvovala obor Technologie potravin na Mendelově zemědělské a lesnické univerzitě v Brně.

Program semináře:

Seminář je určen pro zájemce, kteří se chtějí naučit sestavovat jídelníčky podle pravidel racionální výživy a získat informace i o méně známých potravinách a surovinách. Posluchači se seznámí se složením potravin a technologií jejich výroby a možnostmi kuchyňské úpravy. Seminář bude zaměřen především na potraviny rostlinného původu bohaté na bílkoviny. V praktické části budou představeny různé alternativní zdroje bílkovin (šmakoun, různé sójové produkty atd.), včetně praktické ukázky jejich kuchyňské přípravy. Součástí bude i praktický návod, jak číst obaly potravin. Diskutovat se bude i o některých kontroverzních tématech, např. zda používat mikrovlnnou troubu, a dalších.

Cena semináře je 968 Kč (včetně 21% DPH) pro lektory kurzů snižování nadváhy a 1210 Kč pro ostatní zájemce. V ceně je edukativní oběd sestavený ze zdravých potravin.

Přihlášky najdete na www.stob.cz.

Od února do dubna připravujeme také podvečerní semináře se STOBem:

Vždy první úterý v měsíci od 18 do 21 hodin

Podrobnosti jsou na www.stob.cz. ●



NovoFine® na vašich pocitech záleží

NovoFine®: „Jaký je to pocit, když si aplikujete inzulín? Bolí to?“

Erik: „Ne, necítím vůbec nic, navíc aplikace inzulínu s jehlami NovoFine® je opravdu velmi snadná.“

Tenčí jehly působí při vpichu méně bolesti¹. Abyste léčbu inzulínem co nejlépe zvládali, společnost Novo Nordisk neustále pracuje na vývoji co nejtenčích jehel.

Reference: 1. Arendt-Nielsen L et al. Somatosens Mot Res 2006; 23 (1):37-43. 2. Siegmund T et al. Comparison of Usability and Patient reference for Insulin Pen Needles Produced with Different Production Techniques: "Thin-Wall" Needles Compared to "Regular-Wall" Needles: An Open-Label Study. Diabetes 2009; 11 (8): 523-528. 3. Solvig J et al. Needle Length affects insulin deposition in normal and obese diabetes patients. Diabetes 2000; 43 (suppl 2) A132.

měníme diabetes

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

- **Menší pocit bolesti**
Tenčí jehly méně bolí¹. Společnost Novo Nordisk se trvale snaží nabízet co nejtenčí jehly.
- **Menší síla potřebná ke vpichu**
Technologie tenké stěny zlepšuje průtok inzulínu pro rychlejší a snazší aplikaci².
- **Pocit jistoty**
6mm jehly NovoFine® snižují riziko náhodného vpichu do svalové tkáně. Aplikace inzulínu je tak bezpečnější³.
- **Pocit bezpečí**
Jehly NovoFine® jsou nedílnou součástí prověřeného portfolia pomůcek pro aplikaci inzulínu od společnosti Novo Nordisk.



Novo Nordisk s.r.o.
Hadovka Office Park, Evropská 33c, 160 00 Praha 6
Tel.: +420 233 089 611, www.novonordisk.cz

novofine®
Na vašich pocitech záleží

Telemedicína neboli terapie na dálku

Doc. MUDr. Leoš Středa, Ph.D., Centrum pro eHealth a telemedicínu 1. LF UK, Převzato www.niz.sk

Asi nejpropracovanější systém tzv. koučinku, tedy odborného vedení obézních pacientů, má u nás společnost STOB.

Význam pravidelné komunikace

Registrujete nárůst oblíbenosti portálů zaměřených na diety a hubnutí, ale i na zdravý životní styl celkově? Většina z nich má za cíl prodat konkrétní výrobky a jsou spíše komerční než telemedicínské. Světovou výjimkou je STOBklub, který obézním pacientům poskytuje informace na vysoké odborné úrovni. Při telemedicínské terapii obezity je totiž důležitá pravidelná komunikace pacienta s lékařem spojená se vzděláváním v oblasti stravování, pohybových návyků, zdravé životosprávy, ale třeba i chutných dietních receptů pro pacienty. Poskytnutí teoretických znalostí musí být doprovázeno i praktickými aplikacemi. Zejména při dálkové léčbě obezity je důležité udržovat a posilovat motivaci pacienta. K tomu obvykle není nutná komunikace přímo s lékařem, ale ideální formou jsou živá diskusní fóra, fotogalerie nebo blogy. Obdobně, jako to STOB dělá na svém portálu, motivujeme obézní pacienty také v rámci Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT.

Využíváme možnosti publikace jmen a fotografií pacientů, kteří úspěšně zredukovali nadváhu. Jejich zkušenosti i průběh redukčního režimu jsou popisovány v pravidelné rubrice v regionálních novinách. Tak se daří motivovat jak nejbližší sousedy z regionu, tak i ostatní čtenáře z dalších oblastí.

Zdravotník jako trenér

Pro odborné vedení pacienta se vžil termín koučink. Ten přišel do medicínské terminologie ze sportu. Anglický termín coach [kouč] znamená trenér. Při telemedicínské terapii obezity je trenérem lékař či jím pověřený nutriční terapeut. Nepředávají se obecné rady a obecná doporučení, jež pacienti obvykle mohou nalézt v publikacích o hubnutí. Při koučinku terapeut a pacient hledají řešení spo-

lečně. Dospělý člověk se nejlépe učí praxí a vlastní zkušeností. Lékař k tomu pacientovi napomáhá odbornými radami, naviguje jej k různým úhlům pohledu na jídelníček, dodává povzbuzení a podporu. Novinkou v terapii obezity je sebekoučink. Je zaměřen jednak na redukci váhy, ale i na udržení váhových úbytků. Součástí je samozřejmě i podpora lektora, kterým je lékař, nutriční terapeut nebo výživový poradce. Zahrnuje také interaktivní lekce hubnutí, což je snadno pochopitelná forma vzdělávání obézních, včetně praktických informací, které jim pomohou zvládnout potřebný režim.

Směrem dolů po semaforu

Sebekoučink STOBu poskytuje zpětnou vazbu k jídelníčku a pohybové aktivitě jednoduchou formou semaforů. Pacient si do on-line

SEBEKOUČINK

The screenshot shows the SEBEKOUČINK interface. On the left is a calendar for November 2010 with a date selector set to the 7th. Below the calendar are fields for 'BMI: 29.1' and 'Aktivní váha (kg): 85'. The main area is titled 'Jídelník' and contains a table of food items with their nutritional values. At the bottom, there is a summary table comparing intake to recommendations.

Způsob	Den	Jídlo	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Kaprovat	Smažit
+		sničkaně	1184 kJ	3,8 g	11,3 g	28,8 g		
+		svačina dopolední	414 kJ	3,8 g	2,4 g	14,4 g		
+		oběd	1005 kJ	35 g	9 g	38 g		
+		svačina odpolední	540 kJ	14,4 g	6 g	4,8 g		
+		večeře	1495 kJ	20,1 g	18,9 g	26 g		
+		jiná jídla	154 kJ	2,2 g	0 g	8,8 g		
Celkem:			5392 kJ	85,1 g	47,6 g	118,6 g		

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Doporučení:	5000 kJ	30% (88,2 g)	30% (40,5 g)	40% (117,8 g)
Skutečný:	5392 kJ	27% (85,1 g)	33% (47,6 g)	40% (118,6 g)
Energetická denítká:	426 kJ/100 g	102 kcal/100 g		

2. VNITŘNÍ PODNĚTY PROVOKUJÍCÍ K JÍDLU aneb Emoce a jídlo

➔ Jak zvládat psychické stavy spojené s jídlem



Jídlo ovlivněné stresem:



aplikace zapisuje svůj jídelníček a pohybové aktivity a program mu zpětně vytvoří podrobné zprávy o složení stravy včetně energetické hodnoty a zastoupení jednotlivých živin. Semafory jsou jednoduchou orientací, která pacientovi říká, co je správné (zelená barva) a co je naopak třeba postupně omezovat (červená barva).

Oranžová barva slouží jako zdvihnutý prst: „Pozor, je třeba hlídat množství.“ Zejména při hodnocení jídelníčku noví pacienti začínají na červené barvě. Součástí je samozřejmě diskusní fórum pro hubnoucí. Proces hubnoucí kúry charakterizuje jedna ze zkušených diskutujících: „Od červené k oranžové a pak od oranžové k zelené, tak jsme začínali všichni.“ Zpočátku obézní obvykle zjišťují, že v jejich jídle chybějí zejména bílkoviny a že konzumují nadbytek sacharidů a tuků. Postupně se naučí nastavit jídelníček správným směrem. Pacienti si zapisují jídelníček tak, že si vybírají položky z rozsáhlé databáze potravin, kde mají možnost sledovat také jejich složení. Pokud si vyberou potravinu pro dietu nevyhovující, databáze poradí, kterou jinou vhodnou potravinou ji lze nahradit. Barevný semafor hodnotí

potraviny s ohledem na redukční dietu. Hlavními kritérii jsou obsah tuku (zvláštní semaforek SAFA je určen pro nasycené mastné kyseliny), sacharidy, bílkoviny a pochopitelně kalorická hodnota. Program je sestaven opravdu velmi názorně, což umožňuje orientaci i neprofesionálům a teoreticky je možné jej využívat i bez péče lékaře či nutričního terapeuta. Odborné vedení je však samozřejmě vždy mnohem vhodnější.

Zpětná vazba od lékaře k pacientovi

Přestože jsou při hubnutí rozhodující dietní opatření, je také důležité porovnávat příjem a výdej energie. I takové porovnání sebekoučink STOBu nabízí. Na základě zapisovaného energetického příjmu doporučuje vhodné fyzické aktivity. Děje se tak opět semaforovým systémem, který hodnotí přizpůsobení pohybu dietě.

Telemedicínský portál společnosti STOB dále poskytuje výživový e-learning formou zábavných lekcí. Ty hravým způsobem provedou uživatele základními pravidly zdravého životního stylu, ale jsou zaměřeny také na emoce a myšlení.

Paní doktorka Málková, která je ředitelkou STOBu, v sobě nezapře svou původní profesi psychologičky. Speciální dotazníky tak pacientům umožňují odhalit slabá místa v životosprávě a v psychice. Tím, že se zaměří na konkrétní oblast svého chování, mohou velmi dobře využít cílené rady v praxi. Jde například o zvládání konkrétních podnětů, které pacienty vedly k porušování předsevzetí. Každý si volí konkrétní cíl, váhový úbytek, ještě před tím však vyplňuje základní dotazník, který mu umožňuje korigovat jeho představy správným směrem. I při hubnutí je totiž důležité volit reálné cíle a zhodnotit motivaci. Sebekoučink STOBu vychází z principu kognitivně-behaviorální terapie, což je psychologická metoda, která učí pomalým postupným změnám a zpětné vazbě za plnění cílů. V souladu s tím je portál rozdělen na tři základní oddíly, jejichž názvy zní možná legračně, ale naprosto vystihují obsah: jídlkoučink, fitkoučink a psychokoučink. Výsledky sebekoučinku má k dispozici i lékař či nutriční terapeut obézního pacienta, proto je lze využívat on-line přímo v ordinaci. To je důležité pro zpětnou vazbu lékař-pacient. ●

STOBkolo – 7 stupňů změny životního stylu

Iva Málková

Od začátku roku 2014 pro vás chystáme nový motivační program STOBkolo.

