

Pochutnej si se STOBem

47

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A DOBRÉM JÍDLE

Manuál k dovolené



7S po roce

Rychlovky

Zelená káva

STOP
OBĚZITĚ
STOB
HUBNĚME S IVOU
MÁLKOVOU

OBSAH

www.stob.cz
www.elisting.cz

Nestlé
Fitness[®]



SAMBA

ZDARMA! TANEČNÍ TRÉNINK

Kód ke stažení sestav uvnitř balení.

www.cerealie.cz



Přidejte se k nám na Facebooku!

[Facebook.com/NestleFitnessCZ](https://www.facebook.com/NestleFitnessCZ)

OBSAH



Milé čtenářky, milí čtenáři!	4	Blog Aleny Lexové alias Prasatkoslim	20
Manuál ke zvládnutí dovolené	5	Konečně to jde!	20
Jak si sestavit jídelníček	5	Vychodte si zájezd	21
Iluze nekalorických potravin a pokrmů	5	Z kongresu na kongres	23
V letních měsících se často griluje	7	Ze světového obezitologického kongresu	23
Jak se stravovat na dovolené u moře	7	Farmakoterapie	23
Nadměrný příjem potravy	7	Individuální odlišnost jednotlivců	23
Pobyty all inclusive	7	Pohybová aktivita	23
Jak vybrat z nabídky švédských stolů	7	Vystavení se jídlu	23
Konkrétní tipy na jídelníček	7	Multifaktoriální původ obezity	23
Co sbalit na cestu	8	Stres	23
Chystáme jídlo na výlet	8	Obezita a psychika	24
Pitný režim	9	Bariatric	24
Jak zvládnout redukční jídelníček	9	Ze sofijského obezitologického kongresu	24
Pobyty u babiček	10	Postřehy Ivy Málkové	24
Jaké problémy na vás mohou čekat	10	Potravní doplňky	24
Vyšší škola vyprazdňování	11	Genetika a obezita pro zvědavé	25
Laxafruit kostky patří do cestovní lékárničky	11	Milí členové STOBklubu!	25
Rada na závěr	11	Sofie pohledem „pacientky“	25
Chcete získat energii a ztratit kilogramy	13	Dnes si dáme rychlovky	26
Po dovolené zpátky v Praze	13	Chléb s cottagem, lososem a tymiánem	26
Účastníci projektu 7S po roce	14	Bageta s bylinkovým máslem a sýrem	27
STOBkolo – změňte svůj životní styl!	18	Večeře s Flora Gold	28
Co je to STOBkolo?	18	Muffiny s bazalkou a cuketou	29
Zvolte si svůj stupeň změny	18	Tvarůžková pěna	29
Získejte osobní plán změny zdarma!	18	Tip pro jídelníček	31
Využívejte při změně stobklub!	18	Zdravá řepová bomba	31
STOBkolo pomáhá i při jojo efektu!	19	Avokádový krém	31
Vstupte se STOBkolem do nového života!	19	Zelená káva a zázračné hubnutí	32
Kniha obezita	19	Ovoce a zelenina	34
Jak převést teorii do praxe	19	Zdravotní přínosy ovoce a zeleniny	35
Tvořivý jídelníček	19	Kdo je kdo	35
Život je radost	19	Křížovka	36
		Neradi se loučíte se svými vlasy?	36



Milé čtenářky, milí čtenáři!

Taky to znáte? Nekonečné těšení na dovolenou z říše snů, přípravy, nákupy, plány, co všechno si tam užijete, kam se podíváte a co si rozhodně nenecháte ujít, potom horečnaté balení a konečně kýžený odjezd, odlet, nebo dokonce odplutí...

