

Pochutnej si se STOBem

45

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A DOBRÉM JÍDLE

Zakysané snídane

**Novoroční
hity**

**Roztočte
STOBkolo**

Použití tuků

Polední Rej

STOP
OBEZITĚ
STOB
HUBNĚME S IVOU
MÁLKOVOU

OBSAH

www.stob.cz
www.elisting.cz

Zpátky na stromy

Iva Málková

Geny jsou mocné

Představte si svoji babičku, prababičku, praprababičku, dejte těch praprapra požehnaně, a když jich bude mnoho stovek, najdete tam svoji pravěkou dědičnou výbavu – svůj genotyp. Naše současné geny a naprogramování jsou jistě více šité na míru tomuto člověku, který žil venku a stravoval se tím, co mu dala příroda, než dnešnímu nepohyblivému počítačovému a televiznímu člověku se stravou plnou živočišných tuků, cukrů, soli a polotovarů s nedostatkem vlákniny.

Naše geny se v dávné minulosti adaptovaly za dlouhou dobu na hladomory, staly se úspornými, ale nestačily se zadaptovat zase naopak na současnou dobu hojnosti a „nepohybu“.

Jiná doba stejné geny

Naprosto odlišný dnešní životní styl se týká pouze „zlomku vteřiny“ v dějinách lidstva, a tak jsme stále naprogramováni na životní styl lidí v dávnověku, který je diametrálně odlišný od současného. Není divu, že se tomu tělo brání a dává nám to najevo obezitou a v jejím důsledku i nárůstem srdečně-cévních a metabolických onemocnění.

Jaké je řešení? Čekat na stovky dalších pra pra....., zda se zase geny stanou méně úspornými nebo zda se vyrobí nějaké léky, které budou simulovat pohyb a likvidovat nepřiměřenou stravu, nebo se vrátit k životu našich předků, na které je naše genetická výbava naprogramována?

Návrat k pohybu a lepší stravě

Aktivita STOBu neusilují o žádné závažné změny, ale o to, abychom dosáhli pomocí malých krůčků, malých změn optimální tělesné a psychické zdatnosti.

V důsledku tzv. toxického prostředí, které nás provokuje k nadměrnému příjmu potravy, i v důsledku nabídek nepřírodných diet obchodníků s hubnutím mizí často vrozené lidské instinkty – signál hladu. Když obézní hubnou, hladoví. Když jsou v období sbírání sil na držení diety od pondělka či od prvního, tedy v období kdy se nekontrolují, signály hladu již také nefungují. Jedí tehdy, když ucítí vůni jídla, nebo když zmáčkne knoflík u televize, když si uvaří kávu nebo naopak když na ně padne splín a jediným přítelem v tu chvíli je jídlo. Jedí paradoxně více tehdy, když se přejedí, „protože už je to jedno“. (Zkuste se sami zamyslet, jak je to u vás? Vybavte si situace, kdy nejíte z hladu, ale kdy konzumaci potravin automaticky spouští určité situace).

A jak na to?

Každému dle jeho potřeb

Plánované vybočení z vhodných návyků přináší libý prožitek, který byste si neměli odpirat. Ale po většinu života by mělo platit každému dle jeho fyziologických potřeb.

Ve vztahu k množství – každý den sytý, ale ne přejedený.

Ve vztahu ke skladbě – vybírejte z široké nabídky kvalitní potraviny, které vám chutnají a splňují základní doporučení – dostatek bílkovin, vhodné tuky (s převahou nenasycených mastných kyselin), vhodné sacharidy, dostatek zeleniny.

Ve vztahu k režimu – od jedení každé dvě hodiny až po doporučení jíst 2x denně – dělejte především to, co vám vyhovuje. Měli byste však zachovávat hlavní pokrmy a nerozdrobit den do celodenního zobání.

Ve vztahu k pitnému režimu – nedodržujte otrocky nařízení 2–3 litry za den – berte v úvahu, kolik vody přijmete v zelenině, polévkách, mléčných produktech, jak sportujete apod.

Nečekejte převrat

Smiřte se s tím, že se občas setkáte s různými tvrzeními ve vztahu

ke zdravému životnímu stylu, která nejsou vždy ve shodě. Smiřte se s tím, že nic světoborného v nejbližších letech asi nikdo nevymyslí. Smiřte se i s tím, že proti pozitivní změně jde tzv. toxické prostředí. Cílem vaší snahy by mělo být, abyste přijímali množství energie optimální právě pro vás, abyste měli vhodnou skladbu jídelníčku, a co je nejdůležitější, abyste měli při tomto životním stylu radost ze života, jehož kvalita by se měla zvýšit. Zkrátka takový návrat na stromy – jíst přirozeně tak, jako tomu bylo v minulosti – podle potřeb těla.

Pokud se nechcete zatěžovat studiem výživy – stačí dodržovat tyto rady

Zaměňujte postupně potraviny pro hubnutí zcela nevýhodné za potraviny méně výhodné až nakonec za výhodné tak, aby to vaše chuťové buňky přijaly za své. Bílkoviny přijaté v buňku vyměníte za bílkoviny v prorostlém vepřovém, libovém vepřovém až třeba za bílkoviny v rybě či kuřeti, sacharidy s vysokým GI v croissantu za piškoty až za jogurt či tvaroh. Lze shrnout, že konzumovat byste měli především potraviny energeticky méně vydatné, zato však biologicky cenné. Zjednodušeně to znamená: omezit potraviny bohaté především na nevhodné (zejména živočišné) tuky a cukry a zvýšit konzumaci zeleniny, ryb a luštěnin. Jako zdroji bílkovin byste měli dávat přednost nízkenergetickým mléčným výrobkům, rybám, drůbeži, libovým masům, vajíčkům a rostlinným bílkovinám. Zdrojem sacharidů by mělo být celozrnné pečivo, vhodné přílohy, snídanové ne moc přislažované cereálie, ovoce. Zelenina by měla být optimálně součástí každého pokrmu. Nezapomeňte denně vypít alespoň 1,5 litru neenergetických či nízkenergetických nápojů. Měli byste jíst pravidelně a zachovávat hlavní pokrmy. ●



OBSAH

**Návrat k prozaické realitě 5**

Naučená bezmocnost	5
Bezlepková dieta pro všechny	5
Lepí lepek?	5
Dieta podle DNA?	7
Strava dle DNA?	7

7Stupňů ke změně životního stylu 8

Pár čísel	9
Zastavme se u počtu nachozených kroků	9
Přišel, chodil, zvítězil... Kdo to byl?	9
Kdo nachodí nejvíce kroků v roce 2014?	10
Rande se STOBem a s Viamare na Lefkadě	10

Zakysané snídaně 12

Zakysaná smetana – součást snídaně?	12
Šunkové rolky se zakysanou lehkou	12
Tvarohový krém se zakysankou a ovocem	13

Polední REJ 14

Celozrnné těstoviny zapečené s brokolicí	14
Celozrnné špagety se šalvějovou zeleninou	15

Vysoká škola použití tuků 17

Mononenasyčené kyseliny a tepelná úprava	17
Nasyčené mastné kyseliny a tepelná úprava	17
Smažit ne, a když už, tak...	17
Mýty o margarínech	17
Polynenasycené mastné kyseliny	18
Večeře s novinkou Flora Gold	19
Zapečené nadívané žampiony	19

NATELO hřejivé nápoje na tělo 20

Víte, co je NATELO?	20
Jaké jsou nápoje NATELO	20
Zkušenosti s Natelem	20
Kde NATELO najdete?	20

Jak na plnoštíhlou módu v roce 2014 21

Najděte si svou velikost	21
Nenásledujte všechny trendy	21
Poukažte na své přednosti	22
Vsaďte na větší doplňky	22
Zapojte barvy	22
Nebojte se nakupovat online	23

Pohádkové Thajsko 24

Infocesta	24
Lanta	24
Ko Bulon	25
Robinsonem na Ko Lipe	25
Jídlo	26
Zpátky domů	27
Ponaučení	27

Semináře se STOBem 28

Pro odborníky	28
Novinka v nabídce STOBu	28
Pro vzdělanější laiky	29
Osvědčené kurzy s lektory STOBu	29

Aktivní dovolená se STOBem 30

Moře ve Štúrovu	30
Exotické přímořské hubnutí se STOBem	30
Novinka v Českém ráji s BungyPump	31
Novinka za úžasnou cenu s plnou penzí	31

Křížovka o ceny 32

Milé čtenářky, milí čtenáři,

dnes začnu otázkou. Také máte pokaždé, když slyšíte o nějakém zvlášť vydařeném kousku našich politiků, tendenci klít a nadávat? Já tedy ano, alespoň do nedávna. Přesněji řečeno do té doby, než jsem se na ně zahleděla a porovнала jejich dnes krásně zaoblené tvary se snímky několik let starými. Většina z nich „zestárla“ o několik kilo, a někteří možná o několik desítek kilo – skoro úměrně výši jejich postavení a době setrvání v něm.

Můžou si za to sami, říkám si škodolibě, neměli se tam cpát. Holt dobré bydlo je dobré bydlo. Ale vždyť mají vlastně rizikové povolání, zarazím se. Už jen ty pracovní snídaně, obědy a večere, každou chvíli jednání minimálně s chlebíčky či koláčky, slavnostní rauty, zahraniční návštěvy s ochutnávkou hostitelské kuchyně... Tomu říkám parádně „toxické prostředí“. To se pak kilojouly jenom hrnou, a zkuste jim odolat!