Pokud chcete ve svém životě udělat nějakou změnu, pokusíme se vám v tom pomoci kolem změny – **STOBkolem**. Většina z vás by ráda trvale zhubla, někomu by stačilo poupravit jídelníček nebo se začít více hýbat, jiný potřebuje zlepšit psychiku a asi všichni byste si chtěli užívat života, jak nejlépe to jde.

Pokud se chcete v některé ze jmenovaných oblastí zlepšit, **na webových stránkách STOBklubu si najdete kolo změny a podle stručného popisu se pokusíte zjistit, ve které fázi se právě nacházíte, a zda jste tedy ke změně náležitě motivováni a připraveni**. S kolem změny přišli původně J. Prochaska a DiClemente, podle nichž prochází člověk při dosahování změny šesti fázemi. **STOBové 7S – 7 stupňů** zahrnuje ještě stupeň sedmý (stav trvalý, do něhož dotočíte kolo změny třeba po několika pokusech) – dnes moderně nazývaný restart, tedy změna, která jde opravdu zevnitř člověka, stane se mu vlastní a zvýší mu trvale kvalitu života. U STOBového kola nebudeme mít jednotlivé fáze ostře oddělené jako v Prochaskově modelu. Cílem našeho upraveného sedmistupňového modelu je, aby si člověk při nácvičení změny vybral podle fáze, v níž se nalézá, ty metody, které zaručují největší pravděpodobnost úspěchu celkového posunu k **fázi udržení**. Pokud při snaze zlepšit životní styl jedince zvolíme nástroje, které neodpovídají míře jeho motivace ke změně, roztáčíme kolo změny – **jojo efekt**.

Podle názvu a stručného popisu se tedy pokusíte odhadnout, kde se v kole změny nacházíte. My vám nabídneme **adekvátní metody**, které

by vás měly přivést k trvalému dosažení reálné žádoucí změny, to znamená, že by vás měly v kole změny posunovat do fáze udržení. Když budete mít pocit, že jste se podle popisu nebo dotazníku do správné fáze nestrefili, klidně se posuňte o stupeň níže či výše.

Pokud chce člověk dosáhnout nějaké změny, je důležité, aby **byla trvalá**. Člověk by neměl být v procesu změny ve stresu, a proto je lépe se nepouštět do mnoha změn najednou (jako zhubnout a zároveň přestat kouřit apod.). Výjimka potvrzuje pravidlo, a tak by mohla jít změna stravovacích návyků ruku v ruce se změnou návyků pohybových – nezapomeňte, každý krok navíc se počítá. V našem kole změny se zaměříme na základní faktory změny životního stylu, které se podílejí velkou měrou na zdraví člověka. Budeme se tedy věnovat zdokonalení **jídelníčku** ve vztahu k množství, skladbě, kvalitě a stylu stravování a dále druhu, intenzitě a frekvenci **pohybu**. S tím souvisí redukce váhy a samozřejmě i zlepšení **psychiky**.

Člověk často za život protočí mnoho kol změn. Opakovaně přestává kouřit, začíná hubnout nebo začíná cvičit. Než se stanou nové stravovací a pohybové návyky trvalou součástí způsobu života, je přirozené, že to není na první pokus. Příčiny recidivy mohou být různé – od stresových spouštěčů (nemoc, problémy v práci, v rodině apod.) až po fakt, že jste se snažili o radikální změnu naráz. Rada na závěr – čím menší změnu uděláte, tím je většinou trvalejší. A tak se pokuste nedávat si radikální novoroční předsevzetí, ale pojďte s námi od Nového roku do STOBkola.

A co jsme pro vás tedy připravili od začátku roku 2014?

Na www.stobklub.cz naleznete novou záložku s názvem STOBkolo. Vstup na stránku není podmíněn registrací. Pokusíme se vás motivovat, abyste se společně s námi vydali na cestu postupu do dalších stupňů změny, a poskytneme vám ZDARMA individuální „osobní plán“, jak postupovat při změně životního stylu – zlepšení jídelníčku, zvýšení pohybové aktivity nebo duševního zdraví. Prostřednictvím tohoto plánu budete moci udělat malé, leč efektivní kroky k tomu, abyste například „už konečně“ zhubli, zlepšili jídelníček, zvýšili pohybovou aktivitu nebo zmírnili stres či upravili svůj časový management.

Osobní plán nabídne individuální informace, jak na změnu životního stylu, ale i motivační nástroje (např. videa, videokurzy, interaktivní lekce), tipy na využití www.stobklub.cz. V průběhu roku 2014 na vás také čeká na STOBklubu sedm soutěžních týdnů, z nichž každý bude zaměřen na jedno „zdravotní“ téma. Projdete se v nich interaktivními lekcemi zdravého životního stylu a absolvujete spoustu kvízů a dalších soutěžních úkolů. Pro vítěze jednotlivých týdnů budou připraveny zajímavé ceny, a kdo se zúčastní všech sedmi týdnů během roku, může získat dokonce exotický zahraniční zájezd na Kanárské ostrovy s CK Canaria Travel. Další zajímavou cenou bude poukaz na zájezd v hodnotě 15 000 Kč na některý z mnoha řeckých ostrovů, kam pořádá zájezdy cestovní kancelář Viamare. ●



Vánoční snídaně

Plněná cherry rajčátka

Varianta bez vážení

- 1 lžička Jihočeského pomazánkového másla
- 12 cherry rajčat
- 5 plátků křehkého chleba crisp
- 2 lžíce Jihočeského cottage s pórkem

Pro
hračky

Rajčátka trochu seřízněte aby stála a nekutálela se. Pak odřízněte vršek, vydlabejte např. držátkem lžičky a naplňte cottagem. Přiklopte odříznutým vrchem rajčete. Křehký chléb zlehka namázněte máslem a podávejte.



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

aneb Snídaně je grunt

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

Plněná cherry rajčátka	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	SAFA (g)	Sacharidy (g)
Jihočeské pomazánkové máslo	268	20	0,8	6,2	3,1	1,2
Cherry rajčata	160	200	2	0	0	8
Křehký chléb	580	40	4	1,2	0,84	27,6
Jihočeský Cottage pórek	437	100	11	5	3,4	3
Celkem	1445		17,8	12,4	7,3	39,8
	Přijem	Bílkoviny	Tuky	SAFA	Sacharidy	
Snídaně	1445 kJ	21 % (17,8 g)	32 % (12,4 g)	19 % (7,3 g)	47 % (39,8 g)	
Energetická denzita	401 kJ/100 g					

V hlavní roli jihočeský cottage s pórkem

Ani o Vánocích bychom neměli podceňovat snídaně, a proto přinášíme další tipy na recepty. Hlavní roli v nich tentokrát hraje Jihočeský cottage s pórkem od Madety.

Vzhledem k tomu, že přes svátky často konzumujeme sladké a tučnější pokrmy a tak trochu můžeme postrádat bílkoviny, je čerstvý sýr typu Cottage jako zdroj kvalitních živočišných bílkovin s minimem tuku a samozřejmě také s vápní-

Bageta se sýrem, cottagem a lososem

POCHUTNEJTE SI

13

Varianta bez vážení

- 1 plátek Jihočeského uzeného eidamu
- 1 menší plátek uzeného lososa
- 1 kornspitz
- 2 lžice Jihočeského cottage s pórkem
- 4 proužky červené papriky

Pro
úspěšné

Kornspitz podélně nakrájete. Položte na každý plátek sýr, navrstvěte cottage a ozdobte kouskem lososa a nasekanou pažitkou. Podávejte s proužky papriky.



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

Bageta se sýrem, cottagem a lososem	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	SAFA (g)	Sacharidy (g)
Jihočeský uzený eidam 45%	218	15	4,1	3,9	2,63	0,2
Uzený losos	225	30	6	3	0,84	0,3
Kornspitz	693	70	6,3	1,4	0,28	30,8
Jihočeský Cottage pórek	437	100	11	5	3,4	3
Červená paprika	26	20	0,2	0	0	1,2
Celkem	1599		27,6	13,3	7,2	35,5

kem vhodnou součástí nejen vánočního jídelníčku. Snídaně, které jsme připravili pro vaši inspiraci, využívají jihočeský cottage s pažitkou jako náplně do rajčat a jako pomazánky na pečivo. Obě snídaně mají energetickou hodnotu kolem 1500 kJ, což je téměř 20 % z celkového doporučeného příjmu pro středně aktivní ženu, tedy z 8000 kJ. Pokud jste se rozhodli redukovat váhu, pak bychom doporučili množství o pětinu – tedy o 300 kJ – snížit.

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	SAFA	Sacharidy
Snídaně	1599 kJ	29 % (27,6 g)	31 % (13,3 g)	17 % (7,2 g)	40 % (35,5 g)
Energetická denzita	680 kJ/100 g				

Co mám dnes ke svačině?

Jana Divoká

Vhodná svačina doplněná o nápoj by neměla chybět v žádné ze školních aktovek.

Ke svačině je vhodné dát dítěti například kus pečiva s rostlinným tukem, sýrem, šunkou či vhodnou pomazánkou doplněný zeleninou, jogurt či jiný zakysaný mléčný výrobek a ovoce nebo müsli tyčinku bez polevy či zeleninový salát s přírodním sýrem aj. Sladké svačiny by se měly stát výjimkou. Jestliže zvolíte sladkou svačinu (buchtu, koláč, perník, sušenku atd.), doplňte ji mlékem, jogurtem nebo jinou potravinou „bílkovinné“ povahy.

Tipy na vhodné svačiny pro dítě v energetické hodnotě 900 kJ

Vícevrstvé pečivo 1 ks (50 g)
Rama 5 g (lžička)
Eidam 30% 1 plátek
Zelenina 40–50 g

Energetická hodnota 900 kJ
B 9 g T 6 g S 30 g

Chléb toastový tmavý 1 plátek
Rama 3 g (1/2 lžičky)
Ovocný jogurt 150 g (1 kelímek)
Zelenina 40–50 g

Energetická hodnota 900 kJ
B 7,5 g T 6 g S 33 g



Svačina z automatu?

Nebude-li mít dítě s sebou vhodnou svačinu a bude-li ponecháno „napospas“ nabídce školních kiosků a automatů, je nanejvýš pravděpodobné, že si nevybere příliš dobře.

Čokoládová tyčinka 40 g
Limonáda sladká 3 dl (malá láhev)

Energetická hodnota 1250 kJ
B 1 g T 3 g S 57,5 g
82 % sacharidů!

Chipsy 100 g
Kola 3 dl (malá láhev)

Energetická hodnota 2800 kJ
B 6 g T 33 g S 86 g
45 % tuku!

Jak vyřešit odpolední svačinu?

Mnoho školáků dochází odpoledne do různých kroužků či jiných zájmových aktivit a vrací se nezřídkou domů až v pozdních večerních hodinách. Rodiče by tedy měli zajistit dítěti i vhodnou odpolední svačinu. Předvedou tak tomu, že dítě řeší jídlo méně vhodnými potravinami, které si koupí samo, nebo nejí a přijde domů vyhladovělé, a sní tak více jídla, než by bylo záhodno.