Sen se stává realitou. Můžete se věnovat jen sobě a svým nejbližším. Přes rok na ně nemáte čas a mnohdy se nedostává ani vlídných slov. Potkáváte se jen občas u večere, ráno se ještě poloslepí mlčky míváte u dveří do koupelny. Teď všechno to odříkání svým milovaným vynahradíte. Budete je hýčkat tak, že na to jen tak nezapomenou. Budete vstřícní a chápací partneři/partnerky i rodiče. Ale co to? Že by se sem nějak vloudila chybička? Nebo že by bylo něco pravdy na tvrzeních o společné dovolené coby prubířském kameni, na kterém už ztroskotal ne jeden vztah? A pokud ano, jak na to, abyste se po dovolené nestali dalšími z těch, kteří se hned po návratu začnou pídit po žádosti o rozvod?

Řešením může být například to, že společně plánujete a promyslíte dovolenou s dostatečným časovým předstihem. Třeba si tak ujasníte, co kdo z vás od společné

ho zotavování očekává, a přizpůsobíte program nejen svým, ale i partnerovým představám. Ostatně nikde není psáno, že musíte trávit dovolenou jako siamská dvojčata – neustále bok po boku. Kromě aktivit, které budete zvládat spolu, si každý z vás přece může najít to, co je blízké jeho srdci, a tomu se věnovat „sólo“.

Máme pro vás ale také další tip: netrávit celou dovolenou s partnerem, případně s rodinou, ale na týden si odskočit. Kam? Třeba na aktivní dovolenou se STO-Bem – ať už v tuzemsku, nebo v zahraničí. Odpočnete si od všedních problémů, ale také od svých nejbližších (o to raději je budete mít po svém návratu do rodinného kruhu. Načerpáte energii, síly a entusiasmus pro běžný život, a nadto odlehčíte tělu, zdravě si pochutnáte a dobře se pobavíte v partě lidí, kteří mají stejné starosti, radosti i cíle jako vy.

Přejeme vám všem dovolenou podle vaší chuti, a hlavně se šťastným koncem, kterým může být i nastartování zdravějšího životního stylu. ●

Vaše redakce

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

Manuál ke zvládnutí dovolené

Iva Málková, Nikola Hanyšová

Sluníčko a modrá obloha svádí k tomu vidět všechno v lepších barvách. Ne, že bychom vám chtěli kazit volné dny, ale přece jen – i v létě je možné leccos pokazit, třeba v souvislosti s výživou.

Někteří hubnoucí se hlídají měšice a pak přijde čas dovolených a najednou ztratí něco ze své zodpovědnosti. Uvědomte si však, že ani na dovolené neopouštíte své základní návyky, např. hygienické, berete si s sebou automaticky kartáček na zuby apod. Vezměte si s sebou tedy i správné jídelní a pohybové návyky. Není důvod, proč byste si nemohli užít dovolenou a ještě při tom nezhubli. Dovolená je příležitost, kdy na sebe máte čas a můžete si dát záležet na výběru jídel a pravidelném stravování během dne.

Jak si sestavit jídelníček, když trávíte dovolenou v Česku

Snídaně by měla obsahovat porci složených sacharidů v kombinaci s bílkovinami a zeleninou či ovocem, v případě, kdy zařadíme ovoce, pak musíme o něco málo snížit porci pečiva, obilovin (snídaňových cereálií, müsli). Velmi vhodnou a rychlou snídaní je například kombinace malého množství ovesných vloček s nastrohaným jablkem a tvarohem, jedná se o kombinaci sacharidů (ovesné vločky, které obsahují navíc důležitou vlákninu), ovoce a bílkovin v tvarohu.

Místo ovesných vloček lze použít i snídaňové cereálie, ale s obsahem celozrnné složky a s množstvím přidaného cukru maximálně do 17 g/100 g výrobku.

U müsli směsí bychom měli být opatrní na zapékané druhy.

Další vhodnou volbou

je pečivo s vyšším podílem vlákniny, semínek, k tomu přidáme ideálně pomazánku z tvarohu nebo žervé, kam můžeme přimíchat trošku olomouckých tvarůžků, nasekané šunky, bylinek apod. a vytvářet zajímavé pomazánky. Vše doplníme zeleninou.

Na dopolední **svačinu** můžeme zvolit porci ovoce cca 100–150 g (záleží na celkovém příjmu energie) a k tomu porci jogurtu (třeba novinku – netučný lahodný řecký jogurt), sýra, šunky apod.