A sportování? Naši političtí reprezentanti jsou sice pořád v jednom kole, pohybují se v něm ale převážně v limuzínách, v letadlech nebo v helikoptérách. Ať tak,

či tak, rozhodně se přemísťují téměř bez kroků (a tedy i bez zbytečných krokoměřů), takže by o „nepohybu“ mohli zasvěceně přednášet. Program mají obvykle nabitý a po denním záprahu už se asi jen málokterému z nich chce potrápít tělo v tělocvičně, na kole, běžkách, při nordic walkingu nebo v bazénu. Jejich touhou je nejspíš padnout co nejdřív na pohovku a konečně si užít klidu. Možná s nějakou tou dobrůtkou na spravení nálady. Ani se jim nedivím. A jestli mají navíc tendenci řešit stresy a zátěžové situace jídlem (o prožírání se neštěstím také něco víme, že?), je na kila „zaděláno“.

Jistě, i mezi politiky se najdou výjimky a těm bych poradila totéž, co hodlám udělat sama: pomocí STOBkola zjistím, jestli jsem už připravena k nastartování změny životního stylu. Věřím, že ano a že se mi u něho – za laskavého vedení Ivy Málkové a STOBu – podaří vydržet. A totéž přeju i vám. ●

Za redakci Olga Suchánková

Pochutnej
si se STOBem

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

YDAVATEL: 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....**

Novoroční hity aneb Návrat k prozaické realitě

Iva Málková

Dali jste si 1. ledna jako každoročně nereálná předsevzetí ve vztahu k hubnutí – „ted' už fakt zhubnu aspoň 20 kg“, „budu jíst jen dietní potraviny“, „už nikdy se netknu čokolády“, „přinuťím se denně k intenzivnímu pohybu“ apod.? Čím striktnější předsevzetí jste si dali, tím rychleji jste je nejspíš opustili. Mnozí jste si ani na Nový rok, kdy váha ukazovala možná zase více než vloni, nevěřili, že tentokrát vydržíte dlouhodobě a že tomu bude jinak než v minulých letech.

Naučená bezmocnost

V psychologii se používá termín naučená bezmocnost. Člověk na základě pocitu slabosti a nedostatku schopností získaného z vlastních zkušeností nabude dojmu, že nemá smysl řešit problémovou situaci vlastním úsilím. Ale aby se neřeklo, od prvního ledna se sluší hubnout. Sám/sama to nezvládnou, a tak bezhlavě zkusím nějaké prostředky, které se určitě s novým rokem objeví a budou slibovat ono sladké „s námi zhubnete rychle, snadno, bez práce“. A to je to, po čem toužíte. Protože si sami nevěříte, dáváte se všanc jiným, rozum jde v tu chvíli stranou. Že to nezafungovalo vloni, předloni, předpředloni, vás nezajímá, zvítězí opět emoce s toužebným přáním – tentokrát to bude ono, zhubne

to za mě. A navíc oproti nabídkám před pár lety – nemusím ani nikam dojet. Vyřeším vše po internetu – někdo mně na dálku udělá „rychlodiagnózu“ a dodá zázračný elixír. Toho využívají obchodníci s hubnutím: vytvoří ideál štíhlé postavy a nabízí jednoduché prostředky k jejímu dosažení.

Nezdá se vám pošetil se domnívat, že postoj k hubnutí a způsoby, které stereotypně používáte a opakujete každoročně úplně stejně, povedou k jiným výsledkům? Zkuste to letos jinak. Než vám dáme rady jak na to, rozebereme nové hity, a to doporučení **držet bezlepkovou dietu** i pro lidi, kteří netrpí alergií na lepek, a doporučování **individualizovaných jídelníčků podle DNA**.

Bezlepková dieta pro všechny

Dodržování bezlepkové diety i mezi zdravými lidmi se začalo šířit hlavně poté, kdy světově známý tenista Novak Djokovič začal psát na toto téma knihu. Bezlepková dieta začala hýbat světem.

Dejme slovo PhDr. Karolíně Hlavaté:

Lepší lepek?

Lepek, jinak také gluten, je směs dvou bílkovin, gliadinu a gluteninu, které se nacházejí společně se škrobem v endospermu semen některých obilnin, především pšenice, žita a ječmene. V případě pšenice lepek představuje dokonce až 80 % bílkovinného obsahu. Lepek významně ovlivňuje vlastnosti těsta, díky němu je těsto pružné a výsledný produkt se nedrobí.

Někteří lidé však trpí tzv. celiakií (synonymem je glutenová enteropatie, nesnášenlivost lepku), což je auto-

imunitní onemocnění, při kterém tělo vytváří protilátky proti složkám lepku (především gliadinu). Dochází k vážným zánětlivým změnám střeva, provázeným průjmami, poruchou vstřebávání hlavních živin a některých vitamínů a minerálních látek, chudokrevností, váhovým úbytkem a celkovou poruchou tělesného i psychického vývoje.

Pokud není lepek z potravy trvale a úplně vyloučen, dochází k vyčerpání imunitního systému. Onemocnění postihuje další orgány se vznikem přidružených autoimunitních chorob a četných komplikací (jako je zvýšené riziko vzniku některých typů nádorů). Lepek není obsažen v rýži, kukuřici, sóji, pohance, amarantu, bramborách.

Projevy celiakie mohou být ale velmi nenápadné a atypické (mimostřevní), což je především případ dospělých. Mimostřevní příznaky zahrnují únavu, chudokrevnost, bolesti kloubů, bolesti páteře a dlouhých kostí, křeče svalů, poruchy menstruačního cyklu, potíže s reprodukcí až neplodnost, stavy úzkosti a deprese. Hledání příčiny těchto stavů může trvat i několik let, na celiakii se totiž pomýšlí zřídka. U malých dětí jsou projevy nápadné více (průjmami, křečovitými bolestmi břicha, ochablé svalstvo, celkové neprospívání) a objevují se po zavedení potravin obsahujících lepek. U školních dětí se nerozpoznané onemocnění projevuje únavou, častější nemocností a celkově opožděním psychomotorického vývoje. Studie ukazují, že nejvhodnější je zavádět lepek do stravy dětí mezi 4. a 6. měsícem věku. Jeho dřívější, ale také pozdější zařazení do kojenecké stravy zvyšuje riziko vzniku celiakie. V poslední době se můžeme setkat s názorem, že vyřazení potravin obsahujících lepek je zdravotně výhodné i pro osoby, u kterých nebyla celiakie diagnostikována, a přesto vykazují příznaky podobné celiakii (průjmami, střevní dyskomfort, v ně-



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.



DIA_277/13



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

kterých případech kožní projevy). V tomto případě zpravidla hovoříme o syndromu dráždivého tračníku. Některé zprávy však patří vyloženě mezi poplašné, lepek opravdu neputuje po organismu a podle nálady se neukládá do kloubů nebo mozku ani nezalepuje střevo jako igelitový sáček.

Příčiny potíží u syndromu dráždivého tračníku nebo také u glutenem nepodmíněných střevních obtíží jsou komplexní, předpokládá se spolupůsobení více faktorů. Jedním z horkých favoritů jsou však fermentovatelné oligosacharidy, di- a některé monosacharidy, včetně polyolů (jde o náhradní sladidla, manitol, xylitol a sorbitol). Za normálních okolností jsou důležitou složkou stravy a fungují jako probiotika ve střevě. U některých osob však tyto sacharidy způsobují nadměrné rozpínání střeva, doprovázené plynatostí, bolestmi a zmíněnými průjmy. Vedle vyloučení potravin obsahujících oligosacharidy (hrušky, jablka, česnek, cibule, med, čočka, pšenice, některé druhy zeleniny) se jako výhodné jeví dlouhodobě dodržovat bezlepkovou dietu. Na závěr shrneme, že pro lidi, kteří nemají problém s lepkem, je nevhodné držet bezlepkovou dietu, stačí omezit např. bílé pečivo bez magického podtextu bezlepkové diety.

Dieta podle DNA?

Pravidelně jíte, cvičíte, ale zhubnout se vám pořád nedaří? Citujeme z webu: „Pak je tady novinka, která by neměla uniknout vaší pozornosti: hubnutí podle rozboru vašeho genetického kódu. Sestavíme vám výživový plán na míru podle nutričně-genetického testu, který z analýzy DNA rozezná váš metabolický typ. Stačí odebrat vzorek slin a dozvíte se, jestli je pro vás nevhodnější strava nízkosa-

charidová (proteinový typ), vysokosacharidová (sacharidový typ) nebo zónová (smíšený typ). Největší výhodou je v několikanásobně vyšší efektivnosti a přísné funkční individualizaci. Nejde o obecné rady typu: tato potravina je dobrá, tato špatná, které aplikujeme na všechny. Jde o přesné nastavení výživy pro konkrétní osobu podle genetického nastavení. Cena analýzy a výživového plánu se pohybuje obvykle kolem deseti tisíc korun“.

Dejme slovo prim. MUDr. Petru Suchardovi:

Strava dle DNA?