Tip na svačinu „do tašky na odpoledne“

Müsli tyčinka bez polevy 30 g 1 ks
Mléko polotučné v krabičce (trvanlivé) 250 ml

Energetická hodnota 900 kJ
B 9,5 g S 6,5 g T 30 g

Chcete-li zajistit svému dítěti vhodnou svačinu, inspiřujte se na stránkách www.rostemeschuti.cz. ●



Rama

Nestiháte svačinu a hledáte zajímavé tipy pro zpestření jídelníčku?

Spokojený strávník vyžaduje paletu chutí, a zvláště při redukci není vždy snadné najít produkt, který bude splňovat nároky redukčního jídelníčku a uspokojí chuť.

Mnoho hubnoucích má větší pocit hladu či chutí v období zimních dnů a v kombinaci s nižší pohybovou aktivitou to může mít za následek zvýšení váhy snáze než v období jara či léta, kdy máme pohybu venku více.

Nabízíme vám tip, jak uspokojit chuťové buňky a zároveň výrazně nezvyšovat energetický příjem.

Teplé nápoje NATELO nyní nabízejí chuť malina s kardamomem a mango s kokosem. Můžete také zvolit příchut' Green coffee, která obsahuje dávku kofeinu pro povzbuzení. Nápoje mají 37 stupňů a jsou připraveny rovnou ke konzumaci. Mohou být pomocníkem pro chvíle, kdy dobíháme metro, nestiháme se v klidu zastavit a dát si klasickou svačinu. Prodávají se ve stáncích u metra, v trafikách, na nádraží, čerpacích stanicích, tedy tam, kde obvykle spěcháme, že zapomínáme i na pravidelné jídlo. Kromě uvedených míst prodeje je Natelo k dostání hlavně v horských střediscích a také na městských sportovištích.

Nápoj je slazen palatinózou, která má nízký glykemický index a v kombinaci s přidanou vlákninou pomáhá předcházet výkyvům hladiny cukru v krvi. Nápoj o 330 ml obsahuje průměrně 550 kJ. ●



Sladké vábení

Vladka Lachová, členka STOBklubu

Vážená paní doktorko,

děkuji za Váš celoživotní úspěch, jímž je organizace STOB a nyní i program Sebekoučink. Tento sociálně prospěšný klub zachytí skupinové a individuální potřeby těch, kteří chtějí zhubnout, a dodává jim motivaci, která je potřebná hlavně dlouhodobě. Velmi si cením Vašeho hesla: nezůstávejte při hubnutí sami. Připomíná mi to klub anonymních alkoholiků, ti se samozřejmě potýkají s jinou celoživotní nesnází, dodává jim však tu dlouhodobou podporu, která je extrémně důležitá.

I když je klub Sebekoučink virtuální, pro mne je to to nejlepší, co mi pomohlo, a co je ještě důležitější – udržuje moji motivaci a pomáhá mi postavit se k udržování váhy zpět čelem, když upadnu do stavu „jím, co mi chutná“ bez ohledu na důsledky.

Jako malé pousmání posílám odkaz na svou povídku „Sladké vábení“, ve které se pozná asi hodně „sacharidových závisláků“.

Mějte se krásně a hodně sil do Vašeho díla

Vladka Lachová

Sušenka. Jedna, druhá a pak už jen několikátá a několikátá. Polomáčené. Nebo čokoládové tyčinky, křupinky a všechny ty sladké maličkosti.

Svět se zastaví, nebo spíše něžně a klidně plyne okolo mne. Je mi fajn, moc fajn. Pomalu začínám přicházet k sobě. Film už končí? Ani jsem si nevšimla, že uplynulo tolik času. Au, trochu mě tlačí žaludek, kolik těch tyčinek, sušenčiček, čokoládiček, brambůrků a koláčků jsem snědla? To já vůbec nevím, netuším. Šlo to tak nějak samo, každý kousek se rozplynul na ja-

zyku a byl to jeden velký sladký sen. Podívám se na stůl, kolik je tam rozházených papírků a obalů od dobrůtek. Pěkných pár kousků. Ještě zkontrolovat koš, asi jsem nějaké ukryla i tam. Ano, několik obalů už je zmuchlaných v koši. To je ze začátku, když jsem si ještě myslela, že dokážu říct dost po pár prvních drobných sladkostech. Ale pak už mozek nefungoval, vypnul a já se totálně „sjela“ na cukru. Cítím se špatně fyzicky – břicho je trochu bolestivé – i psychicky – to zas bude bolestných a hladových dní a nocí, abych ze sebe dostala

ty sacharidy. A ještě k tomu jíst nechutné potraviny, jako je maso a zelenina. Bohužel po všem ostatním tloustnu. To není život, to je utrpení. Dennodenně si odříkat a odříkat to, co mi chutná. Jen kouknu na koláček, na sušenku, na čokoládku a už tloustnu. Nebo si koupím sladkou dobrotu a ani si ji nestačím vychutnat, prostě ji jen vdechnu, během vteřin. Paní pokladní v supermarketu si posteskuje: Vy si můžete dovolit sníst tři kousky celozrnných bagetek, když jste tak štíhlá. Brada mi překvapením úplně klesne. To je ironie. Je to přece přesně obráceně. Hlady už několik měsíců skoro nespím a na víkend si jako jedinou radost dopřeji tady to pečivo. A paní pokladní hned, že si to mohu dovolit. Tak to tedy není, milá paní. Bagetky jsou sladounké a voňavé, to ano, ale kdybych jedla podle chuti, tak jím jen pečivo, těstoviny, sušenky, tyčinky, křupky, brambůrky, rýži, brambory, ovoce, smetanu. A mám za pár týdnů 70, za dalších pár týdnů 80 a pak, když si budu odříkat nějak normálně, snad se zastavím před 90. Nebo také ne. Jo milá paní, je to o dost horší, než si myslíte. Paní pokladní kývne na druhou paní pokladní a obě pokyvují hlavou – jojo, jojo. Opouštím obchod a našťvaně pozoruji, co mají ostatní ženy v nákupním košíku. No jo, ta si dopřává, taky ten nákupní košík odpovídá jejímu klepavému břichu a zadku. Zase je na rozdíl ode mne spokojená a veselá. Užívá si. Pěkně si přijde domu, začne zvesela pořádat ty dobrotky, má dobrou náladu, je šťastná a klidná. Nic ji neštve, všechnen stres je tak nějak menší a zvládnutelnější. Nesu si svůj ubohý dietní nákup domů a přemýšlím, co mě čeká za víkend. Měla bych dát alespoň pár hodin cvičení a taky chůzi. Nevím, proč se doporučuje pro hubnutí pohyb. Hned, jak začnu cvičit, jde mi váha nahoru. A pak už nemůžu zhubnout, ať jsem hlady sebevíc.

Prostě nejjednodušší je jíst jen to, co mi chutná, a to neomezeně, žádné běžné jídlo, jen dobroty. Jenže pak budu vypadat klátivě – to je výraz pro hubené ženy, které nemají svaly, jen kosti a klouby potažené kůží, a stejně jako tlusté nejsou považovány za přitažlivé. Takže jsem zase zpátky. Nechutnají mně jídla z masa a zeleniny. Prostě necítím v nich nic dobrého, nic sladkého, jediný výsledek je, že mě od hladu nebolí břicho. Žádná radost. Jenže co to nutkání, které mě ponouká sníst něco sladkého. Je to něco za něco. Když chci být štíhlá, tak za to prostě platím hladem a neuvěřitelným bažením po cukru. Nejhorší je to během prvních tří dní bez cukrové stravy. Mám stavy, že už do sebe musím dostat nějaký cukr, nejlépe rozpuštěný v jemném tuku nebo smetaně. Je to, jako když nemohu dýchat a potřebuji víc vzduchu. Jinak asi umřu, jinak zkolabuju. Cukr, cukr, cukr, jakýkoli, pečivo, těstoviny, cokoli. Opravdový hard core je čistý cukr rozpuštěný v kvalitním tuku – sušenky s polevou, tyčinky s polevou. Nebo brambůrky, to je slaná varianta cukru s tukem. Nebo těstoviny s másličkem. Uuuuu, už mám sliny na jazyku, jen co si to vybavím. Pavlovův reflex. Chceš do čajíčku cukr? Holčička na mě vykulí oči, ztuhne, kouká a kývá. Dám dózu s cukrem na stůl. Jedna lžička do hrnečku, pak druhá. A další už putují rovnou do pusinky. Co to? Stačí ti už ten cukříček? Ještě jeden a ještě jeden, olizuje holčička cukřík. Přece se musí zastavit, nebo jí musím ten cukr vzít? Ještě jednu a ještě jednu, pořád nemá dost. Ten cukl je ale doblý, opakuje, další lžička, mňam, ten je doblý, další lžička do pusinky. Tak já ho už uklidím, vystihnu chvilku, kdy má ručičky u pusy. Popadnu ho a schovám nahoru do police. No jo, to já jí žádný cukr nedávám, to ona by se nezastavila a papala a papala, říká mi maminka. Aha, tak teď rozumím té překvapené reakci, když jsem jí nabídla cukr. Tak to

holčička bude mít trochu problém, až jednou dosáhne do horních políček, kde jsou ukryté všechny dobrotky. Já už dlouho dosáhnou do všech políček a stejně tak i holčiččina maminka.

Jej, ten tvůj pejsek pěkně zhubl, chválím kamarádku. No protože ho hlídám, odpoví mi. I já potřebuji, aby mne někdo hlídal a řekl dost, smějí se na ni. To já taky, odpoví mi kamarádka bez úsměvu.

Ještě, že mě neláká alkohol. To by bylo o dost horší. Po dobrůtkách jen tloustnu. Kdybych bojovala s alkoholem, který ovlivní mozek ještě víc, šance na ovládnutí situace by byla ještě menší. Ale jinak to má velmi podobný průběh. Někdo mi řekl, že alkoholik už nikdy nebude jako člověk, který s pitím nikdy nezápasil. Pokud se z této závislosti dostane, bude už navždy odnaučený alkoholik – abstinent a bude se muset celý život hlídat, aby do toho nespádl znovu.

Stejně to cítím i já s cukrem/sacharidy/karbohydráty, řečeno po staru. Moje tělo reaguje na tyto potraviny velmi chytivě a žádostivě, bez ohledu na hlad. Nedávno jsem se dozvěděla, že si můžete nechat udělat genetický test, zda máte gen, který vyvolává chuť na cukr. Já ho mám na 100%. Jako dítě jsem dennodenně vyběhla od sladkostí celou spíží i za cenu pozdějších pár ran od bratra, který nemusel sníst všechno hned a šetřil si to na jindy (jak to dělal?), a nadávání ze strany maminky, že jsem tlustá a škaredá. Doteď nechápu, jak někdo dokáže nemít nonstop chuť na sladké.

Když je něco doma, musím to sníst. A pokud náhodou něco zbude, už ráno se probouzím s radostí, že je ve spíži nějaký pamlssek, který mohu okamžitě sníst.