Na odpolední svačinu jen zaměníme ovoce za zeleninu, vytvoříme například lehký kuřecí salát, zvolíme menší porci masa než k hlavnímu jídlu. Dále můžeme ochutnat nové druhy, které si běžně v práci nestihneme dát, upravíme si tofu, šmakoun, robi maso, zeleninové závitky se sýrem, caprese salát apod.

Během oběda a večere dbáme na podíl zeleniny – za den bychom měli přijmout kolem 500 g zeleniny, což v práci také málokdy stihneme. Večeři bychom si měli dát 3–4 hod. před spaním a případně hodinu před spaním druhou večeří



již bez obsahu sacharidů. Velmi častá chyba je konzumace ovoce těsně před spaním.

Iluze nekalorických potravin a pokrmů

O dovolené si často myslíme, jak „dietně“ jíme, a přitom spořádáme mnoho energie s převahou sacharidů, aniž si to uvědomíme.

Příklad „rádoby zdravého“ jídelníčku

Za den bez problémů zkonsumujeme:

1 litr limonády	2000 kJ
smetanovou zmrzlinu	1000 kJ
1 kg ovoce	2500 kJ

(např. větší hrozen vína, nektarinka a broskev)

Večer přidáme:

1 pizzu	5000 kJ
vodku s džusem	1500 kJ
sáček buráků	2500 kJ

Denní energetický příjem je tedy téměř 3x vyšší, než by měl být při redukci váhy, a navíc má jídelníček zcela nevhodné složení. Naprosto zde chybí bílkoviny (mléčné výrobky – mléko, jogurt, tvaroh, zakysané mléčné výrobky, nízkotučný sýr, ryby, drůbež či jiné libové maso). Místo ovoce by bylo vhodnější zkonsumovat zhruba 400 g zeleniny, limonádu nahradit neenergetickými nápoji a tvrdý alkohol kvalitním suchým vínem.

Pozor na další „nevinné drobnosti“ při večerním posezení

100 g slaných crackerů	1700 kJ
100 g ementálu	1600 kJ
100 g čabajky	2200 kJ
100 g chipsů	2100 kJ
0,5 l piva	750 kJ
0,5 cl baileys	1240 kJ

Laxafruit

Doplňěk stravy

Vláknina & Ovoce

Napomáhá přirozenému vyprazdňování

Vyroben z přírodních látek
Bez obsahu konzervačních látek



Laxafruit
12 žvýkacích kostek
Doporučená prodejní
cena 125 Kč



Laxafruit
30 tobolek
Doporučená
prodejní cena
195 Kč



Laxafruit
100 ml sirup
Doporučená
prodejní cena
139 Kč



V letních měsících se často griluje

Grilování si můžeme užívat, ale je nutné dbát především na výběr kvalitních a čerstvých potravin, které dostatečně tepelně upravíme! Dále je třeba vybrat vhodný gril, rozhodně by neměl umožnit stékání tuku z opékaných surovin přímo do ohně, což je jeden z nejnebezpečnějších faktorů ovlivňujících naše zdraví během grilování. Vybrat bychom měli například gril lávový nebo s nádobou na zachytávání tuku (gril s vodní lázní aj.). Před grilováním ořízneme viditelné části tuku, grilujeme i zeleninu, nezapomínáme ani na ryby. Připravíme čerstvý zeleninový salát, který bude kompenzovat případné kalorie nebo obsah tuku v mase. Pozor dáváme na spálené okraje masa, ty vždy ořízneme, nebezpečím je také tepelně nedostatečně upravené maso.

Jak se stravovat na dovolené u moře

Často je problémem rozložit jídlo rovnoměrně do celého dne, protože tomu brání výlety daleko od dostupných potravin či vhodného stravování. Běžná, ale nikoli vhodná varianta je „dopřát“ si velkou snídani, abychom celý den vydrželi bez jídla, a pak se zpívajícím žaludkem a hladovým očima usednout ke švédským stolům, dohnat celý den hladovění, a ještě to poté zapít několika alkoholickými koktejly.