Začnu dobrou zprávou: Získávání živin z potravy, stejně jako využívání či ukládání přijaté energie je – jako veškeré ostatní schopnosti organismu – zakódováno geneticky. Již dávno víme, že jednotliví lidé se mohou lišit (a skutečně se liší) v energetické efektivitě (úspornosti), se kterou jejich tělo funguje. Existence „velkých a malých jedlíků“ byla prokázána již před desítkami let ve studiích, které ukázaly, že lze vyhledat skupiny lidí, kteří budou mít při stejné pohybové aktivitě stejnou a neměnnou tělesnou hmotnost, přestože se budou významně lišit množstvím přijaté energie potravou. Je nepochybné, že tyto rozdíly jsou zakódovány dědičně, tedy v deoxyribonukleové kyselině (DNA). **Na rozdíl od naprosto nesmyslných diet, podle krevních skupin je myšlenka přizpůsobit individuální stravu různým variantám genetické informace naprosto správná.** Zde ovšem dobré myšlenky končí a začíná méně optimistická realita: zatím totiž nevíme, kde a co přesně bychom si v DNA měli o konkrétním člověku přečíst! Již dávno můžeme poměrně jednoduše prokázat

(pomocí stanovení respiračního kvocientu), jak snadno či obtížně jsou spalovány tuky. Na to vůbec nepotřebujeme analýzu DNA. Potíž je v tom, že stejně nedokážeme zjištěnou skutečnost změnit. Ještě zdaleka nevíme, PROČ se jedinci takto liší, kde jsou v metabolických drahách (posloupnostech biochemických reakcí) klíčové rozdíly. Navíc je dost možné, že odchylky jsou spíše funkční (regulační), než že by spočívaly v odlišných variantách enzymů či jiných funkčních bílkovin. DNA lze považovat za „návod k použití“, kde jsou popsány všechny součástky i to, jak je spojit – ale s naprosto stejným autem lze jezdit rychle i pomalu, a to průkazem přítomnosti či nepřítomnosti genů pro určité bílkoviny (což je stále základem analýzy DNA) již nezjistíte! Díval jsem se na stránky jedné ze společností, které slibují, že podle analýzy DNA doporučí, jak zhubnout. Hlavní nabídkou je určování otcovství a vůbec příbuzenství, test některých chorob, také test nevěry(!). Sestavení speciálního a zdravého jídelníčku podle genů je podmíněno objednaním se k odběru DNA, a tak jsem se více nedozvěděl. Z téměř rok starého článku v bulvárním tisku jsem se dozvěděl, že daná společnost z DNA určí jeden ze tří metabolických typů – vysokosacharidový, nízkosacharidový a zónový. I když jsou charakterizovány velmi stručně, je zřejmé, že při údajném vysokosacharidovém typu je vhodná běžně doporučovaná redukční strava s dostatkem ovoce, zeleniny a vlákniny, při nízkosacharidovém něco hodně podobného Atkinsově dietě a pro třetí nejsou doporučení vlastně žádná. Nechybí ale podstatný dodatek, že „samotný rozbor DNA ale nestačí. S poradcem musíte kompletně zmapovat svůj životní styl. To znamená zdravotní stav, pohybový režim, oblíbené potraviny, denní rytmus a tak dále.“ Ještě vás láká rozbor vaší DNA? Mne tedy rozhodně ne, a to nejen s ohledem na cenu. ●



Roztočte STOBkolo

– 7Stupňů ke změně životního stylu

Iva Málková

Na www.stobklub.cz pro vás připravujeme nový nástroj – STOBkolo změny. Naleznete ho pod samostatnou záložkou v menu stránek, a to už v březnu. Prostřednictvím STOBkola si budete moci ověřit, jak jste připraveni, a tedy motivováni k realizaci změny životního stylu. V rámci STOBkola budete mít poté možnost získat zdarma individuální „osobní plán“, jak postupovat při změně životního stylu. Prostřednictvím tohoto plánu budete moci udělat malé, leč efektivní kroky k tomu, abyste například „už konečně“ zhubli, zlepšili jídelníček, zvýšili pohybovou aktivitu nebo zlepšili psychiku – zmírnili stres apod.

Osobní plán vám nabídne nejen individuální informace, jak prakticky na změnu životního stylu, ale i motivační nástroje (video, interaktivní lekce). Získáte podněty na využití nástrojů www.stobklub.cz, jako je program Sebekoučink, jehož jednodušší verze bude spuštěna společně se STOBkolem. Poskytneme vám také tipy na setkání s odborníky ze STOBu na seminářích, aktivních dovolených, kurzech či dalších akcích.

V průběhu roku 2014 na vás také čekají na www.STOBklub.cz soutěže, v nichž může získat dokonce exotický zahraniční zájezd na Kanárské ostrovy s CK Canaria Travel nebo na řecký ostrov Lefkada s cestovní kanceláří Viamare.

7Stupňů ke změně životního stylu navazuje na soutěž 7S, která úspěšně proběhla v roce 2013.

7S = 7 silných = 7 soutěžících, kteří, stejně jako ostatní, kdo se k nim přidali, procházeli během tří měsíců jednotlivými lekciemi a prokousávali se s podporou garantů a inspirací motivátorů až ke kýženému cíli – zvládnutí svého vlastního problému. Do soutěže se registrovalo celkem 11 528 osob.

7S (sedm silných) představovalo sedm příběhů, které vybral tým odborníků ze STOBu. Za každým z nich se skrýval člověk z masa a kostí, jenž v rámci soutěže usiloval o zlepšení svého zdravotního stavu v dané oblasti. Témata byla více než výmluvná: jojo efekt, nemoci srdce a cév, omezená pohyblivost atd. Na internetových stránkách STOB-klubu si zapisovali SILNÍ nejen konkrétní krůčky své „proměny“, ale sdíleli s ostatními také své pocity. Velkou motivací pro všechny byla podpora komunity, která fungovala na principu sociální sítě.

Pár čísel

Silní zhubli dohromady za tři měsíce 64 kilogramů, z čehož bylo 47 kilogramů tělesného tuku. V pase jim ubylo 72,5 cm a boky se jim zúžily o 47 cm. Z průměrného BMI 36,6 seskočili na konci soutěže na 33,8. Průměrný denní počet jejich kroků byl 10 631.

Zastavme se u počtu nachozených kroků

Jak si vedli ostatní účastníci soutěže? Součástí registrace do

Jméno soutěžícího	Nachozených km
1. Jiří Brát	1 382 km
2. Daniela Petková	1 077 km
3. Lucie Kočvarová	810 km
4. Martina Utikalová	745 km
5. Martina Mikmeková	728 km
6. Květoslava Šedivá	634 km
7. Jarmila Václavková	623 km
8. Libuše Jezowiczová	545 km
9. Vlastislav Slíž	515 km
10. Štěpán Svačina	477 km
11. Martin Švejnoha	472 km
12. Richard Nocar	445 km
13. Helena Kopřivová	439 km
14. Petr Koštejn	426 km
15. Milada Matulková	421 km
16. Alena Fejtlová	413 km
17. Hana Tachezí	358 km
18. Naďa Jeřábková	352 km
19. Monika Kefurtová	201 km
20. Martina Křenková	0 km
21. Pavlína Kunteová	0 km

Počty kilometrů nachozených silnými a motivátory, sledovaných pomocí krokoměrů eVito.

soutěže bylo nepovinné vyplnění dotazníku z oblasti životního stylu. Hodnotil se i počet nachozených kroků. Čtvrtina lidí, kteří vyplnili dotazník, nachodila po akci více než 10 000 kroků za den oproti 13 % před akcí a skoro 60 % lidí chodí alespoň 7500 kroků oproti „předakčním“ 36%. To je výrazný nárůst – k tomuto výsledku mohly dopomoci krokoměry silných, motivátorů a garantů. Ti všichni se svými výsledky „hecovali“ nejen navzájem, ale byli i příkladem pro ostatní, kteří vyhlásili soutěž o obejití zeměkoule. Méně než 5000 kroků denně nachodilo podle dotazníků po akci pouze 14 % oproti 28 % před akcí.

Přišel, chodil, zvítězil... Kdo to byl?



Králem v počtu nachozených kroků byl Jiří Brát. Více se o něm dočtete na www.stobklub.cz.



Nachodil průměrně **21 000 kroků denně** – celkem **1 884 908** kroků za tři měsíce trvání soutěže 7S. Netřeba více komentovat, vzdáváme hold králi Jiřímu.

Kdo nachodí nejvíce kroků v roce 2014?

V rámci akce 7Stupňů ke změně životního stylu pro vás při-

pravujeme atraktivní soutěže. První a celoroční bude soutěž o spálené kalorie. Půjde o spálené kalorie naměřené pomocí mobilní aplikace eVito. S pomocí GPS vašeho chytrého telefonu a této aplikace změříte vzdálenost, rychlost, změny nadmořské výšky, spálené kalorie a s hrudním pásem i tepovou frekvenci při pohybové aktivitě. Deset nej-

lepších v prvním měsíci soutěže vyhraje sadu eVito 10 000 kroků, která obsahuje přístup do eVito systému aktivního zdraví a krokoměř, který tolik motivoval soutěžící v uplynulém ročníku soutěže STOBklubu. Zároveň se automaticky zařadí do soutěže o hlavní cenu – pobyt se STOBem v Řecku. Soutěže o zájezd se budou moci zúčastnit všichni uživatelé eVito systému aktivního zdraví, kteří mají krokoměr. Chůze je totiž nejdřívější forma pohybu a neúčinnější forma prevence kardiovaskulárních onemocnění. Kolik kroků nachodíte v roce 2014 vy?

Rande se STOBem a s Viamare na Lefkadě

Jednou z výher je – stejně jako vloni – zájezd s Viamare, cestovní kanceláří zaměřenou na pobyty v Řecku. Tentokrát se bude hrát o pobyt na krásném řeckém ostrově Lefkada s nádhernými plážemi, kde krokoměry jistě nebudou zahálet.



Počet kroků nachozených Jiřím Brátem

eShop podmínky užívání | ochrana osobních údajů | nastavení cookies



Fotky z místa, kam STOB směřuje, jsou na www.stobklub.cz ve **fotogalerii Ivy Málkové**, která pro vás vloni toto nádherné místo našla. Vyhrát může jen jeden, ale budeme rádi, když se na Lefkadě potkáme v co nejhojnějším počtu.

Kdo vyhrál v r. 2013?

V loňském roce vyhrála pobyt s Viamaře Martina Utíkalová. Protože si výhru ještě nestačila vybrat, uvidíme ji i s vítězem letošní soutěže možná právě na Lefkadě. Martině se podařilo překonat nsnáze s nepravidelným životním režimem, který má jako zdravotní sestřička. I když ze začátku měla pocit, že není v jejích silách, aby stihla vše pečlivě zapisovat, nemůže si nyní systém semaforů (součást počítačového programu

Sebekoučink na www.stobklub.cz, jenž aktérům pomáhá) vynachválit. Martina Utíkalová dělá čest svému jménu a ráda sportuje.