Dost lamentování. Zatím nic nevynechali, a dokud ten „cukrový gen“ nějak nepotlačí, musím se s ním naučit žít. Za všechno se platí a já mám na výběr jako všichni, kdo mají stejné „štěstí“ jako já: buď budu tlustá a spokojená, nebo štíhlá a našťvaná. ●

Novinka Flora Gold – výborná na mazání i vaření

Proč Flora Gold obsahuje 70% tuku? Z článků v předchozích číslech již znáte problematiku nasycených mastných kyselin, které konzumujeme v nadbytečném množství, a prospěšnost nenasycených mastných kyselin. Značka Flora proto přichází s novinkou Flora Gold, která je vhodná nejen na mazání, ale má pestré využití také v teplé kuchyni. Díky 70% obsahu tuku se skvěle hodí na vaření, dušení nebo třeba pečení. Jemná máslová chuť dodá pokrmu bohaté aroma a lehkou svěží chuť. Nová Flora Gold má vysoký obsah polynenasycených mastných kyselin, „dobrých“ tuků omega 3 a omega 6 a o 67% méně nasycených mastných kyselin než máslo. Více informací hledejte na www.flora.cz.

Novinku Flora Gold 200 g zakoupíte v běžné síti hyper- a supermarketů za 32,90 Kč (nezávazná doporučená spotřebitelská cena).



Marinovaný kapr z páry

1 porce 1530 kJ B 38 g T 15 g S 20 g B 42 % T 36 % S 22 %

- 180 g kapra (950 kJ)
- 1 bílek (70 kJ)
- 90 g brambor (300 kJ)
- 20 g nakládaných okurek (30 kJ)

- 10 g jarní cibulky (20 kJ)
- 20 g červené papriky (30 kJ)

Na marinádu

- 5 g Flory Gold (130 kJ)
- 1 lžičce bylinek (0 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)

Kapra omyjte a dejte do mikrotenového sáčku. Přidejte marinádu, připravenou z Flory Gold, nahrubo natrhaných bylinek a soli. Ingredience propracujte a spojte rukama. Rybu potřete marinádou, sáček uzavřete a dejte na 24 hodin do lednice. Občas sáček promněte, aby se marináda dostala do masa. Vejce uvařte natvrdo, oloupejte skořápku, podélně rozpulte a odstraňte žloutek. Okurku a papriku nakrájejte na malé kostičky. Jarní cibulku očistěte a nakrájejte na deseticentimetrové kousky. Brambory vezměte asi 200gramové, vydlabáním jejich hmotnost klesne. Oloupejte je a překrojte na polovinu. Spodní část lehce seřízněte, aby poloviny pěkně stály. Do parního hrnce nebo do hrnce s napařovací vložkou nalijte vodu a přiveďte k varu. Pak vložte brambory a nastavte si dobu na 25 minut. Po 15 minutách vyndejte rybu z marinády, pokud máte podkovu, stáhněte ji provázkem, aby se nerozpadla, a i s bylinkami přidejte do hrnce. Po dalších 7 minutách vložte jarní cibulku. Když je vše uvařené, vyndejte půlky brambor a vydlabejte je. Dejte na talíř a vložte do každé půlky bílku. Zakončete nakrájenou okurkou a paprikou. Nakonec dejte na talíř jarní cibulku, položte na ni rybu, ozdobte čerstvě namletým pepřem a servírujte. ●



V ČR
novinka

sukrin®

pro čtenáře STOBu 20% sleva!
slevový kód*** : čtuSTOB

přírodní sladidlo bez kalorií
vhodné i pro diabetiky

SUKRIN
krytál

SUKRIN
moučka

Základní vlastnosti Sukrinu:

- 100% přírodní produkt
- bez kalorií *
- neovlivňuje hladinu cukru v krvi *
- šetrný k zubům
- oblíbený a osvědčený:
na evropském trhu již od r. 2006
- chuťově velmi příjemný a bez pachuti **
- vhodný pro studenou i teplou kuchyni



SUKRIN
se Stévií

Jak šikovně kombinovat Sukrin se Sukrinem Plus:



Sladivost: 0,75
v porovnání s cukrem



ideální pro:

- müsli
- jablečný závin
- čokoládové dorty
- kynutá těsta
- slazené nápoje

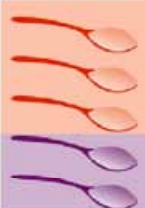
Sladivost: 1
v porovnání s cukrem



ideální pro:

- tvaroh
- palačinky
- tvarohový koláč
- bábovku
- jemné pečivo

Sladivost: 1,5
v porovnání s cukrem



ideální pro:

- muffiny
- piškoty
- makronky
- panna cotta
- tiramisu

Sladivost: 2
v porovnání s cukrem



ideální pro:

- čokoládovou pěnu
- sněhové pečivo
- šťávy, sirupy
- džemy
- sušenky



Poznámky:

* Nutriční hodnoty Sukrinu Gold jsou mírně odlišné – čtěte informace na obalu a na webových stránkách.

** Citlivější osoby mohou cítit jemné štípání na jazyku. Taktéž se tento jev může projevit při nadměrném dávkování.
Čtěte doporučení a recepty na našich webových stránkách.

*** Při nákupu v eshopu uveďte slevový kód do poznámky. Obratem vám zašleme novou kalkulaci.

Tak už je to zase tady!

Vánoce a s nimi nejen spousta dárků, ale také zážitků, a hlavně – dobrého jídla. Jak to jenom přežiju?!? Je velká škoda, že svátky, které bychom si měli užívat, prožijeme často v úzkosti z nabraných kilogramů.

A přitom stačí maličkost – v průběhu vánočních svátků nepřijímat více energie než vydávat. Naprosto zapomínáme na to, že odpočinek nemusí být jen u televize, ale může být i aktivní. Stačí jen vydat se na několikakilometrovou procházku, která nás v mrazivém prosincovém počasí osvěží, a hlavně po ní vychutnáme pár kousků cukroví mnohem více, než kdybychom je konzumovali celý den.

A nejdůležitější pravidlo – požitek z jídla neroste s jeho zkonsumovaným množstvím. Spočítejte si členy rodiny a uvažujte asi tak, že každému stačí malý talířek cukroví nanejvýš 3x denně. To znamená cca devět kousků cukroví za den. Vynásobte to počtem svátečních dní, přidejte 10% „na záložku“, tedy jakousi rezervu na pohoštění pro hosty, a máte jeden problém vyřešený. Už se vám letos nestane, že byste měli krabice plné cukroví ještě dlouho po svátcích. A pokrmy na návštěvách? Zvolte metodu JJP (Jez Jen Polovinu). Jezte pomalu a všechno si vychutnejte – s jednou malou změnou: sníte o polovinu méně než v minulém roce.

A poslední pravidlo – neříkejte si, o Vánocích je všechno jedno, s přísnou dietou začnu od Nového roku. Pokuste se naučit žít vyrovnaněji a počítat s tím, že občasné krátkodobé vybočení je normální. Pokud se ve vašem životě střídá období hubnutí a absolutní nekontroly, doporučujeme s tím něco dělat. Pomocnou ruku vám podává společnost STOB s kurzy snižování nadváhy, které startují v novém

Předvánoční a vánoční střípky

Iva Málková

roce opět po celé České republice (informace na www.stob.cz), nebo můžete využít zdarma program Sebekoučink na www.stobklub.cz.



Cukroví a kila

U mnohých notorických dietářů nastupuje místo radosti z vánoční pohody strach, že jim Ježíšek nadělí mnoho kilogramů navíc. Když se budete při pečení cukroví řídit našimi radami, mohli byste Vánoce zvládnout pohodově. Pokuste se péct cukroví jinak a konzumovat ho trošku méně.

Pečení cukroví

Největší pohromou pro hubnoucí je nadměrná konzumace nejen cukrů, ale i živočišných tuků, které tvoří základ klasického cukroví. Většina druhů – rohlíčky, pracny, slepovaná kolečka – má na jeden kousek okolo 300 kJ, vosí hnízda

500 kJ, rumové koule a cukroví s máslovým krémem až 1000 kJ.

Z rad nutriční poradkyně a absolventky VŠCHT Míši Sedláčkové (www.biomisa.cz)

Co se týká vánočního cukroví, pamatujte, že chuť na sladké je zcela přirozená jako chuť na slané, kyselé a hořké. Problém tedy není v chuti, ale ve složení cukroví a jeho výživové hodnotě.

Proto pečlivě vybírejte a pečte cukroví podle následujících rad:

- Bílou mouku nahraďte alespoň částečně moukou celozrnnou (ta obsahuje větší množství minerálních látek, vitaminů, 2x více vlákniny a mastných kyselin).
- Pokud nahradíte bílou mouku moukou celozrnnou, je třeba do těsta přidat trochu více tekutin. Celozrnná mouka více sají, čehož se dá velmi dobře využít tak, že v receptu zároveň nahradíte bílý řepný cukr např. agávoým či javorovým sirupem, slady nebo namočenými a rozmixovanými rozinkami či datlemi.
- Letos můžete např. nakombinovat třetinu mouky celozrnné a dvě třetiny mouky bílé, na kterou jste zvyklí, a za pár let už bude mouka celozrnná alespoň z poloviny a rodina nebude protestovat.
- Pečte cukroví se sníženým obsahem tuků, které přidávají velkou energetickou hodnotu. Místo máslových krémů použijte krémy pudinkové a tvarohové, nezapomínejte

na želatinu nebo využijte nízkotučné krémy či rostlinné tuky s menším procentem tuku (Flora light, Perla). Vybírejte kvalitní druhy olejů. Pokud nemáte speciální recept, uberte z receptu klasického část tuku (zhruba třetinu) a nahradte ho mlékem či nízkotučným jogurtem. Plechy nevymazávejte, využijte pečicí fólie nebo ještě lépe fólie No-stick.

- Snižte v cukroví obsah cukru nebo ho nahradte jiným sladidlem (nízkokalorickými sladidly, javorovým nebo agávovým sirupem, slady, namočeným a rozmixovaným sušeným ovocem).

Tip

Vyzkoušejte novinku – Sukrin, který vypadá a chutná jako cukr, má i jeho objem a snáší vysokou teplotu, takže se hodí i do cukroví. **Sukrin** je 100% přírodní sladidlo na bázi erythritolu. Získává se přírodním procesem (kvašením), při kterém se používá jako surovina hroznový cukr. **Sukrin** je bez kalorií a má nulový glykemický index. Neobsahuje žádné přídavné látky. Objednat si ho můžete na www.sukrin.cz. Podrobněji v tipech na vánoční dárky.

- Pokuste se snížit počet celých vajec a naopak používejte co nejvíc vaječných bílků. Bílek zvyšuje v cukroví množství bílkovin, takže zlepšuje nutriční hodnotu, a navíc snižuje glykemický index cukroví. Vajíčko můžete také nahradit proteinovým plátkem šmakoun nebo shmaky. Novinkou na trhu je šmakounový oříškočokoládový krém, který chutná jako nutela, ale má výrazně lepší nutriční složení – méně energie, tuků a sacharidů a více bílkovin. Lze namazat na cukroví pro rychlou spotřebu.
- Místo cukru posypte cukroví ovesným sušeným mlékem (rozdíl není téměř poznat).

- Část mouky nahradte rezistentním škrobem (dostanete ho v prodejnách zdravé výživy nebo na www.vitecojite.eu).

Tip – pochutnejte si zdravěji

Hi-maize® rezistentní škrob

Většina škrobů, které konzumujeme, je naším trávicím traktem zcela zpracována a vstřebána, tzn. využita. Některé škroby ale procesu trávení odolávají a dostávají se až do tlustého střeva, kde se chovají jako dietní vláknina. Tyto typy škrobů se nazývají rezistentní škroby.