Nadměrný příjem potravy

Nejčastějším problémem během dovolené je nadměrná konzumace jídla především z dlouhé chvíle, na kterou nejsme zvyklí, což po pracovním režimu, při němž naopak metabolismus zpomalujeme nepravdělnou stravou, může být velmi rychlým propadem do jojo

efektu. Nadměrný příjem potravy je často i v důsledku umocnění pohody. Dalším spouštěčem k nadměrnému příjmu potravy je tzv. toxické prostředí – zejména švédské stoly či pobyty all inclusive.

Pobyty all inclusive

V mentalitě Čechů ještě někdy přetrvává myšlenka, když jsem si to zaplatil, tak toho musím využít. Pokud mohou jíst dle libosti, přecpou se tak, že z toho stejně nakonec kromě momentálního požitku z jídla nemají potěšení, protože přejedení se už pak mohou pouze odvalit do postele. Pro ty, kteří mají již trochu vypěstovanou vůli, může být tento druh stravování výhodou. Prvním kladem je, že vás nikdo do jídla nenutí a co si sami nenaložíte na talíř, to nemáte. Obejděte tedy s rozmyslem plné stoly, uvědomte si, že takto plné budou po celý zbývajících týden a že repertoár jídla se moc měnit nebude. A rozvrhněte si síly. Naplánujte si tedy, co všechno budete chtít ochutnat. Známa jídla můžete pominout, soustředte se spíše na ta, která neznáte, abyste se necítili ochuzeni, že jste je neochutnali. Rezervujte si místo v žaludku na speciální potraviny, využijte možnosti vyzkoušet nová, neznámá jídla. Vezměte si klidně více chodů, ale v malém množství. Jídlo Japonců má třeba deset chodů, ale Japonci snědí miniaturní porce a vychutnají každé sousto. Omezte tedy kvantitu a soustředte se spíše na kvalitu konzumovaných potravin. Potěšení z jídla neroste úměrně s jeho požitým množstvím. Požitek z jídla, jeho pestrost a lahodná úprava mohou být někdy důležitější než samotné množství.

Pokuste se omezit nabídku alkoholických či nealkoholických, ale kalorických nápojů, zmrzliny a dalších pochoutek, které jsou během dne k dispozici. Vyzkoušejte i nezvyklé kombinace jídel, které naopak mohou oboha-

tit tělo o vitaminy a minerální látky, na něž nejste v české kuchyni zvyklí. Využijte především nabídky ryb, mořských plodů či netradiční zeleniny, v případě, že chcete hubnout, to nepřehánějte s ovocem. Zprvu však ochutnejte opravdu jen malé množství a počkejte, co na to poví vaše tělo, abyste se vyvarovali jeho případného protestu.

Jak vybrat z nabídky švédských stolů to nejlepší

Je vhodné se již první den seznámit s nabídkou jednotlivých jídel tak, abychom si předem naplánovali, co budeme jíst. Tím se nám podaří předejít nezřízenému nakládání jednotlivých jídel na talíř, k čemuž švédské stoly obvykle svádějí. Ať již máme all inclusive, nebo polopenzi, není nutné vytvořit dostatečné zásoby na celý den, ale vždy platí „jezte jen do polosity“. Vyberte si snídani s dostatkem vlákniny, složených sacharidů a bílkovin. Vláknina a bílkoviny se postarají o pocit nasycení, pomalé složené sacharidy zajistí pozvolný přísun energie.