Jezdí na kole, chodí, ráda plave a běhá. Před soutěží se přiznala: „Chtěla bych zaběhnout nějakou trať na městském maratonu, ale



na tu délku si netroufám... Těch běhů a délek tras je vždy více. Když vidím, jak se účastníci řadí na startu a jak dobíhají, mám mrazení v zádech a závidím jim. Kdo pocit určitého soutěžení a závodění zažil, ten mi jistě rozumí. A já rozumím tomu, kdo si tuká na čelo.“

Martině se její přání splnilo úspěšně se několika běhů zúčastnila.

A tak shrneme, že akce 7S byla významná jak pro nováčky při zlepšování životního stylu, tak pro pokročilé ze STOBklubu. Prokázalo se, že odborně vedené internetové programy mohou sehrát významnou roli v prevenci a terapii nadváhy při změně životního stylu bez osobního kontaktu s odborníkem. Mohou přivést lidi ke změně stravovacích a pohybových návyků, významně podpořit nastolenou změnu a být účinným pomocníkem při udržení dosažené změny, což je možná ještě důležitější než dosažení změny samotné. Stejný cíl bude mít i akce, kterou pro vás chystáme v letošním roce. **Roztočte s námi STOBkolo!** ●



Zakysané snídaně

Šunkové rolky se zakysanou lehkou a křenem

Varianta bez vážení

- 5 g křenu (1 lžička)
- 50 g Jihočeské zakysané lehké 8 % (1,5 lžíce)
- 30 g šunky (1,5 plátku)
- 50 g křehkého chleba (4 plátky)

Křen nastrouhejte na jemném struhadle a dejte do misky. Přidejte zakysanou lehkou a promíchejte. Plátek šunky přeložte na půl, naplňte křenovou pastou a přehněte. Servírujte s plátky křehkého chleba.

Pikantní



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

Šunkové rolky se zakysanou smetanou a křenem	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	SAFA (g)	Sacharidy (g)
Křen	13	5	0,2	0	0	0,8
Jihočeská zakysaná lehká 8%	230	50	1	4	2,7	4
Šunka od kosti	174	30	4,8	2,4	1,08	0,6
Křehký chléb	700	50	5	1	0,2	33
Celkem	1117		11	7,4	4	38,2
	Přijem	Bílkoviny	Tuky	SAFA	Sacharidy	
Snídaně	1117 kJ	17 % (11 g)	25 % (7,4 g)	14 % (4 g)	58 % (38,2 g)	
Energetická denzita	827 kJ/100 g					

Zakysaná smetana – že by součástí vhodné snídaně?

Zakysaná smetana patří mezi zakysané mléčné výrobky. Získává se kysáním smetany a obsahuje tedy pro nás důležité živé mikroorganismy. Pokud se řekne slovo „smetana“, řadě lidí vytane na mysli i slovo „tučná“. Ano, i zakysaná smetana bude obsahovat více procent tuku než například jogurt, ale lze vybrat i odlehčené formy s nižším obsahem tuku.

V receptech jsme využili Jihočeskou zakysanou lehkou s 8% tuku

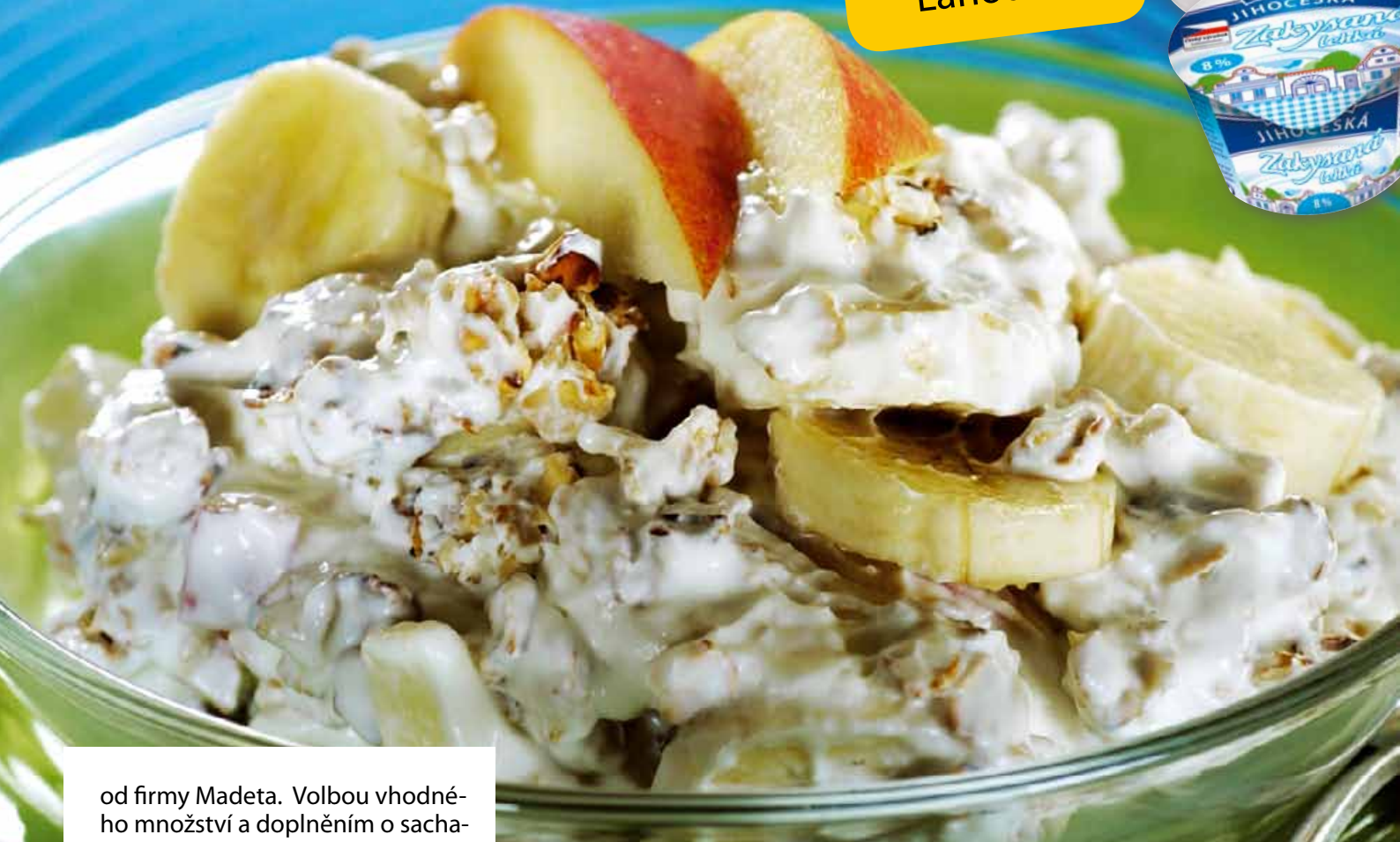
Varianta bez vážení

- 50 g banánu (cca polovina)
- 50 g jablka (polovina menšího)

- 30 g ovesných vloček (4 lžíce)
- 100 g Jihočeské zakysané lehké 8 % (3 lžíce)
- 50 g Jihočeského tvarohu (2 lžíce)

Vločky opražte na pánvi na sucho a vložte do misky. Přidejte tvaroh, zakysanou lehkou a na kousky nakrájené ovoce. Promíchejte a podávejte.

Lahodné



od firmy Madeta. Volbou vhodného množství a doplněním o sacharidovou složku jsme tak vytvořili náměty na vyvážené a chutné snídaně. Vhodné i pro ty z vás, kteří se snažíte hubnout.

První snídaně je poněkud „ostřejšího“ rázu, který dodá přídatek křenu. Pokud byste tuto snídaně připravovali dětem, můžete dát křenu méně. Doplnit můžete i o další zeleninu.

Druhé snídaně „na sladko“ dodají lehce oříškovou chuť na sucho pražené vločky. Zvolili jsme záměrně sladší ovoce, abychom snídaně nemuseli dále sladit. Dosladit ale určitě pokrm lze – buď trochou cukru (lépe se rozpustí moučka) nebo náhradním nekalorickým sladidlem. Určitě by šlo přidat i trochu oříšků. Tím se však energetická hodnota snídaně poněkud zvyšuje.

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

Tvarohový krém se zakysáčkou, vločkami a ovocem

	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	SAFA (g)	Sacharidy (g)
Banán	190	50	0,5	0	0	11,5
Jablko	120	50	0	0	0	7
Ovesné vločky	450	30	3,6	2,1	0,38	18
Jihočeská zakysaná lehká 8%	460	100	2	8	5,4	8
Jihočeský tvaroh polotučný	230	50	6,5	2	1,35	2
Celkem	1450		12,6	12,1	7,1	46,5

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	SAFA	Sacharidy
Snídaně	1450 kJ	15 % (12,6 g)	32 % (12,1 g)	19 % (7,2 g)	53 % (46,5 g)
Energetická denzita	518 kJ/100 g				

Celozrnné těstoviny zapečené s brokolicí

1 porce 1490 kJ B 20 g T 9 g S 48 g | B 23 % T 22 % S 55 %

Suroviny na jednu porci

- 60 g celozrnných těstovin REJ (850 kJ)
- 10 g česneku (2 stroužky) (40 kJ)
- 40 g cibule (1 menší) (80 kJ)
- 3 bílky (210 kJ)
- 10 g – kousek másla (310 kJ)
- sůl (0 kJ)
- pepř (0 kJ)

Zeleninu omyjte a osušte. Brokolici natrhejte na růžičky, česnek a cibuli nakrájejte na plátky. Bílky oddělte od žloutků. Do hrnce dejte vařit osolenou vodu, a když začne vřít, přidejte těstoviny a brokolici. Těstoviny vařte dle návodu na obalu a brokolici v půlce vaření vyndejte a nechte okapat. Uvařené těstoviny osolte, opepřete a smíchejte s cibulí, česnekem, brokolicí a metlou našlehanými bílky. Vložte do zapékačké misky vymazané máslem a pečte v troubě rozehřáté na 180 °C cca 20 minut.