Rezistentní škrob Hi-maize®

od společnosti REJ pochází ze zvláštní odrůdy kukuřice pěstované v Austrálii.

Rezistentní škrob použijte všude tam, kam se běžně dává klasická bílá mouka. Tedy do koláčů, palačinek, lívanců, moučníků a dalšího sladkého pečiva, ale i do knedlíků (kynutých, houskových nebo bramborových) nebo domácího chleba atd. Hi-maize® můžete použít místo části mouky i do mletých mas na karbanátky, sekanou pečeni, stejně tak do těstíček na smažená masa apod.

Optimálně byste měli nahradit cca 15% hmotnosti mouky Hi-maize®, čímž dosáhnete zlepšení nutričních hodnot, aniž by došlo ke zhoršení vlastností těsta. Rezistentní škrob neovlivní chuť ani konzistenci pokrmu. Díky použití Hi-maize® se zvýší

obsah vlákniny a sníží energetická hodnota a glykemický index, přitom je výrobek minimálně stejně chutný jako bez této přísady. Kromě snížení glykemického indexu je dostatek vlákniny nezbytný i pro udržení správné činnosti a zdravého stavu střev a chrání před zácpou. Více informací na www.vitecojite.eu.

K úspěšnému hubnutí mohou přispět potraviny, které jsou nutričně výhodnější než klasické, ale přitom chutnají. Spotřebitelské balení Hi-maize® zakoupíte v lékárnách, vybraných prodejnách zdravé výživy a na e-shopu www.vitecojite.eu (200 g za doporučenou cenu 79 Kč).



REJ s.r.o., CSLA 942, 391 02 Planá nad Lužnicí
Tel.: +420 381 134 444
E-mail: info@rejfood.eu

Jak snížit energetickou hodnotu

Účinné je zabudovat do cukroví vlákninu (lze použít vložky, mrkev, fíky, jablka, banány, švestky, meruňky apod.) Takové cukroví nesníte naráz, protože ho musíte více kousat. Výborné je také použít rezistentní škrob. Hledejte recepty, kde je méně tuku a více bílkovin a místo cukru používejte částečně méněkalorická nebo nekalorická sladidla. Energetickou hodnotu cukroví snížíte nejvíce tak, že budete vyrábět, a tím i jíst menší a lehčí kousky, např. velmi tence nakrájené oříškové lupínky či pusinky. Nemějte cukroví stále na očích, nepečte ho s velkým časovým předstihem. Čím dále od vás cukroví bude (ve sklepě, nahoře ve skříni...), a tedy čím více energie musíte vynaložit na jeho dosažení, tím lépe.

Jak snížit glykemický index (GI) Pokuste se, aby cukroví obsahovalo co nejvíce bílkovin a co nejméně cukru. Pokud se vám nepodaří bílkovinu zabudovat přímo do receptu, zkombinujte pár kousků cukroví s potravinou bohatou na bílkovinu (např. s tvarohem nebo jogurtem). Čím vyšší je obsah vlákniny, tím nižší je hodnota GI, čím nižší je teplota při zpracování, tím nižší GI.

A zlaté pravidlo – jezte menší množství (když sníte obrovské množství potravin s nižším GI, stoupne vám hladina cukru stejně, jak když sníte málo potravin s vysokým GI).

To byste mě tedy urazili, kdybyste nechutnali moje výborné cukroví!

S obdobím vánočních svátků se také poji návštěvy u příbuzných



a známých. Ještě nestačíte ani usednout a už před vámi leží talíř se svíčkovou omáčkou a minimálně pěti knedlíky a do toho hostitelka oznámí, že připravila výtečný moučník a rozhodně musíte ochutnat její cukroví, protože jinak byste ji urazili! Člověk se doma snaží Vánoce „přežít“ bez zbytečného mlsání a jedení kalorických jídel a co teď? Jíst, nebo urazit?

Jak uspokojit hostitelku a nepřejíst se, vám poradí Jana Divoká

Jak odmítnout cukroví na návštěvě, aby se hostitelka neurazila?

Neodmítejte, ale ochutnejte jen to, co sami nepečete. Pokud dostanete moučník, požádejte o menší porci. Na zvědavé otázky stačí odpovědět, že se nechcete přejíst, protože pak byste z toho výborného jídla neměli požitků.

Jak se vyhnout neustálému mlsání domácího cukroví?

Snížte množství cukroví, které pečete. Na stůl dejte jen trochu, a to ve chvíli, kdy je chcete skutečně jíst. Sladké si nemusíte odpírat, ale hlídejte se, abyste nesnědli přemíru.

Jak zachránit situaci, když se člověk přejí?

Jedno přejedení neznamená závratné nabrání kil. Vyměňte televizi za pohybovou aktivitu a vyjděte si každý den na procházku.

Jak ulevit žaludku?

Zkuste oživit tradiční jídelníček netradičními a méně kalorickými věcmi. Zařadte na menu více zele-

niny a ovoce. Místo chlebiček připravte jednohubky se zeleninovým podkladem – kolečkem mrkve, okurky, kedlubny – a na něj dejte tvarohovou pomazánku s česnekem, křenem apod.

Jak nepřibrat po alkoholu?

V menším množství alkohol váhu nenabourá. Pokud nechcete riskovat, dejte přednost před sladkými destiláty suchým vínům. Důležitý je dostatečný přísun nesladkých tekutin.

Slavím, slavíš, slavíme...

Chlebičky s majonézou, chipsy, tyčinky, slané oříšky a další pochutiny se staly nedílnou součástí každé oslavy.

I oslavu lze zvládnout bez přejídání!

Je pravdou, že jedno přejedení nic neznamená. Abychom přibrali 1 kg tuku, museli bychom sníst asi 25 000 kJ nad svůj denní limit. Takové množství energie odpovídá 5 velkým sáčkům chipsů nebo 10 balením slaných arašídů, 44 chlebičkám s bramborovým salátem nebo cca 80 kouskům cukroví, a to se zřejmě málokomu za večer povede sníst. Přibírání není tedy způsobeno jednorázovým přejedením, ale tím, že denní limit přijímané energie překračujeme dlouhodoběji, a porušujeme tedy základní pravidlo o vyrovnaném příjmu a výdeji energie.

Tipy na vánoční mlsání

Sněhové pusinky se sladidlem (sukrinem, aspartamem, sukralózou apod. – pouze je sušíme, takže

aspartam neztratí sladivost), případně s oříšky
Čokoládu s vysokým procentem kakaa (60–80%) rozlámejte na malé kousky, zabalte do alobalu a pověste na stromeček a pak s rozvahou odebírejte. Hořká čokoláda má nízký GI, proto je i menší tendence k ukládání energie do tukových zásob. Navíc má tak výraznou chuť, že vám bude stačit opravdu malý kousek, který nezpůsobí výkyvy hladiny cukru v krvi.

Další tipy na zvládnání Vánoc naleznete v brožuře Vánoce a kila nebo na www.stob.cz, kde získáte i informace o kurzech snižování nadváhy, o cvičební videokazetě a dalších materiálech společnosti STOB pro samostatné hubnutí, které si můžete dát pod stromeček. A pokud vás paní „Lenora“ o Vánocích stejně přepadne a nadělí nějaké to kilo navíc, můžete jej s námi zhubnout hned v únoru na Kanárských ostrovech, kdy se jako mávnutím proutku přenesete ze zdejšího mrazivého počasí do krajiny slunce a tepla. Zde se pak pohyby a relaxace stanou dobrými sluhý při shazování vánočních kilogramů. Na pobyt se lze přihlásit na www.stob.cz – aktivní dovolená.



Jak se slaví u Málků a u Divokých

Iva Málková

Věnuji se problematice obezity již přes 30 let a jedním z důvodů je, že jsem byla jako dítě obézní a že nejen já kontroluji národ, ale i národ kontroluje mě. Miluji sladké, a tak se snažím řídit se tím, co radím. Jeden den nic neznamená – horší je konzumace většího množství energie od Mikuláše do Nového roku s tím, že od 1. ledna začnu hubnout. Doma pečeme cukroví až těsně před Štědrým dnem. Co zbude po Vánocích, dám do mrazáku nebo do sklepa – a jak se to pak hodí v březnu na horách! Na Štědrý den si dopřeji více-energetickou večeři (smažená ryba nebo kuřecí – otřené do ubrousku, salát) a cukroví. Naplánuji si, že o Vánocích přiberu 1–2 kila, která potom již tradičně shodím s klienty na pobytech na Kanárských ostrovech. Takto to praktikuji již 15 let a udržuji si váhu.

A řídím se několika pravidly, které hlásám:

Požitek z jídla neroste s jeho zkonsumovaným množstvím

– první sousta vychutnáte, další už jsou jen setrvačností. Od toho se odvíjí i množství napečeného cukroví a nakoupených potravin.

Od dyskomfortu ke komfortu – a protože miluji pohyb, tak ten dyskomfort u mě není tak velký. Rádi se přimějeme k pohybu, po kterém vychutnáme více teplo domova i s cukrovím (běžky, tenis, nordic walking lze

provozovat za každého počasí). Změňte zažité tradice dlouhodobého sezení před televizí a vyrazte na rodinnou procházku do přírody, půjčte si brusle a zavzpomínejte na mládí, či pokud bude sníh, oprašte běžky. Již po půlhodině intenzivního pohybu se v těle **uvolní endorfiny** – látky, které vám zlepšují i psychickou kondici. Budete možná překvapeni, co nových prožitků získáte a jak to přispěje k rodinné pohodě. A až usednete po takovém výkonu do křesla, vychutnáte grog a kousek cukroví daleko více, než kdybyste se od rána nepohnuli. **Také si nedávám žádné předsevzetí – a ani vám to nedoporučuji. Raději zkuste udělat malou životní změnu hned teď!**

- Je malá pravděpodobnost, že novoroční plány dodržíte – tuto zkušenost mají mnozí z vás již desítky let.
- Pokud si dáte předsevzetí, že od Nového roku začnete hubnout, sníte o Vánocích více jídla než bez tohoto předsevzetí.
- Když nedodržíte předsevzetí, cítíte se hůře než předtím a máte se méně rádi.
- Nechte si prostor na předsevzetí celý rok, zůstaňte otevření změnám nejen 1. ledna.

Nechť je jídlo i o Vánocích vaším přítelem a ne hrozbou!

Jana Divoká

Vánoce jsou pro mnoho lidí strašákem. Nejednou jsem slyšela z úst klientů: „Začnu hubnout až po Vánocích“, dříve to nemá cenu, stejně bych přes ně přibrala, to se neudrím.“

Přítom z jídla si nemusíme dělat nepřítele. Jen je třeba jej nastavit na první místo v žebříčku „vánočních hodnot“.

Já osobně se je snažím strávit především s dětmi a také s lidmi, na které nemám přes roku moc času – tedy zejména s rodinou.

Na Mikuláše jsme zavedli tradici menšího věcného dárku místo spousty sladkostí a ne moc kvalitních čokofigurek. Děti tedy dostanou nějakou drobnost a případně nějaké ovoce, oříšky nebo pytlík želatinyových medvídků.