Konkrétní tipy na jídelníček

Snídaně:

káva s mlékem (1dcl mléka	190 kJ)
2 tenké plátky tm. chleba	600 kJ
1 lžice marmelády	140 kJ
100 g bílého jogurtu	290 kJ
Celkem	1220 kJ

2 plátky šunky	170 kJ
1 tmavá bulka	530 kJ
10 g másla	300 kJ
50 g salátové okurky	30 kJ
1 rajče	80 kJ
salát	20 kJ
Celkem	1130 kJ

Obložený talíř

3 bílky	210 kJ
100 g zeleniny	cca 160 kJ
2 plátky sýra	260 kJ
1 celozrnná bulka	540 kJ
Celkem	1170 kJ

50g celozrnných lupínků	750 kJ
1dcl mléka	1190 kJ
100g pomeranče	200 kJ
Celkem	1140 kJ

<i>Svačina</i>	
3 dcl čerstvého džusu	
Celkem	460 kJ

1 menší pomeranč	
Celkem	400 kJ

150g zeleniny	100 kJ
150g jogurtu	450 kJ
Celkem	550 kJ

3 dcl mléka	
Celkem	570 kJ
<i>(lépe kefírové mléko, které vás osvěží)</i>	

jablko	
Celkem	400 kJ

1 banán	
Celkem	400 kJ

50g taveného sýra	400 kJ
200g salátové okurky	140 kJ
Celkem	540 kJ

3 plátky tvrdého sýra	
Celkem	400 kJ

Oběd a večeři se snažte vybírat tak, aby nebylo jídlo smažené, vyhněte se omáčkám a těžkým jídlům. Využijte pomůcku tak zvaného „zdravého talíře“, jehož polovinu by měla tvořit zelenina, čtvrtinu potraviny, které dodávají našemu tělu zejména bílkoviny, jež nejsou vázané na mnoho živočišných tuků (libové maso, nízkotučné sýry, mléčné výrobky apod.), a poslední čtvrtinu potraviny, které dodají do našeho těla zejména vhodné sacharidy (vhodné přílohy a pečivo, ovoce). Doporučujeme si výběr jídla nejprve rozmyslet – jistě bude přínosné ochutnat přiměřené množství potravin, které neznáte nebo běžně nekonzumujete.

Co sbalit na cestu

Předpokládejme, že vyjždíte ráno, základem bude tedy snídaně. Ide-

ální volbou jsou různé proteinové tyčinky s vysokým podílem bílkovin a vlákniny, jako je např. Guareta – když je zapijete větším množstvím vody, umějí velmi dobře zasytit. V horkých dnech lze připravit do termosky jogurtový koktejl s ovocem, kefír apod., v případě chladných dnů zase kuřecí vývar aj. Velmi vhodnou volbou je také zabalit s sebou konzervy zeleniny. Bonduelle nabízí velmi kvalitní zeleninu připravenou v páře, kde můžete počítat s vyšším obsahem vitaminů a vlákniny. Na svačinu poslouží i sušené maso Jerky, optimálně s nakrájenou zeleninou.

Chystáme jídlo na výlet

Jestliže se rozhodneme pro aktivně strávenou dovolenou a konáme během ní různé, ať už pěší, cyklistické, či jiné výlety, měli bychom se vyhnout tomu, že celý den nejíme nebo že sklouzneme k „nebezpečným“ rychlovkám, kterými si energeticky i množstvím tuku vyčerpáme denní příjem. To mohou být například dvě bagety u pumpy nebo klobása s pivem a rohlíkem, je-li horko, tak třeba jeden velký hrozen vína, větší jablko, banán a litr limonády. Přestože jste večer hladoví, vyčerpali jste již kalorický příjem určený pro hubnutí. A navíc **hamburgery, hranolky, pizzy, burty, bramboráky, langoš**e nepředstavují jen nadbytečné kalorie, ale z výživového hlediska také většinou nadměrný příjem živočišných tuků jako výsledek nevhodných technologických postupů, zejména smažení. V rámci zdravé stravy, a zejména při hubnutí bychom měli **omezit živočišné tuky a sacharidy s vysokým glykemickým indexem** (více o glykemickém indexu na www.stob.cz). Nadměrná spotřeba živočišných tuků vede k ukládání zásob v podobě tělesného tuku. Potraviny s vysokým glykemickým indexem (např. bílé housky) jsou zdravotně nežádoucí, způsobují nadměrné vylučování inzulínu, a navíc nás nezasytí na dlouho.