Polední REJ



Celozrné špagety se šalvějovou zeleninou

1 porce 1170 kJ B 14g T 6g S 42g | B 20% T 19% S 61%

Suroviny na jednu porci

- 50 g celozrných špaget REJ (710 kJ)
- 60 g cherry rajčátek (4 ks) (60 kJ)
- 20 g cibule (1/2 menší cibule) (40 kJ)
- 50 g cukety (5–7 cm menší cuketky) (40 kJ)
- 20 g červené papriky (cca velikost polévkové lžice) (0 kJ)
- 30 g taveného nízkotučného sýra (190 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)
- půl lžičky olivového oleje (110 kJ)
- pár lístků šalvěje (0 kJ)
- lžička bílého jogurtu (20 kJ)

Zeleninu očistěte, omyjte, osušte a nakrájejte na proužky, jen rajčátka na čtvrtiny. Do hrnce dejte osolenou vodu, přiveďte k varu, vložte těstoviny a vařte dle návodu. Než se uvaří, dejte na pánev olivový olej, nakrájenou zeleninu, pár nasekaných šalvějových lístků, osolte, opepřete a restujte cca dvě až tři minuty. Zelenina by měla zůstat křupavá. Uvařené těstoviny scedte, do horkých dejte tavený sýr a míchejte tak dlouho, dokud se zcela nerozpustí. Pak těstoviny nandejte na talíř, přidejte připravenou zeleninu, zjemněte lžičkou bílého jogurtu a podávejte.



Nestlé
Fitness

*Ve svém
oblečení se můžeš
cítit skvěle...*



... stejně tak
i s Nestlé Fitness.



FACEBOOK.COM/NESTLEFITNESSCZ

Vysoká škola použití tuků

Tuky jsou stále předmětem mnoha diskusí, už proto, že se lidé mnohdy špatně vyznají v základní terminologii. Co je to nasycená mastná kyselina, co je to transnenasycená kyselina? Názvy zní možná složitě, ale právě tato základní znalost je důležitá pro výběr vhodných tuků.

Tuky slouží ve výživě člověka především jako zdroj energie a esenciálních (nepostradatelných) mastných kyselin. Ty si naše tělo neumí vytvořit samo a musí je získávat stravou. Jsou důležité pro růst, vývoj, stavbu buněčných membrán a v neposlední řadě jsou i zdrojem v tuku rozpustných vitaminů. Tuky by ve výživě měly hradit 30–35 % z celkového energetického příjmu (v průměru 65–75 g tuku/den, v případě redukčních diet průměrně 40–45 g tuku/den) v závislosti na věku, pohlaví a fyzické aktivitě. Vedle celkového příjmu tuku sehrává důležitou úlohu i zastoupení jednotlivých mastných kyselin (mastná kyselina je základní stavební složkou tuku). V průměru 1/3 z celkového příjmu mají hradit mononenasycené mastné kyseliny, další 1/3 polynenasycené mastné kyseliny a zbývající 1/3 připadá na nasycené mastné kyseliny.

Mononenasycené mastné kyseliny a tepelná úprava

Mononenasycené mastné kyseliny (hlavní zástupce je kyselina olejová) snižují hladinu celkového cholesterolu, pokud ve stravě nahradí nasycené mastné kyseliny, a zvyšují hladinu „hodného“ HDL chole-

sterolu. Některé studie rovněž naznačují žádoucí zvyšování citlivosti na inzulín, pokud mononenasycené mastné kyseliny nahradí ve stravě sacharidy. Hlavními zdroji kyseliny olejové je olivový a řepkový olej a oleje z ořechů (arašídový, mandlový, olej z lískových ořechů). *Tuky bohaté na mononenasycené mastné kyseliny jsou vhodné i pro tepelnou úpravu, protože jsou poměrně tepelně stabilní a vlivem tepla u nich nedochází ke vzniku zdraví škodlivých látek. Na rozdíl od sádla nebo pokrmových tuků mají vhodnější složení mastných kyselin a neobsahují cholesterol.* K tepelné úpravě používejte rafinovaný olivový olej, extra panenský olej si vyhradte pro studenou kuchyni.

Nasycené mastné kyseliny a tepelná úprava

Hlavním zdrojem nasycených mastných kyselin (kyselina laurová, myristová, palmitová, stearová) jsou potraviny živočišného původu, z rostlinné říše je zástupcem kokosový a palmový tuk. Některé nasycené mastné kyseliny zvyšují hladinu LDL cholesterolu, a přispívají tak k rozvoji kardiovaskulárních onemocnění, včetně jejich komplikací (infarkt myokardu, mozková příhoda).

Tuky s převahou nasycených mastných kyselin (sádlo, máslo, palmový tuk) jsou velmi odolné vůči vyšším teplotám, proto jsou vhodné na tepelnou úpravu. Nicméně sádlo i máslo obsahují zároveň cholesterol, který vysokým teplotám ochotně podléhá za vzniku jeho oxidovaných forem, které se následně ukládají do stěny cév a rozvíjí se ateroskleróza. Máslo se na smažení nehodí vůbec, jelikož se nejedná o 100% tuk. Máslo obsahuje „pouze“ 82 %

tuku, zbytek tvoří bílkoviny a voda. Máslo můžete využít na tepelnou úpravu za nižších teplot, především pro rychlé opékání – krátkodobé restování.

Smažit ne, a když už, tak...

Pokud chcete smažit zdravěji, hlídejte si jednak teplotu při smažení (tuk se nesmí přepalovat, důležité je udržovat teplotu do 190 °C), jednak vyberte vhodný tuk. Jak jsme již řekli, nejvhodnější na smažení jsou tuky s převahou mononenasycených mastných kyselin (olej řepkový, olivový) nebo tuky s převahou nasycených mastných kyselin (např. sádlo nebo 100% „bílý“ tuky (př. Ceres, Planta). Na smažení jsou vhodné i tekuté výrobky – směsi rostlinných olejů a tuků (např. Rama Culinesse). Vzhledem k tomu, že smažené pokrmy jsou energetickou bombou, měli bychom volit jiné způsoby tepelné úpravy, např. pečení v troubě, vaření v páře nebo opékání na malém množství tuku. K těmto účelům se hodí olivový a řepkový olej, méně (s ohledem na cholesterol) máslo, vhodný je také margarín s vyšším podílem tuku (70 %), jako např. Flora Gold.

Mýty o margarínech

Margaríny jsou častou obětí mýtů a pověr, lidé si myslí, že se jedná o ropné produkty plné chemických látek. Pravda je taková, že se jedná o rostlinný olej, který je vhodnou technologickou metodou upraven do konzistence podobné máslu. K výrobě se využívají suroviny získané na základě moderních technologických postupů (např. interesterifikace), při kterých nedochází ke vzniku zdraví škodlivých transnenasycených mastných kyselin.

V porovnání s živočišnými tuky mají margaríny výhodnější složení mastných kyselin (převažují mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny) a neobsahují cholesterol. Kvalitní margaríny jsou dobrým zdrojem omega 3 polynenasycených mastných kyselin, kterých obecně přijímáme málo, a obsahují omega 6 polynenasycené mastné kyseliny. Většina margarínů je obohacena o vitaminy rozpustné v tuku, za zmínku stojí především vitamin D. *Margaríny s vyšším podílem tuku (70%) jsou vhodné na namazání na pečivo (ti, kteří hlídají váhu, mohou zvolit margaríny s nižším obsahem tuku, jako jsou Flora či Flora light) i na tepelnou úpravu za nižších teplot. Pro tepelnou úpravu jsou výhodným řešením i pro hubnoucí, protože energetický obsah u 70% margarínů je o 500 kJ/100 g nižší než v případě másla, oproti oleji je energetická hodnota nižší o 1100 kJ/100 g.*

Polynenasycené mastné kyseliny

Polynenasycené mastné kyseliny se dělí na polynenasycené mastné kyseliny omega 3 a polynenasycené mastné kyseliny omega 6. Hlavní zástupci polynenasycených MK **omega 3 jsou:**

- kyselina alfa-linolenová
- kyselina eikosapentaenová (EPA)
- kyselina dokosaheptaenová (DHA).



Z kyseliny alfa-linolenové (essenční mastné kyseliny) vznikají kyseliny EPA a DHA, které se jinak nacházejí hlavně v mořských rybách. Kyselinu alfa-linolenovou najdeme ve lněných semenech, vlašských ořechách, řepkovém oleji a v malém množství i v salátu, zelí, kapustě a zeleně zbarvené zeleně. EPA je prekurzorem n-3 eikosanoidů, které působí pozitivně proti srážlivosti krve a nežádoucí tvorbě krevních sraženin, zlepšují pružnost cév, pozitivně ovlivňují krevní tlak, působí protizánětlivě a mají pozitivní vliv na imunitu organismu. Hlavním zástupcem polynenasycených mastných kyselin **omega 6 je:**

- kyselina linolová
- kyselina gama-linolenová
- kyselina arachidonová.

Kyselina linolová je také essenční mastnou kyselinou s řadou nezbytných funkcí (např. její nedostatek vede k poruchám růstu a onemocněním kůže), nicméně její vysoký příjem může být na škodu. Důvodem je, že kyselina linolová slouží jako výchozí látka pro vznik kyseliny arachidonové, ze které vznikají tzv. n-6 eikosanoidy. Jednoduše řečeno, n-6 eikosanoidy působí přesně naopak než n-3 eikosanoidy. Způsobují kontrakce hladké svaloviny (včetně svaloviny cév), působí prozáznětlivě a podporují i srážení krve.