Pečeme samozřejmě s dětmi cukroví, ale jen symbolicky, abychom si užili předvánoční atmosféru. Babičkám, které pravidelně pečou, jsme postupem času vysvětlili, že nás potěší pár kousků cukroví na ochutnání.

Zkrátka – snažíme se, aby jídlo nebylo alfou a omegou Vánoc. Těšíme se na atmosféru, na rozzářené oči dětí u stromečku a snažíme se je neznepríjemňovat přeplněným žaludkem. A pokud se přece jen nepovede, kompenzujeme prohrěšek procházkou nebo jiným pohybem.

Vánoční desatero proti nadváze

1. Nezakazujte si jídlo. K rozumné váze vede pohoda.
2. Chodte denně na několikakilometrové procházky.
3. Množství upečeného cukroví by mělo odpovídat velikosti rodiny.
4. Polévku nezahušťujte jíškou, ale rozmixovanou zeleninou.
5. Místo máslového krému použijte krém tvarohový nebo pudinkový.
6. Jezte více bílkovin (sníh z vajíček, jogurt, maso).
7. Stanovte si rozvrh, co a kdy budete jíst.
8. Chuť na sladké zažehňte ovocem.
9. Držte se zásady „jez jen polovinu“.
10. Buďte pozitivní a šířte kolem sebe dobrou náladu.

zdroj: www.stob.cz

Tipy na cukroví Míši Sedláčkové

(www.blomisa.cz)

Ořechové lupínky

cca 20 kusů / 1 kus necelých 300 kJ

Výživové hodnoty na celou porci: **EH 5640 kJ, B 48 g, T 54 g, S 162 g**

- 100 g celozrnné špaldové mouky (přesáté)
- 4 bílky
- 75 g fruktózy
- špetka soli
- 100 g mandlí

Bílky ušleháme se špetkou soli na tuhý sníh. Do sněhu lehce vmícháme ostatní suroviny. Formu na „srnčí hřbety“ buď vymastíme a vysypeme moukou, nebo do nich vložíme papír na pečení a vlijeme připravené těsto. Pečeme cca 15 minut při 180 °C a poté dopékáme asi 30 minut při 150 °C. Špejlí ověříme, zda je již buchta upečená. Upečenou buchtu zabalíme do utěrky a necháme „odpočinout“ do druhého dne. Poté ji nakrájíme na tenké plátky, které upečeme na plechu a dorůžova.

Kokosky

1 kus cca 420 kJ

Výživové hodnoty na jednu porci: **EH 420 kJ, B 4 g, T 3 g, S 14 g**

Na jeden bílek:

- 1 vrchovatá kávová lžička kukuřičného škrobu (Gustin, Maizena)
- 1 vrchovatá kávová lžička fruktózy
- 3 lžičky strouhaného kokosu

Pečeme za mírné teploty (cca 160 °C) dozlatova.

Nadýchaná roláda se sukrinem

Výživové hodnoty na 100 g:

EH 370 kJ, B 5 g, S 11 g, T 3 g

- 4 vejce
- 100 g sukrinu
- 100 g pšeničné mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 3–4 lžičce džemu bez cukru (dia džem)
- máslo nebo olej na potřeni

Vejce utřeme se sukrinem do pěny. Smícháme mouku a prášek do pečiva a zleh-



ka vmícháme do vaječné pěny. Pečicím papírem vyložíme plech, lehce jej potřeme máslem nebo olejem a nalijeme rovnoměrně těsto. Pečeme při 220 °C asi 7 minut. Po upečení rozprostřeme vlhkou utěrku na těsto a plech otočíme dnem vzhůru, aby piškot zůstal na utěrce. Opatrně sejme pečicí papír. Spodní upečenou stranu rolády potřeme džemem bez přidaného cukru a pomocí vlhké utěrky ihned srolujeme do rolády. Po pěti minutách je roláda hotová.

Tip

Pro lepší vzhled můžete hotovou roládu posypat sukrinem Melis nebo ozdobit čokoládovou polevou.

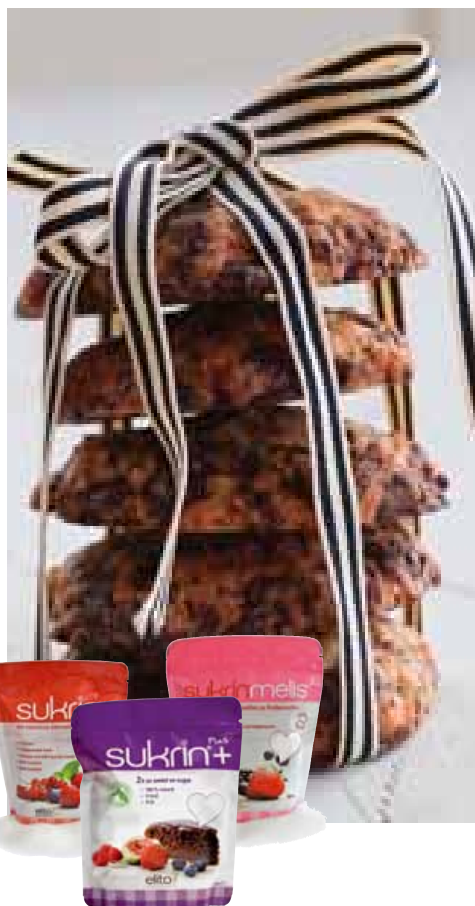
Čokoládovo-ovesné cookies

Výživové hodnoty na 100 g:

EH 1590 kJ, B 5 g, T 29 g, S 24 g, vláknina 4 g

- 200 g másla
- 200 g sukrinu
- 2 vejce
- 1 lžička soli
- 2 kapky vanilkového aroma
- 200 ml ovesných vloček
- 125 g pšeničné mouky
- 1 lžička jedlé sody
- 200 g čokolády (70%)

Sukrin a máslo utřeme do pěny. Přidáme vejce, sůl, vanilkové aroma a ovesné vločky. Smícháme mouku se sodou a přidáme do směsi, nakonec lehce vmícháme nakrájenou čokoládu. Pomocí dvou lžiček děláme malé placičky na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme v předehřáté troubě při 200 °C asi deset minut.



Tip

Toto cukroví v klasické podobě je hodně kalorické, energii můžeme ještě snížit, když použijeme místo másla Floru Gold – pak snížíme EH receptu o 1000 kJ.

Zobání k vínu

Pečené plátky dýně Hokaido

EH záleží na množství oleje, ale je opravdu nízká

Dýni nakrájíme na malé proužky, dáme do mísy, můžeme posypat kořením, bylinkami, pokapeme trochou olivového oleje a sójovou omáčkou Shoyu nebo Tamari. Pečeme na Non-stick fólii nebo na plechu s trochou vody. ●





Vánočka

23 420 kJ
B 120 g T 208 g S 805 g
1 porce 780 kJ
B 4 g T 7 g S 27 g

- 500 g polohrubé mouky (7250 kJ)
- 250 g hladké mouky (3700 kJ)
- 250 ml mléka (470 kJ)
- 20 g krystalového cukru (320 kJ)
- 80 g droždí (330 kJ)
- 120 g moučkového cukru (1930 kJ)
- 1 vanilkový lusk (0 kJ)
- 3 žloutky (810 kJ)
- 180 g másla (5580 kJ)
- 50 g rozinek (630 kJ)
- 50 g kandovaného ovoce (560 kJ)
- 50 g mandlí (1250 kJ)
- 30 g citronové a pomerančové kůry (60 kJ)
- 20 ml rumu (190 kJ)
- špetka muškátového oříšku (0 kJ)
- vejce na potření (340 kJ)

Z teplého mléka, krystalového cukru, lžice mouky a droždí připravte kvásek. Nalijte ho do prosáté hladké a polohrubé mouky, přidejte moučkový cukr (trochu si nechte na posypání), žloutky, rozehřáté máslo, koření a rum. Vypracujte hladké husté těsto, posypejte ho moukou, přikryjte utěrkou a nechte na teplém místě vykynout. Pak těsto vyklopte na vál, přidejte v rumu namočené rozinky, nasekané mandle, nastrohanou citronovou a pomerančovou kůru a znovu propracujte. Poté ho rozdělte na devět dílů a upletec copy ze čtyř, tři a dvou dílů. Naskládejte je na sebe a nechte vánočku ještě tak půl hodiny na teplém místě odpočinout. Vykynutou vánočku potřete rozšlehaným vejcem, zafixujte špejlemi a dejte do trouby vyhřáté na 190 °C péct. Po pěti minutách stáhněte teplotu na 150 °C a pečte 40 minut dozlatova. Pokud povrch bude rychle zlátnout, přikryjte jej alobalem, aby vánočka nebyla spálená.



Odlehčená vánočka

15 330 kJ B 90 g T 97 g S 601 g
1 porce 510 kJ
B 3 g T 3 g S 20 g

- 400 g polohrubé mouky (5800 kJ)
- 200 g hladké mouky (2960 kJ)
- 150 g Hi-maize rezistentního škrobu (820 kJ)
- 200 ml mléka (380 kJ)
- 5 g krystalového cukru (80 kJ)
- 80 g droždí (330 kJ)
- 80 g moučkového cukru (1290 kJ)
- 1 vanilkový lusk (0 kJ)
- 2 bílky (140 kJ)
- 100 g másla (3100 kJ)
- 10 ml rumu (90 kJ)
- voda (0 kJ)
- špetka muškátového oříšku (0 kJ)
- vejce na potření (340 kJ)

Z teplého mléka, krystalového cukru, lžice mouky a droždí připravte kvásek. Nalijte ho do prosáté hladké a polohrubé mouky smíchané s rezistentním škrobem, přidejte moučkový cukr (trochu si nechte na posypání), našlehané bílky, rozehřáté máslo, muškátový oříšek a rum. Vypracujte hladké husté těsto (je-li třeba, naředte vodou), posypejte ho moukou, přikryjte utěrkou a nechte na teplém místě vykynout. Pak těsto vyklopte na vál a znovu ho propracujte. Poté ho rozdělte na devět dílů, upletec copy ze čtyř, tři a dvou dílů. Naskládejte je na sebe a nechte vánočku ještě tak půl hodiny na teplém místě odpočinout. Vykynutou vánočku potřete rozšlehaným vejcem, zafixujte špejlemi a dejte do trouby vyhřáté na 190 °C péct. Po pěti minutách stáhněte teplotu na 150 °C a pečte 40 minut dozlatova. Pokud povrch bude rychle zlátnout, přikryjte jej alobalem, aby vánočka nebyla spálená. Množství škrobu Hi-maize ve vánočce můžete snížit, minimálně však přidejte 90 g (zbylých 60 g doplňte moukou). ●





Přírodní preparát Sarapis Soja!



Klimakterium sice není nemoc, ale nemělo by se brát na lehkou váhu.

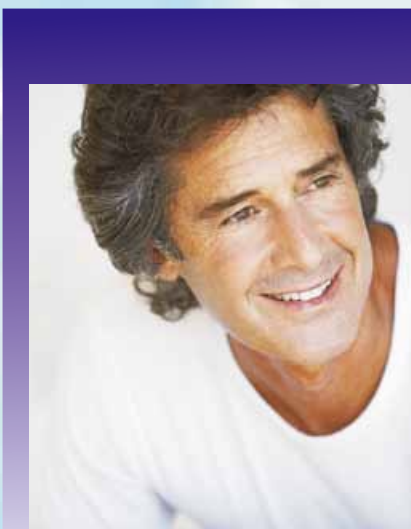


Podrobnější informace získáte na telefonické lince: 800 100 140.