Základ úspěchu je v plánování. Obzvláště u celodenní pěší turistiky či cykloturistiky je velmi důležité o skladbě denního jídelníčku přemýšlet. Prázdným či naopak přeplněným žaludkem tělu při chůzi či jízdě na kole jistě neprospějeme. Proto bychom měli konzumovat takovou stravu, která dodá přiměřené množství energie a přitom nezatíží trávicí trakt. Při výběru potravin bychom také měli brát v úvahu trvanlivost.

Příklady potravin, které by se mohly stát vhodnou součástí „výletního“ jídelníčku:

Tyčinka Guareta

obsahuje vyšší podíl bílkovin a vlákniny, proto dobře zasytí. Je jí ale nutné zapít minimálně 2 dl vody. Lze ji zakoupit v různých příchutích v lékárnách. K dispozici jsou i další druhy tyčinek, které se prodávají většinou přes internet. Hledejte takové, kde je hodně bílkovin – když množství sacharidů nepřesáhne dvojnásobné množství bílkovin, jsou to ty pravé. Velký výběr tyčinek je například na webových stránkách www.medidiet.cz nebo www.dietalegre.cz.

Kousky sušeného masa Jerky jsou v podstatě čisté a vysoce kvalitní bílkoviny jen s minimem tuků. Díky tomu má Jerky nízkou energetickou hodnotu. Je výhodné si k němu dát nějakou zeleninu. K obědu můžete využít též hotové **zeleninové saláty Bonduelle v konzervě**, u nichž stačí trhnout víčkem a můžete jíst. Zelenina Bonduelle má heslo čerstvější než čerstvá, protože se hned po sklizni šetrně upravuje, takže si ponechává vitaminy i minerální látky. Na výlet se hodí i balené **celo-**





zrnné a křehké chleby (Racio, Wasa, Knuspi apod.) nebo **ce-reální tyčky Crispins** od Extruda. Vlákna z nich vám může navíc pomoci při zvládnání zácpy, která často změnu prostředí o dovolených doprovází.

Pitný režim

Za normálních podmínek by měl dospělý člověk vypít 1,5–3 litry tekutin denně podle charakteru přijímané potravy, pohybové aktivity apod. Potřeba v letních horkých dnech a také při pohybové aktivitě stoupá. Nejvhodnější tekutinou je obyčejná voda. Můžeme si ji ochutit šťávou z čerstvého citronu nebo pomeranče. Osvěžujícím nápojem se jistě mohou stát pramenité vody, vychlazený mátový čaj apod. Pokud preferujete sladkou chuť nápoje, dopřejte si především ty, které neobsahují cukr, ale náhradní nekalorické sladidlo.



Jak zvládnout redukční jídelníček na pobytech, kde není možnost vařit a připravovat si hlavní pokrmy?

Doporučujeme zjistit možnosti stravování ještě před odjezdem na dovolenou a vybavit se alespoň základními potravinami již z domova. Kromě výše uvedených potravin jsou vhodnou možností hotová jídla, např. Dietline, Fit menu apod. Podívejme se blíže na pokrmy Dietline: Hotové pokrmy Dietline pomáhá-



„Nově bez
přidaných
glutamátů“



Jerky – stále nejen na Dni zdraví

Sušené maso Indiana Jerky zařazují hubnoucí do svého jídelníčku např. jako výbornou náhražku chipsů či oříšků při televizi. Stejně tak může být při ruce na svačiny při práci či pochůzkách, do auta nebo na turistické výlety (skladovat se dá do teploty 30 °C).

Indiana, s. r. o., Na Lysině 25, 147 00 Praha 4

Tel.: +420 261 227 762-3, fax: +420 261 227 767

e-mail: jerky@jerky.cz, www.jerky.cz

www.facebook.com/indianabeefjerky

jí dodržovat vyvážený jídelníček bez zbytečného příjmu energie navíc. Jsou připraveny z kvalitních surovin. Použitá zelenina a hrášek jsou prvotřídní kvality. Nepostrádají křehkost a aroma. Krůtí maso s jarní zeleninou Dietline se hodí jak do redukčních režimů, tak k udržování váhy. Dodává tělu bílkoviny, ochranné a balastní látky a také rostlinný tuk s vysokým podílem nenasycených mastných kyselin.