Hlavními zdroji omega 6 mastných kyselin je slunečnicový olej, proto je vhodné jej nahradit olejem řepkovým a olivovým. *Na tepelnou úpravu se slunečnicový olej (stejně jako ostatní oleje s převahou polynenasycených mastných kyselin) příliš nehodí, jelikož ve své struktuře obsahuje dvojnásobné vazby a není tedy tepelně stabilní.*

Polynenasycené MK by měly tvořit přibližně 10% celkového energetického příjmu. Důležité je dodržet výživové doporučené dávky jak pro omega 6, tak i pro omega 3 MK, které ve výsledku odpovídají přibližně poměru omega 6 / omega 3 MK 5:1. Toho lze dosáhnout hlavně zvýšením příjmu potravin bohatých na omega 3 MK. Omega 6 MK získáváme většinou z více zdrojů a jejich příjem se obvykle pohybuje v rozmezí doporučovaných hodnot.



Večeře s novinkou Flora Gold

Značka Flora přichází s novinkou Flora Gold, která má díky 70% obsahu tuku pestré využití také v teplé kuchyni. Hodí se dobře 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 omega 3 a omega 6 a o 67% méně nasycených mastných kyselin než máslo. Více informací hledejte na www.flora.cz.

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



Zapečené nadívané žampiony

4 porce: 3500 kJ B 48 g T 48 g S 52 g / 1 porce: 870 kJ B 12 g T 12 g S 13 g

- 400 g – cca 16 ks žampionů (320 kJ)
- 200 g mladé cukety (160 kJ)
- 100 g cibule (190 kJ)
- 300 g červené papriky (390 kJ)
- 1 stroužek česneku (20 kJ)
- 30 g rostlinného tuku Flora Gold (780 kJ)
- 60 g Lučiny linie nebo čerstvého kozího sýra (390 kJ)
- 80 g strouhaného parmazánu (1250 kJ)
- čerstvě drcený pepř
- sůl

Cuketu, lilek, cibuli i papriku nakrájíme na malé kostičky, česnek nasekáme najemno. Na pánvi rozežřejeme rostlinný tuk Flora Gold a zprudka a krátce orestujeme všechnu zeleninu. Ochutíme solí, pepřem a stáhneme z plamene. Smícháme s lučinou nebo kozím sýrem. Žampionům odstraníme nožky a oloupeme hlavičky. Celé je mírně osolíme, dovnitř opepříme. Naskládáme je na plech a naplníme zeleninovou směsí. Zасыpeme parmazánem, vložíme do trouby zahřáté na 190 °C a pečeme cca 8–12 minut, dle velikosti žampionů. ●

NATELO

hřejivé nápoje na tělo

Víte, co je NATELO?

Už název napovídá, že je to něco dobrého pro tělo. Jde o hřejivé nápoje, které najdete ve speciálních vyhřívaných boxech – teplečkách, ohřáté na 37 °C, tedy na teplotu lidského těla. Proto jsou pro tělo příjemné, a to nejen v zimním období. A navíc mají výhodné nutriční složení.

Jaké jsou nápoje NATELO

Ovocné...

Ovocná složka v nápojích NATELO tvoří 25–30 % obsahu. Ovocnou složku nápoje NATELO tvoří pyré, vyráběné z přírodního ovocného koncentrátu.

Nápoje NATELO se vyrábějí v následujících příchutích:

- mango s kokosem
- malina s kardamomem.

Nápoj o objemu 330 ml obsahuje v průměru 550 kJ, je zdrojem vlákniny a obsahuje palatinózu, která postupně uvolňuje cukr.

Novinkou je nápoj

- Green Coffee,

v němž je stejné množství kofeinu jako v jednom šálku silné kávy, a navíc schizandra, která má povzbudivé účinky na organismus a zlepšuje fyzický a duševní výkon.

Zkušenosti s Natelem

Martin: „Konečně nastala zima, a když celý den lyžuji, neznám lepší doplnění tekutin než teplým Natelem.“

Zuzka: „Po beach volejbalu si vždy kupujeme Natelo, protože

mě zebou nohy a Natelo mě zahřeje.“

Iva: „Natelo je vhodné i v létě – jezdíme na pobyty na Srí Lanku do ajurvédského centra, kde pijeme teplou vodu. I v teplém počasí se doporučuje pít teplé nápoje, protože tělo pak nespotřebává energii na ohřev ani na chlazení nápojů. Přijímání potravin v teplotě lidského těla je pro tělo přirozené a příjemné.“

Alena: „Když se učím a už mi to neleze do hlavy, povzbudí mě Green Coffee, které obsahuje kofein bez toho, aniž by mi dráždil žaludek.“

Kde NATELO najdete?

Najdete je ve speciálních vyhřívaných boxech – teplečkách, postavených na místech, která míváte, když cestujete do práce nebo do školy, za povinnostmi či za zábavou. Navíc jsou nově na místech, kde se potřebujeme nejvíce zahřát, tedy na horách a jiných sportovištích. ●



Lenka Mixová
www.plnekrivky.cz

Každý rok se objevují nové trendy, které se snaží svět plnoštíhlé módy posunout zase o další krůček dál. Podívat se na plnoštíhlou módu z jiného úhlu je důležité, ale stejně tak by plnoštíhlé dámy neměly zapomínat na léty ověřená pravidla a triky, jak zajistit, aby plnoštíhlá móda padla co nejlépe.

Pojďme se podívat na pár rad a triků, jak nosit plnoštíhlou módu, na které by se nemělo zapomínat ani v novém roce.

Najděte si svou velikost

Tato rada může znít jako samozřejmost, ale upřímně, kolikrát jste na ulici viděla plnoštíhlou dámu, která své křivky schovávala ve zbytečně velkém kusu oblečení. Nebo druhý extrém, když se silnější žena snaží nasoukat do malého oblečení.

Nebojte se ukázat své křivky v oblečení správné velikosti. Vezměte s sebou na nákupy kamarádku, přítele či manžela a nechte si poradit, uvidíte, že budete příjemně překvapená, když si najdete svou velikost. Noste takovou velikost, která vám sedí, a ne takovou, kterou si myslíte, že byste měla nosit.

Nenásledujte všechny trendy

Trendy přicházejí a odcházejí. Některé zmizí za pár týdnů, některé trvají i roky. Je nicméně důležité si uvědomit, že ne každý trend je pro každého a ne každý trend musí být lichotivý i k plnějším křivkám plnoštíhlých dam. Nebojte se nenásledovat trend.

Zároveň se ale nebojte ani jít proti trendům. Například jedna ze za-

Jak na plnoštíhlou módu v roce 2014



žitých polopravd je, že by plnoštíhlé ženy neměly nosit horizontální proužky, protože opticky rozšiřují. Obecně to může být pravda, ale vždy to záleží na konkrétním případě. Horizontální proužky by neměly mít jasnou strukturu a měly by být spíše širší, a pak jsou pro plnoštíhlé dámy ideálním řešením.

Poukažte na své přednosti

Každá žena je něčím krásná a je jen na vás, jak na své přednosti poukážete. Máte-li například větší poprsí, nebojte se na něj upozornit větším výstřihem a všitým pásem pod prsy. Nebo máte třeba výraznou linii pasu, která jasně zvýrazňuje vaše boky a pas, pak zkuste třeba pěknou áčkovou sukni a pásek do pasu. Zvýrazníte tak svůj pas a docílíte pro siluetu opticky žádoucího tvaru přesýpacích hodin. Chcete upozornit na své nohy, pak zvolte délku sukne těsně pod kolena. Taková délka vám opticky prodlouží nohy a zeštíhlí je.

Vsadte na větší doplňky

Plnoštíhlé dámy by se měly vyhýbat malým doplňkům. Třeba malý náhrdelník či kabelka zbytečně působí ve větších rukou tak, že opticky zvětšují nositelku těchto doplňků. Snažte se působit více proporčně. Pokud jste plnoštíhlá dáma, vsadte na větší doplňky, ideálně třeba velký výrazný náhrdelník, doplněný náušnicemi ze stejného setu a velkou kabelkou. Větší doplňky vás opticky zeštíhlí.

Zapojte barvy

České plnoštíhlé dámy se rády schovávají v černých a tmavých barvách. Ač je černá barva krásná a šik, nic se nemá přehánět. Nebojte se barev a barevných kombinací. Nebojte se ani barevných vzorů. Základem je, aby vzory na šatech nebyly příliš symetrické (jako čtverce či kola), ale naopak takové, kdy se oko nemůže chytnout žádného pevného bodu. Třeba zvířecí nebo rostlinné motivy jsou pro plnoštíhlé dámy jako dělané.





Nebojte se nakupovat online

Vadí vám nabídka českých kamenných obchodů s plnoštíhlou módou? Strávíte hodiny probíháním obchodů, abyste si pak z nouze nakoupila něco, co se vám aspoň trochu líbí? Zkuste se podívat na nabídku online obchodů a nebojte se nakupovat online. Každý solidní obchod má přesně uvedenou tabulku velikostí, takže stačí se jen dobře přeměřit, a stejně tak vám zodpoví případné dotazy. Pokud se bojíte, že vám zboží „nesedne“, nepamenejte, že vám český zákon umožňuje ho do dvou týdnů bez udání důvodu vrátit. ●



Pohádkové Thajsko

Iva Málková

Přelom listopadu a prosince je pro STOB trošku okurková sezona, a tak jsem se rozhodla vyrazit do světa. Zrelaxovat, najít případně nová místa pro pobyty STOBu a dopsat knihu, která má vyjít v březnu. Vše se zdařilo.