K užívání přírodních preparátů se přiklání v poslední době stále více žen. Jedním z oblíbených preparátů, pro ženy v klimakteriu, je i doplněk stravy **SARAPIS Soja**. Obsahuje kombinaci včelí mateří kašičky, květního a fermentovaného pylu, ke kterým jsou přidány extrakty ze sojových bobů a z červeného jetele. Preparát je dále obohacen o 3 mg železa a 20 mg vitamínu C v jedné kapsli.

SARAPIS Soja je určený ženám v klimakteriu. **Sarapis Soja** obsahuje sójové izoflavony, které blahodárně působí v období klimakteria (menopauzy). Sójové izoflavony také přispívají ke správné tvorbě a k udržení dobrého stavu pokožky a vlasů v průběhu klimakteria. Vitamin C a železo napomáhá při únavě a vyčerpání a je prospěšný pro imunitní systém. Vitamin C přispívá k normální činnosti nervové soustavy a přispívá k normální psychické činnosti. Vitamin C napomáhá normální tvorbě kolagenu pro správnou funkci krevních cév, dásní, zubů, kůže, chrupavek a kostí.

www.vegall.cz



Složení ranní kapsle

hořčík	100 mg
vitamin C	60 mg
extrakt z ženšenu	25 mg
mateří kašička	20 mg
vitamin E	10 mg
železo	5 mg
vitamin A	800 µg
měď	200 µg
selen	25 µg
vitamin D ₃	5 µg

Složení večerní kapsle

extrakt z česneku	170 mg
citrusové bioflavonoidy	70 mg
extrakt z meduňky lékařské	27 mg
niacin	15 mg
zinek	10 mg
extrakt z kozlíku lékařského	6 mg
kyselina pantothenová	5 mg
vitamin B ₆	1,6 mg
vitamin B ₂	1,5 mg
vitamin B ₁	1,1 mg
vápník	456 µg
kyselina listová	100 µg
biotin	100 µg
vitamin B ₁₂	2 µg

Co je to andropauza a jak se projevuje?

Andropauza je stavem u mužů, podobným menopauze u žen, ale není mezi lidmi tolik známým jako menopauza, přestože může přinášet podobné potíže. V tomto období, obvykle kolem 40. až 50. roku věku, dochází u mužů k **úbytku mužského pohlavního hormonu testosteronu** což se může projevit některými fyzickými i psychickými změnami v životě muže.

Sarapis pro Muže přispívá k udržení dobré kondice mužů.

Použití: Sarapis pro muže obsahuje ranní a večerní kapsle o různém složení. Je vynikající kombinací vitaminů, extraktů z bylinek a stopových prvků. Hořčík, železo, vitamin C, vitaminy B₂, B₆, B₁₂, niacin a kyselina pantothenová přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání a k normálnímu energetickému metabolismu. Hořčík, vitamin C, vitaminy B₁, B₆, B₁₂, niacin a biotin přispívají k normální činnosti nervové soustavy k normální psychické činnosti. Vitamin B₁ přispívá k normální činnosti srdce. Selen spolu s vitaminem C a vitaminem B₂ a zinkem přispívají k ochraně buněk před oxidativním stresem, což je děj doprovázející přirozené stárnutí organismu. Vitamin B₆ přispívá k regulaci hormonální aktivity a zinek napomáhá udržovat normální hladinu testosteronu v krvi a přispívá k dobré plodnosti a reprodukci.



SARAPIS PRO MUŽE

Sarapis pro muže je registrován jako doplněk stravy a je volně k dostání v lékárnách.

Podrobnější informace získáte bezplatně na zelené telefonické lince: 800 100 140. poradna@vegall.cz www.vegall.cz

Tipy na vánoční dárky

Dárky pro duši

Originální univerzální průvodce hubnutím s rozumem Kam kráčíš?

Kniha ve formě kalendáře slouží jako svépomocný manuál nejen pro lidi, kteří chtějí zhubnout, ale i pro ty, kteří si chtějí váhové úbytky udržet nebo prostě chtějí žít zdravěji. Čtenáři se nejprve otestují a podle výsledku si zvolí optimální cíl.

Kniha v atraktivní formě kalendáře má dvě oddělené části, jejichž listy se otáčejí nezávisle na sobě. Jednu část tvoří praktický program na 52 týdnů s radami, jak hubnout a žít zdravěji, a týdenní kalendárium, kam si čtenáři budou zapisovat stravovací návyky a další trénované změny. Druhou část tvoří kontrasty receptů – jedno jídlo kalorické a k němu méně kalorická, ale stejně chutná varianta. Součástí jsou energetické hodnoty a složení potravin a fotografie talířků s potravinami o hodnotě 400 kJ. Objednat si ho můžete na www.stob.cz.



Jak nakoupit, uvařit a sníst přiměřenou porci

Pokračování edice Hubneme s rozumem a bestselleru *Hubneme s rozumem tvořivě* přináší tentokrát 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 potřebné, co potřebujete vědět pro změnu vašeho jídelníčku.



Vánoční sleva 500 Kč (v knihkupectví za 700 Kč)
Možno objednat na www.stob.cz

Dárky na mlsání

Osladme si život

Novinkou na trhu je sladidlo, které jsme dlouho očekávali – sukrin. Je dražší, ale za kvalitu se platí, a tak si nadělte cukr pod stromeček.

Sukrin je 100% přírodní sladidlo na bázi erythritolu, který se vyskytuje mj. v hruškách, melounech a houbách. Získává se přírodním procesem (kvašením), při kterém se používá jako surovina hroznový cukr. Je bez kalorií a nemá žádný vliv na hladinu cukru v krvi, hodnota glykemického indexu je nulová. Ideální je nejen pro obézní, ale i pro diabetiky a ty, kteří potřebují snižovat ve svém jídle obsah kalorií. Neobsahuje žádné přídavné látky. V těle působí jako antioxidant a je šetrný k zubům.



Sukrin má příjemnou chuť, velmi podobnou chuti klasického cukru. Vzhledem k tomu, že má jeho plnou sladkost a je objemově stejný jako cukr, je vhodný i na pečení a vaření.

Informace na www.sukrin.cz



Darujte zdraví!

S dárkovými balíčky Revital® potěšíte celou rodinu



**VÁPŇÍK
HOŘČÍK
ZINEK**
+ VITAMINY D3 A K1
Pro pevné kosti a zuby

♥ Vánoční nabídka
2x 150 tablet (377 Kč)

**KOENZYM
Q10 30 mg**
+ VITAMIN E + SELEN
Aktivní život v každém věku

♥ Vánoční nabídka
2x 45 kapslí (299 Kč)



K DOSTÁNÍ V KAŽDÉ
DOBŘE LÉKÁRNĚ

REVITALON

Vlasová terapie
s jedinečným
složením pro krásné
vlasý, nehty a pokožku

♥ Dárkové balení 2x 60 kapslí
s trendy **rozčesávacím hřebenem**
na jemné vlasý (limitovaná edice, 549 Kč)



Doplňky stravy | Žádejte ve vaší lékárně
VITAR, s.r.o. | třída Tomáše Bati 385 | 763 02 Zlín | CZ
www.vitar.cz



Dárky pro pohyb těla

BungyPump

BungyPump je nový typ tréninku celého pohybového aparátu za pomoci speciálních holí. Hole BungyPump se od těch pro nordic walking liší tím, že když je současně s odpichem stlačíme, dojde k jejich zkrácení o ne zrovna zanedbatelných 21 cm. Jsou totiž teleskopické a uvnitř je speciální suspenze, která při stlačení klade pažím odpor. Na stlačení je proto potřeba vyvinout nemalou sílu, takže se výrazně zvyšují nároky na práci svalových skupin v oblasti ramenního kloubu a zad. Také celkové zatížení organismu je vyšší a prodlužuje se i doba odpichu. Zvýšené nároky na svaly v oblasti ramene mají ovšem za následek i celkové zpevnění svalů posturálních, tedy těch, které udržují vzpřímenou postavu.

Vyšší intenzita zatížení znamená i větší

energetickou náročnost, s čímž koresponduje také zvýšená dechová a srdeční frekvence.

Nejde tedy rozhodně o pomůcku pro vycházkovou chůzi, ale o velmi účinný tréninkový prostředek, s jehož pomocí vydáte příjemně v přírodě hodně energie.

Více informací o BungyPump je možné získat na webových stránkách www.bungypump.cz.

Dárky pro diagnostiku těla

Váhy přítelkyní

V kurzech STOBu používáme váhy **Tanita**, které jsou velmi kvalitní a nabízí řadu modelů.

Můžete si zakoupit váhu, u níž jsou nášlapné plochy pouze na chodidla, takže proud projde spodní částí těla, zatímco horní část těla se pouze matematicky dopočítá. Vícesenzorové modely (držíte v ruce madlo) jsou přesnější, jelikož slabý proud prochází celým tělem, a analyzuje tak složení celého těla. Ženám s gynoidním typem obezity ukáže tedy první typ váhy vyšší procento tuku, než když se analyzuje celé tělo. Pokud se však měříme jedním typem váhy, jsou i váhy jednodušší dostačující, protože nám jde především o změnu – tedy o pokles tuku. Aby vás vážení těšilo, můžete si vybrat váhy v různých designech – od retrostylů přes květinové motivy, vyvedené ve dřevě, kameni či ve skle až po ty ultratenké (ty moc nedoporučujeme, jsou velmi citlivé na křivost podlahy)... Snad jediné, co ještě chybí – váha vám neumí zahrát smuteční melodii, když dlouhodobě nepostupujete ke svému rozumnému cíli.

Firma Tanita vám dává vánoční dárek – pokud si objednáte váhu na www.vitalshop.cz a udáte do poznámky heslo Akce STOB 2013, získáte do konce roku slevu 15%. Kompletní přehled produktů a seznam prodejních míst najdete na www.osobni-vahy.cz.



Spojení diagnostiky a módy – nyní pod kontrolou každý den

Obezita je definována množstvím tuku. Pokud doma nemáte chytrou váhu nebo chcete vědět, jak si vedete třeba na cestách apod., víte, že si stačí změřit **obvod pasu**. Ten je důležitým ukazatelem **zdravotních rizik**. Lidé s abdominálním typem obezity – tedy tvarem postavy podobným jablku – mají vyšší zdravotní riziko než lidé s typem hrušky – s gynoidním typem obezity.

	norma	zvýšené riziko	vysoké riziko
ženy	80 cm	80–88 cm	větší než 88 cm
muži	94 cm	94–102 cm	větší než 102 cm

Obvod pasu měříme v polovině vzdálenosti mezi spodním okrajem dolního žebra a horním okrajem lopaty kosti kyčelní v horizontální rovině.

Jaká jsou zdravotní rizika u lidí s obvodem pasu mimo normu

Většina obézních s rizikovým obvodem pasu je ohrožena metabolickými komplikacemi – mají spolu s hypertenzí, zvýšenými tuky v krvi a zvýšenou glykemií tzv. **metabolický syndrom**.

Presvědčili jsme vás o důležitosti hlídat si obvod pasu?