Tuňák je výtečná ryba s vysokým obsahem bílkovin a přiměřeným množstvím tuku. Použitá zelenina je křehká, aromatická a má výtečnou chuť. Pokrm je určen jak do nízkoenergetického, tak běžného jídelníčku, který obohacuje zejména o bílkoviny a balastní a ochranné látky.



Krůtí maso obsahuje velké množství bílkovin a velmi malé množství tuku. Použitá zelenina a hrášek jsou prvotřídní kvality. Nepostrádají křehkost a aroma. Krůtí maso s jarní zeleninou Dietline se hodí jak do redukčních režimů, tak k udržování váhy. Dodává tělu bílkoviny, ochranné a balastní látky a také rostlinný tuk s vysokým podílem nenasycených mastných kyselin.



Kuřecí maso obsahuje hodně bílkovin a velmi malé množství tuku. Použitá zelenina je křehká a aromatická. Také hrášek je křehký a má lahodnou chuť. Pokrm se výborně hodí jako hlavní jídlo se sníženým obsahem energie. Může být zařazen do redukčních režimů sestavených odborníkem. Poměr bílkovin, sacharidů a tuků pomáhá dodržovat vhodný poměr základních látek v celodenním jídelníčku. Jedinečnou chuť pokrmu ocení i gurmáni!

Pobyty u babiček

O prázdninách a dovolených se jistě poněkud mění jídelníček našich dětí. Je však nutné zajistit, aby dítě mělo i o prázdninách pravidelné a vyvážené jídlo. Pokud ho

nemá, je často vystaveno lákadlům v podobě rychlých občerstvení a stánků s ne moc vhodnými potravinami obsahujícími přemíru tuků a sacharidů.

Určitá úskalí skrývají i prázdninové pobyty u babiček. Babičky zahrnují milovaná vnučata různými sladkostmi a jinými méně vhodnými jídly. V tomto ohledu je nutná předchozí domluva rodičů s prarodiči, u kterých bude dítě prázdniny trávit.

Bylo by možná řešením babičkám doporučit, které vhodné potraviny dítěti chutnají, a nahradit jimi klasické „babičkovské potraviny“ často obsahující větší množství cukru nebo živočišného tuku, které zcela určitě neprospívají ani velmi štíhlému dítěti.

Jaké problémy na vás mohou čekat na dovolené?

Problémy na cestách

Je jisté, že v letních měsících raději projdete kolem majonézových salátů bez povšimnutí. Střevní obtíže si můžete ale přivodit obloženou bagetou koupenou u pumpy nebo v trafice, špatně propečeným drůbežím masem nebo nedostatečně tepelně upraveným vejcem. Pozor i na sýry a uzeniny v „podezřele“ vypadajících obchodech.

Zmrzlina točená nebo kopečková má sice více romantiky, ale také není bez rizika.

Neobejdete-li se bez zmrzliny, dejte přednost balené.

Na dovolenou si s sebou neberte klasické pečivo. Je laboratorně prokázáno, že pečivo (chléb, rohlíky) mohou být již po dvou dnech plné produktů plísní (aflatoxinů), přestože pouhým okem sami nic nepoznáte. Pravidlo neskladovat pečivo dlouho platí sice po celý rok, nicméně teplo je v tomto směru dalším faktorem, který negativní proces urychluje. Aflatoxiny sice nepůsobí ihned, pokud jste však jejich působení vystaveni delší dobu, může dojít k poškození jater a stoupá riziko vzniku nádorového bujení.



Nechcete-li se spoléhat na nabídku v rekreačních střediscích, vezměte si s sebou raději křehký chléb, knäckebrot nebo cereální tyčky Crispins od Extruda.