Infocesta

Na počátku vyrazilo 15 pracovníků z cestovky na „infocestu“ – aby poznalo západní část Thajska. Čekala nás letecká trasa Vídeň – Bangkok – Krabi. Dojem z Thajska byl

zpočátku trošku zkreslen několika-denním bezútesným deštěm – ale bylo teplo, moře okolo 27 stupňů a já jsem mohla za neustávajícího bušení kapek psát o zdravé stravě, která se tu opravdu podává. A navíc úžasný pocit, že jsem tu sama za sebe a nemusím nést odpovědnost za to, že prší a snažit se ostatním lidem pobyt nějak příjemnit – od toho tu byli jiní. (Musím říci, že si s tím starosti nedělali a náhradní program delegát neřešil. A že jsem si uvědomila, že naši klienti jsou za 25 let, co pobyty pořádáme, opravdu v dobrých rukách.) Když nelilo jako z konve – už je mi jasné, proč toto úsloví existuje – vydala jsem se na procházku a příjemným zpestřením byly přátelské opice na pláži. Výlet lodí na okolní ostrůvky mě moc nenadchl. Mnoho lodí vyplivlo

na malé ostrůvky mnoho lidí, všichni obdrželi krmi v plastu, takže příroda jím byla proložená, a při bedlivém hledání jste mohli zahlédnout pár korálů a ryb. Alespoň že ten den nepršelo a nikdo se nespálil.

Lanta

Další zastávkou byly ostrovy v Andamanském moři. Začali jsme



ostrovem Lanta. Vzhledem k tomu, že jsem jela „pracovně“, bydlela jsem v luxusních hotelech, na které nejsem zvyklá, když cestuji sama. Na Lantě jsem poprvé zažila, když jde člověk z pokoje rovnou do bazénu. Jsem milovnicem vody, a tak mně nevadilo, že byla voda zespu (bazén) i shora (z nebe) a na romantickém balkonku nad bazénem mi psaní knihy šlo od ruky. Bylo teplo a za občasných koupele jak v bazénu, tak v moři, přicházely nápady. Proč pořád psát o hubnutí, když je to jen o jednom? Co takhle vrátit se k tomu, na co je náš organismus naprogramován z minulosti. Tělo si žádá pohyb a stravu, která uspokojí fyziologický hlad, a ne emoční. A tak jsem vytvořila kapitolu, proč je tak těžké dodržovat rovnici příjmu a výdeje. A pak se počasi začalo vylepšovat a Thajsko přinášelo stále více euforických prožitků.

Ko Bulon

Následoval ostrov Ko Bulon, kde elektřina fungovala jen pár hodin navečer, tudíž nešel ani internet, ani se nedal dobít počítač, a tak nastala ta pravá relaxace u moře.

Bílý písek, nádherně tyrkysové moře. Žádné posilovny v hotelích, ale jednoduchý bungalov (to už účastníci zájezdu trochu remcali), procházky podél moře, plavání, procházky džunglí, milí lidé – nikdo nikam nespěchal, lidé se na sebe usmívali. A k tomu lahodná strava plná zeleniny a ryb. Při pohledu na chlapce, který zatl do stromu sekýru, aby kaučuk vytékal do pytlíku, a pak si pod něj sedl a asi čekal, až kaučuk dotече, aby mohl zatnout znovu, jsem si uvědomila, že někdy je dobré zklidnit tempo (abych mu nekřivdila, stromů bylo více).

Pak přišel ještě jeden luxusní hotel s mohutným zážitkem – z postele se mi nabízel úchvatný pohled na východ slunce. I když manžel vždy trpí, když mu pak ukazují desítky snímků východů slunce, na mé emoce působí každý takový zážitek blahodárně. A tak moc těchto snímků nevezu, i když jsem to měla v plánu. V závěru pobytu na ostrůvku Ko Lipe jsem chodila trpělivě každý večer na místo, odkud je údajně vidět nejhezčí západ slunce, ale potvůrka nemohla zapadat, když nevylezla.



Robinsonem na Ko Lipe

Lidé z cestovky po deseti dnech odjeli a já jsem si pobyt rozumně již předem prodloužila. Sice skončil komfort, ale začal pohádkový život. Byla jsem poprvé v životě v takových dálkách sama. Přestože mám lidi ráda a moc ráda s nimi na naše pobyty jezdím, toto byl nepopsatelný pocit svobody. Mohla jsem se rozhodovat a vybírat z dober, která ostrůvek nabízel, jen a jen za sebe. Našla jsem si ubytování v malém penzionku na ostrově Ko Lipe. Usoudila jsem, že bambusové bungalovy s matrací na zemi a možnou havětí by byl po všem tom komfortu moc velký skok. Byla to dobrá strategická volba, protože penzion byl uprostřed ostrova, a tak začalo každé ráno krásné rozhodování, na kterou plážičku – kterých je na Ko Lipe nepřeberné množství, se vydám. Trochu mně vyrazilo dech, co je tu hotelů, bungalovů, restaurací – zkrátka jak ostrov tepe a žije, když podle tří roky starého cestopisu měl být pustý. Už tomu tak není – během tří let sem neuvěřitelně vtrhla civilizace, ale vůbec to nevadilo. Pláže, kde jsou ubytovací kapacity – a to jak luxusnější, tak z bambusu – jsou sice plné lidí, ale stále tu zůstávají stovky metrů pláží, kam nikdo nechodí. Je to ostrůvek, který je téměř kolem dokola





obklopený plážemi. Na jedné straně ostrova slunce vychází, na protilehlé zapadá – občas. Zvykla jsem si i na stovky lodiček, které ke koloritu Ko Lipe patří. Je to hlavní dopravní prostředek, jinak tu kromě kvazi taxíků nic nejezdí. Není třeba – všude je možné dostat se pěšky nebo lodním taxi.

Pokud chce člověk vyrazit někam lodí – i zde je připravena loďka, aby vás popovezla na trochu větší loď (bůh ví, zda sem opravdu nemůže zajet, nebo zda je to jen obchodní figl). Když jsem jela z ostrova Ko Bulon na ostrov Ko Lipe, strávila jsem takto romanticky na moři s lodivodem přes hodinu, protože větší loďka měla zpoždění. Ale zde se člověk naučí thajskému klidu – nic není problém, všechno se vyřeší. Počasí bylo tak akorát – obden přšelo, abych se mohla věnovat

knize, a obden nepršelo. A když vysvitlo slunko – osnil mě bílý písek, nádherná barva moře, zkrátka pohádka. Teplo, které mám moc ráda, bylo po celou dobu.



Jídlo

A jaké bylo stravování? Jedla jsem oproti doporučením méně často, jen 2–3x denně (i když dnes se doporučovaný počet denních pokrmů snižuje). Ráno jsem posnídala jogurt nebo vajíčko a ovoce. Okolo 16. hodiny jsem šla na pravý thajský pokrm do stylové restaurace u moře.

Nejčastěji jsem si dávala hutné polévky, které opravdu zasytí. K různým polévkám si člověk zvolí, jaký druh masa, ryb nebo „mořských potvor“ si přeje. Pokud byly s rybou, ukázala jsem, kterou chci, a za chvíli jsem ji měla na talíři. Do kuřecí polévky jsem našťestí kuře vybírat nemusela.

Zpočátku jsem v rámci držení linie nechtěla k polévce rýži, která se tu nabízí ke všemu, ale brzy jsem pochopila, že hodně kořeněný pokrm si rýži žádá. Často jsem v polévce objevila citronovou trávu, kokosové mléko, houby apod.

Občas jsem se rozhodla pro nudle, opět s nejrůznějšími doplňky, ryba na kešu s tamarinovou omáčkou byla opravdová pochoutka. Kořeněné věci mi nevadily i nastrouhaná kořeněná papája s pepřem byla chuťově zajímavá.

Zkoušela jsem různé chipsy – např. z řas, ryb či ze zeleniny. Ocenila jsem, že buráky, mandle, kešu apod. mají ve 20gramovém a maximálně 40gramovém balení. Chleba, koláče, hamburgery, o ně tu člověk nezavadiil. Až jednou – zavítala jsem do hotelu Home and bakery. První, co mě udivilo, byla klimatizace, protože tu na celém Ko Lipe kromě lepších ubytovacích zařízení nenajdete. A najednou se uprostřed džungle vynoří obchod s muffiny, croissanty či brownies a u stolků sedí rodiny s dětmi, které se tím cpou.

Tak už i na Ko Lipe zavítala fastfoodová civilizace! A obchodníci se asi budou rychle učit, co si Evropané, kterých je tu nejvíce, žádají. Večerní romantika ale zatím nezmižela. Pláže s malými restauracemi,

pro které jsou typické plastové stolky a židle, případně polštáře pro polohu ležmo, svíčky a jen nevtrivná hudba, aby bylo slyšet šplouchání moře. A do toho výkřiky linoucí se z desítek míst – masáže, masáže!

Místní lidé jsou velmi milí a turistický ruch vítají, protože jim přinášejí peníze, ale vypadá to, že i zábavu. A třebaže často nehovoří jinak než thajsky, jsou vstřícní a většinou se s nimi domluvíte.

Zpátky domů

A pohádky je konec. Sedím v letadle a píšu tyto řádky. Cesta nazpět byla pohodová: nejdřív hodinka a půl plavby na lodi (jsem znamenitá ryba a asi jsem se jako ryba měla narodit, protože pohled na vodu mě stále fascinuje) a pak, po dvouhodinové jízdě minibusem jsem se ocitla v úplně jiném světě. Auto mě vyplivlo na ulici ve velkém městě Hat Yai do chaosu troubících motorek, aut a tuktuků. Jezdí se na opačné straně než u nás a na motorku se vejde celá rodina včetně malých dětí, na nohou vietnamky, helmy neřeší. Prchla jsem do obchodního centra, kde jsem si mohla nechat zavazadlo, a první, na co mi padl zrak, byla nabídka vibračních plošin a hubnoucích kávy, Kentucky Fried Chicken, donuty... Na můj dotaz, jak daleko je letiště, se pracovník v úschovně začal upřímně smát: prý v tomto městě žádné letiště není. Nezejistělo mě to – protože jednak průvodce Lonely Planet nelže, a jednak jsem si zvykla, že každý Thajec – když se ho ptáte na cestu – nějak odpoví a nepřiznal by, že neví. A tak jsem se obrátila na tuktukáře, který mě po hodině dobrodružné třaslavé jízdy na letiště dopravil. Ve 20.30 vyrazím, ve 22 jsem v Bangkoku, pak 10 hodin letu do Vídně a něco přes hodinku do Prahy. Takže v osm ráno budu v Praze (v Thajsku je časový posun šest hodin). A tak si říkám, že to za rok určitě zase zopakují – mám v plánu další knihu,



na které se budete podílet i vy – bude to STOBklubová kniha.