Pomůže vám motivační opasek, který obsahuje motivační stupnici, a tak máte tělo pod každodenní kontrolou. Je výhodný i pro ty, kteří s hubnutím teprve začínají a zvýší významně pohybovou aktivitu. Více než číslo na váze je odměň číslo na opasku. Opasek je z pravé kůže, různé délky a v několika barvách.



Více informací na www.MotivationBelt.com

Každý krok se počítá a s Deonou „dvakrát“

Kompresivní oblečení má význam při hubnutí a formování postavy.

Při redukci váhy je kromě stravy a pohybu důležitá správná funkce lymfatického systému. Některé studie z poslední doby uvádějí, že bez „rozpořívání“ lymfatického systému, zvláště na dolních končetinách, je obtížné dosáhnout potřebného efektu hubnutí – tj. ztráty objemu v požadovaných částech těla, jako jsou hýždě a stehna. Jeden z nejdůležitějších faktorů pro dosažení správné funkce lymfatického systému je, vedle vhodně zvolené lymfodrenáže, používání kompresivního oblečení. V podstatě je jeho funkce velmi jednoduchá, ale o to účinnější. Protože pohyb lymfy působí vzájemně působení svalů a kůže, kompresivní produkty „zpevňují“ kožní val a lymfa se může pohybovat rychleji, což je velmi žádoucí. Lymfa se pohybuje od okrajových částí těla směrem k oblasti hrudníku, a proto je nutné, aby kompresivní oblečení vytvářelo tzv. „graduovanou“ kompresi, tj. aby tlak v okrajové části končetiny byl o něco vyšší než tlak v části končetiny, která je blíže hrudníku. Jinak řečeno – v případě nohou by měl být tlak v oblasti kotníku vyšší než v horní části stehna. Volba správné velikosti je u kompresivního oblečení velmi důležitá. Stručně: základní velikosti jsou totožné s obvyklými velikostmi používanými u jiného typu oblečení – S, M, L, XL, XXL... Navíc, v případě kompresivních kalhot můžeme vidět i označení S+, M+, L+ ...to znamená místní rozšíření v oblasti pasu.

Zboží můžete objednat v e-shopu

www.eshop.deonamedic.cz.

Pro členy STOBklubu je 10% sleva, v tomto případě objednejte na mailu zuzkamalkova@seznam.cz, kam napište svou objednávku a uživatelské jméno na STOBklubu. A pokud si nemůžete z široké nabídky vybrat – na našich pobytech jsme trochu jako ve stejnokroji – většina žen cvičí v kalhotách Deona Active bez počesu pod kolena (T-C).

Neviditelná trička pro muže i pro ženy

Zvláště ženy, jejichž muži se oblékají každý den do nové košile, při čtení následujících řádek určitě zajásají. Žádná z nich nemiluje neustálé a zdouhavé žehlení košil, které bohužel nevydrží čisté a voňavé déle než den, možná i půlden. Hana Vydrová, která pracuje mimo jiné jako lektorka etikety a image, se stále častěji setkávala s opakujícími se dotazy, jak docílit čisté a voňavé košile, svetříku, halenky po celý den. Každý z nás se jistě setkal s nepříliš příjemnou situací, kdy v podpaží prosvítá propocené kolo, a to ještě den pomalu ani nezačal.

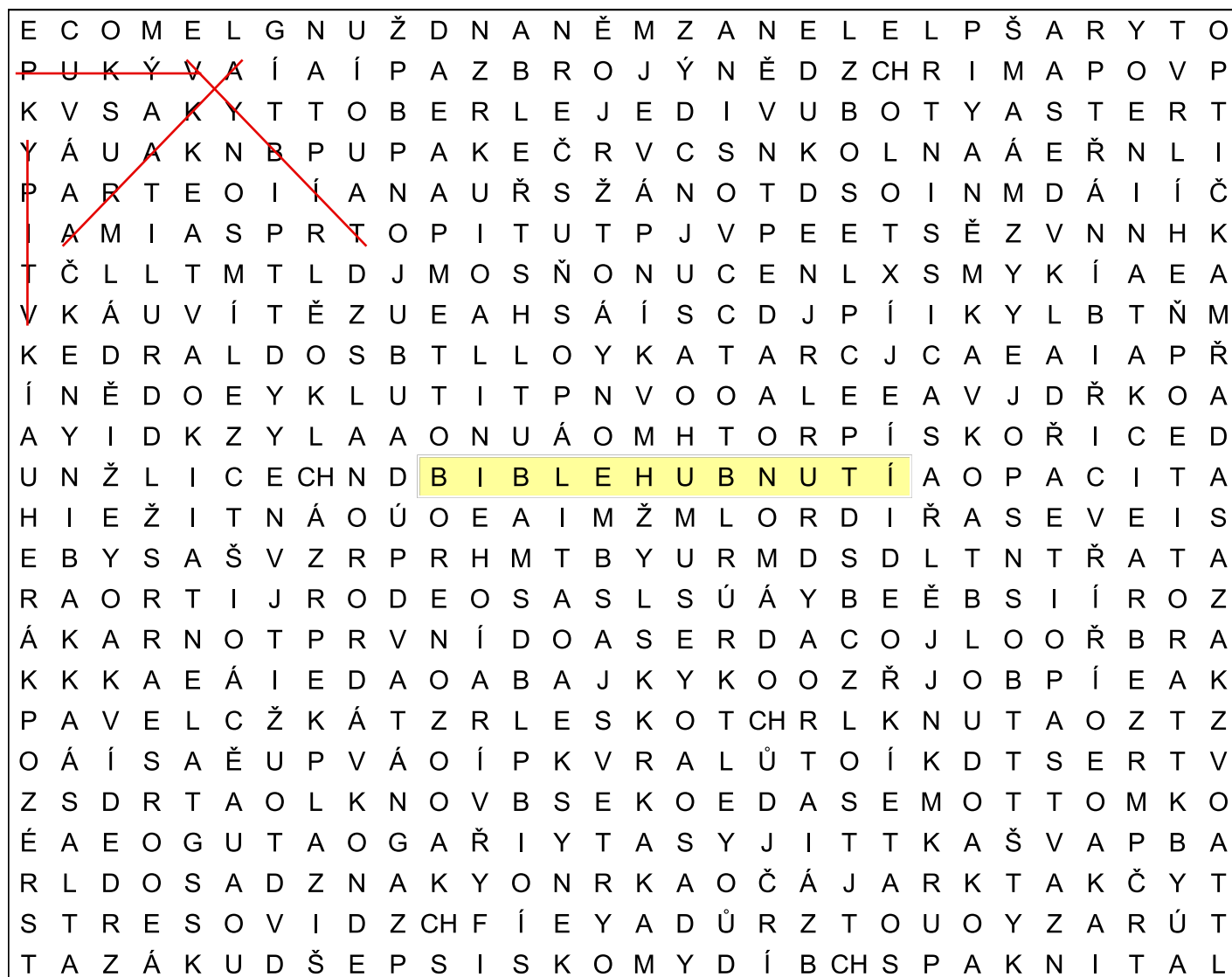
Hanka problém vyřešila a vymyslela „neviditelná“ trička, která jsou určena právě pro nošení pod košile, halenky, vlněné svetříky. Trička jsou zpracována tak, aby se nikde pod oblečením nerýsovaly okraje, materiál je úžasně prodyšný, jemný, tenký, takže vytváří dojem, že člověk na sobě pod oblečením nic nemá. Právě proto jsou trika stále oblíbenější jak u žen, tak u mužů nejen v Čechách, ale už i v zahraničí.



Více informací
na www.cupradlo.cz/cs,
kde si můžete trička
také objednat. ●

Hledejte slova ze seznamu ve všech osmi směrech. Nalezená slova škrtněte. Nevyškrtaná písmena seřadte za sebe a dostanete tajenku.

STRES, DÍVKA, OVACE, OPTIČKA, ANOMIE, RANTL, ADRESA, TONÁŽ, VÁPNIK, ZMĚNA, CVRČEK, ULITA, OSADY, LAHEV, TEMPA, ŠVAGR, POETI, ZABÍT, ATAKY, TUŽBA, ZDIVO, SINTR, ~~VŤIPY~~, DRÁTEK, ŠILINK, TRAPEZA, BIŘIC, PNUŤÍ, RYBÍZ, LATINKA, ZÁVAN, TAKTNÍ, MOTTO, VELÍN, VSAKY, ASTER, LINKY, ZADEK, NĚMKA, OBUVI, PALEC, KARATEL, ODĚNÍ, PLESO, TAMTO, AGNÁT, TOUŽIT, RUSKO, OPORKA, DŮCHOD, ŘEPKA, PAMIR, ROBOT, BIBLE, INDEX, ZLOST, PÁLIT, VÍTEŽ, POHON, BUJON, ŽLICE, START, TANIN, DŽUNGLE, OTĚŽE, PASTVA, KVÁDRO, SYMBOL, TALENT, ~~VYBÍ~~, STUDNA, ÚRODA, ZNAKY, STOIK, EPOCHY, JITRO, ATLAS, EMOCE, TIRÁK, KNUŤA, HUMUS, LÍHEŇ, TYČKA, HOPLA, ÚMRTÍ, NÁSPY, ZMIJE, SVETR, ZRŮDA, PROVOZ, VKLAD, STROK, DŘEVO, PAVEL, BAJKA, FOYER, BOREC, ZEBRA, KLIENT, STŘELBA, ODBOJ, KRAJÁČ, SPOJE, NOMÁD, SYNEK, ZBROJ, VZKAZ, DRINK, TREST, IDEJE, NEONY, OPACITA, AVŠAK, TOTEM, ~~VÝKUP~~, DINGO, ELENA, TOPIT, AREST, KOLNA, LORDI, ORÁČI, AORTA, BAJKY, HLTAN, DĚDEK, POSTOJ, NÁVIN, SKOŘICE, KABINY, POJIDLO, RODEO, OBTÍŽ, BLOUD, ECHOLOT, PLAZI, OGAŘI, ÚRAZY, ADEPT, PRVNÍ, TAROT, OVINY, OSINA, STÁJE, OTVOR, OBČAN, AGORA, PARTE, SOJKA, VTEŘINA, TITULKY, RAŠPLE, AKCIE, OSTŘÍ, POSLI, ~~AKARA~~, MLÁDĚ, LINIE, KDYSI, HNIDA, ETIOP, ŠATNÍK, POZÉR, UKÁZAT, DĚLBA, ÚDOLÍ, ŽÁNRY, BERLE, VEJCE, TOKÁŇ, NÁVYK, MĚSÍC, KLANDR, UHERÁK, SHODA, ONUCE, SADAŘ, POPIS, ŽITNÁ, STUDIE, YSATY, ZDĚNÝ, BROSKVE, ROUPEC, PSISKO, STAROCH, MAKAK, LODŽIE



Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 43 zní: Flora Gold je výborná na mazání i teplou kuchyni.

Výherci se stávají: Jiří Heller z Berouna, Jan Weber z Pardubic a Milan Pulchart z Prahy.

Křížovku z č. 44 si vytiskněte, vyluštěte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.

Ve vlastním zájmu napište i zaslací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 44. Do té doby můžete tajenku zasílat.

Jeden vylosovaný výherce získá knihu Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí a dva získají průvodce hubnutím s rozumem Kam kráčíš?.