Ponaučení

A jaké je z tohoto článku ponaučení? I když se každému nepodaří vyjet na takovou cestu, snažte se v každé životní etapě najít chvíli – kratší nebo delší – pro sebe. Neřešte koše nevyžehleného prádla nebo neuklizený byt (matka čtyřčat Lorna Vančurová měla heslo: bordel v bytě – šťastné dítě) a užívejte si. Ať to je hodinka, když děti usnou, den s kamarádkou, nordic walking i v zimě, víkend

(třeba na kouzelném místě na Kopništi), týdenní pobyt se STOBem v českých krajích či na řeckých ostrovech. Nebo třeba dva týdny v únoru na Kanárech či aktivní dovolená na jaře na Srí Lance... Možností je nepočítané. Snažte se v každé životní etapě nalézat co nejvíce pozitiv, mezi něž patří také čas věnovaný sobě. Není to sobecké. Naopak, když přijmete energii, můžete jí pak více rozdávat jiným – malým dětem, starým rodičům nebo komukoliv potřebnému. Přeji vám, abyste měli sílu si čas pro sebe najít – nikdy není pozdě začít. ●



Novinka v nabídce STOBu

Iva Málková

Semináře se STOBem i pro „pokročilé“ laiky



Pro odborníky

STOB pořádá již 30 let semináře pro odborníky a výcviky pro lektory.

Aktuálně organizuje ve dnech 25. – 27. dubna 2014 (pátek–neděle) **výcvik v kognitivně-behaviorální terapii obezity**. Zájemci mohou být z řad lékařů, psychologů, nutričních terapeutů, kosmetiček, cvičitelů apod. a dalších odborníků majících vztah k této problematice. Během víkendu se seznámíte s metodikou 12 lekcí, kterou můžete aplikovat jak individuálně, tak skupinově. Obdržíte mnoho praktických pomůcek užitečných pro aplikaci tohoto způsobu terapie obezity. Cílem společnosti STOB je rozšířit tuto metodiku do všech větších měst České republiky. V současnosti je vyškolen zhruba 300 lektorů a skupinové kurzy se pořádají v 60 městech České republiky (kontakty na www.stob.cz, rubrika mimopražské kurzy). Informace a přihlášku získáte na www.stob.cz, rubrika pro odborníky (výcvik lektorů) nebo u PhDr. Ivy Málkové malkova@stob.cz.

Pro vzdělanější laiky

Podvečerní semináře

Konají se každé první úterý v měsíci v prostorách společnosti Ženy, s.r.o., v Praze 8, Karlínské náměstí 6, vždy **od 17.30 do 20.30 hodin**. Součástí semináře bude i zdravá večeře. **Cena** jednoho semináře je 390 Kč.

4. 3. 2014

Výživa v různých věkových i životních situacích aneb „Kolik, čeho, kdy a pro koho“

V různých etapách života máme různé potřeby z hlediska přijímané energie a skladby potravin. Stejně tak se naše potřeby mění i během týdenních či celoročních aktivit – jiné jsou při víkendovém výletě na kolech, jiné v pracovním dni u počítače a ještě jiné při dovolené u moře. Jak na to a jak se rozhodnout, zda si na výlet máme vzít spíše špek nebo čokoládu, vám poví Tamar Starnovská.

1. 4. 2014

Jak se zorientovat v informacích o potravinách a výživě aneb „Není vždy zlato, co se třpytí, není vždy pravda, co se nosí“

Od roku 2014 se ze zákona rozšiřují informace uváděné na potravinových výrobcích, ale ani nyní si s nimi nevíme tak úplně rady. Co nám vlastně říkají a co nám spíše tají? Jak na to, abychom si vybrali správně, a co je důležité znát? O tom si budeme povídat s Tamarou Starnovskou.

6. 5. 2014

Co s čím kombinovat a čemu se vyhnout aneb „Jak se dobře najíst a ještě z toho profitovat“

Přemýšleli jste někdy o tom, proč se ke smaženému řízku a smažené rybě podává citron? Proč je lépe jíst k čočce vejce než párek? Proč se káva podává na konci jídla a aperitiv na jeho počátku? Nejen o tom si budeme povídat s Tamarou Starnovskou.



Osvědčené kurzy s lektory STOBu

Měňte návyky pod odborným řešením

Pokud byste chtěli „řešit svá kila“ pod vedením skutečných odborníků, STOB vám nabízí pomocnou ruku. Metodika, ověřená za 30 let desítkami tisíc klientů, řeší především nácvik vůle a vede nejen k redukci váhy, ale zejména k jejímu udržení. Lidé nejedí často z hladu, ale podnětem k jídlu navíc jsou jiné „spouštěče“: toxické prostředí, zvyk nebo stav mysli či emoce. Velmi efektivní je skupinové hubnutí – přehled konkrétních kurzů hubnutí od dubna 2014 včetně jejich hlavního zaměření (klasické kurzy, kurzy pro uspěchané, kurzy odvykání kouření s cílem nepřibrat) naleznete na www.stob.cz. STOB nabízí též různé pomůcky, např. „bibli hubnutí“ *Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí* – více na www.stob.cz. ●

Aktivní dovolená se STOBem

Stal-li se vám již pohyb potřebou a potěšením, můžete část své dovolené strávit na pobytu zaměřeném na snižování nadváhy. Během takového pobytu, kde mají všichni stejný cíl, stvrdíte své správné pohybové a jídelní návyky. Při aktivně strávené dovolené s přiměřeným jídelníčkem načerpáte síly na fungování v celém dalším roce daleko lépe než při pasivním odpočinku se stravováním typu bývalých závodních rekreací. Důležité však je, abyste v zahájení zdravějšího životního stylu pokračovali v průběhu celého roku.

Info na www.stob.cz.

Exotické přímořské hubnutí se STOBem

Chcete se jako na zázračném koberečku octnout na proslulých řeckých ostrovech nebo na Olympské riviéře? Pojeďte se STOBem získat tělesnou i duševní pohodu, modelovat svoji postavu a ztratit trochu své nadváhy. Užijete si nordic walking, různé druhy cvičení, ale i odpočinek u moře. O redukci váhy se můžete poradit s odborníky ze STOBu. Milovníkům absolutního klidu bez civilizace doporučujeme osvědčenou **Kefalonii**. Pro ty, kteří mají rádi i občůdky a večerní život, nabízíme **Leptokárii**.



Novinkou je ostrov nádherných pláží **Lefkada**. Romantické městečko Agios Nikitas leží na severozápadním pobřeží ostrova. Najdete zde občůdky, kavárny i klasické řecké taverny. Hotel Santa Marina se nachází v klidném místě na kopci s překrásným výhledem na celé údolí a Jónské moře. Hotel se nachází cca 500 m od městské hezké písčité pláže. Je zde sladkovodní bazén, restaurace (polopenze) a cvičební krytá plocha s výhledem na moře. V okolí této malebné vesničky naleznete úžasné koupání v modrozelených vodách otevřeného moře lemovaného oblázkovo-písčnými plážemi. Nejkrásnější ostrovní pláže Pefkoulia a Milos jsou dostupné pěšky, na další pláže se můžete dostat taxíkem.

Moře ve Štúrovu

V termínu 3. 5. – 10. 5. si můžete užívat ve Štúrovu – slunko, termální koupaliště, zajímavé pohybové aktivity od aerobiku po nordic walking. Jak zvládat toxické prostředí koupališť (trdelníky, buchy) apod. a nacvičit si vůli, můžete konzultovat s Janou Boučkovou.

Oblíbená Bystřice nad Pernštejnem

Městečko na Českomoravské vrchovině, obklopené hezkou přírodou, pořádá STOB tři týdenní pobyty od 22. 6. do 12. 7. V areálu je sportovní hala, bazén, koupaliště, minigolf, hřiště na volejbal, fitcentrum, sauna, bowling. **Program:** cvičení aerobní či zdravotní, na fitballech, s overbally, terrabandy, aqua-aerobik, nordic walking, turistické výlety do zajímavého okolí, volejbal, přednášky. Na pobytech bude přítomen fyzioterapeut, který individuálně doporučí cvičební plán s ohledem na stav pohybového aparátu. Za poplatek masáže, vyšetření a diagnostika pohybového aparátu metodou MFK.



Novinka v Českém ráji s BungyPump

Od 22. 6. do 28. 6. si můžete užívat v klidné zóně Turnova přímo na křižovatce turistických tras.

Program: velmi pestrá nabídka cvičení (low impact aerobik, step aerobik, latino aerobik, posilování s gumičkami, terrabandy, expandery, overbally, posilovacími tyčemi) v moderně zařízeném fitcentru ve škole 200 m od hotelu, nordic walking a turistika krásnou přírodou Českého ráje, chůze s holemi BungyPump. V případě hezkého počasí koupání v bazénu. Přednášky a konzultace ohledně změny životního stylu a úpravy stravovacích návyků vám poskytne Jana Habartová.

Novinka za úžasnou cenu 4600 Kč s plnou penzí – Jetřichovice

Od 8. 6. do 14. 6. nachodíte kilometry nádhernou přírodou Českého Švýcarska

Program: 4x cvičení (aerobní, posilovací, zdravotní pro posílení pánevního dna a vnitřního stabilizačního systému) v tělocvičně hotelu, při vhodném počasí koupání v bazénu, 2x celodenní turistický výlet, nordic walking, přednášky, za poplatek možnost absolvování Image kurzu v centru Dámský svět v Děčíně.

Zajímavost – naučíte se, jak zvládat stres – nácvik relaxačních technik. ●