Při nákupu potravin si všimněte data doporučené spotřeby a prošlé výrobky v žádném případě nekonzumujte. V exotických dálavách je důležité pít pitnou vodu pokud možno originálně balenou, led do nápojů raději odmízejte.

Vyšší škola vyprazdňování

Slovo má odborník – farmaceut Martin Staněk

Problémy s vyprazdňováním jsou při dlouhodobějším cestování běžné i u osob, které **zácpou** běžně netrpí. Příčin bývá zpravidla více a problém zhoršují většinou společně. Během cestování v klimatizovaných dopravních prostředcích dochází k velkým ztrátám vody a minerálních látek a není úplně snadné je doplnit do všech tělesných tkání v dostatečném množství. Zejména dlouhá cesta letadlem má svá zdravot-

ní rizika a dostatečné pití mírně mineralizované vody je nesmírně důležité nejen pro prevenci tromboembolické příhody u rizikových osob, ale třeba i k prevenci zácpy a narušení pravidelnosti vyprazdňování. Pobyt v odlišném prostředí je obvykle doprovázen jak odlišnými klimatickými podmínkami, tak i jiným jídelníčkem. Větší ztráty vody, strava s menším obsahem tuku a pokrmy s kvalitativně odlišným obsahem škrobu a různých polysacharidů, které nazýváme vlákninou, mohou být hlavní příčinou zácpy či nepravidelnosti ve vyprazdňování.

Opačně pak může působit zejména vyšší příjem ovoce nebo třeba i pitná voda s vyšším obsahem hořčiku a nízkým obsahem vápníku, jak je tomu například v Egyptě. Střevní stěnu dráždí zejména hůře stravitelné nasycené tuky s dlouhým řetězcem, tuky, na které jsou navázány další látky, jako například fosforečnany (fosfolipidy) či složité tuky voskové povahy. Napomáhají tak vyprazdňování.

Problémy s vyprazdňováním může zapříčinit rostlinná strava, kterou konzumujeme v dobré víře v její prospěšnost ve větším množství a která obsahuje škrob. Škrob a škrobové částice obsažené v rostlinných buňkách jsou často narušeny a natráveny až v dolních částech trávicího ústrojí. To pak vede k bobtnání škrobu a tím i nasávání vody z trávené potravy. Stejný mechanismus se uplatňuje i u jiných polysacharidů (vlákniny), které mají schopnost ve vodném prostředí bobtnat a vyplňují mezibuněčné prostory (hemicelulózy). Důsledkem je zahuštění střevního obsahu a zpomalení střevní pasáže.

Laxafruit kostky patří do cestovní lékárničky

Právě pro výše uvedené případy je ideálním výrobkem Laxafruit



kostky, který neobsahuje sennu a nedráždí zbytečně střevní sliznici se všemi negativními důsledky (možné poškození střevní sliznice, úbytek střevních buněk nezbytných pro trávení, vstřebávání a látkovou výměnu obrovského množství přírodních látek). Ovocná složka kostek působí osmoticky, nasává vodu do prostředí střeva. Tím stimuluje střevní peristaltiku, navozuje defekační reflex a pomáhá zvýšit obsah vody v natrávené potravě. Laxafruit kostky doporučuje dr. Staněk užívat ráno 30 minut až hodinu před snídaní. Zda volit jednu či více kostek je třeba vyzkoušet. Kostky pak zapijte alespoň 200 ml vlažné vody. Laxafruit kostky jsou ideálním a účinným přípravkem pro lidi, kteří netrpí chronickou zácpou a u nichž se objevuje nepravidelnost vyprazdňování spojená se změnou prostředí a jídelníčku. Lze je užívat ráno v poledne i večer.

Rada na závěr

Hubnutí opravdu neznamená nejedení a i při něm můžete zůstat labužníkem.

Základem úspěchu bývá vytvoření si takového jídelníčku, který vás uspokojuje a je pro vás jednoduché si ho připravit. Po 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.

Přejeme krásnou, štíhlou a zdravou dovolenou.



extrudo
nature product

Crispins

www.extrudo.cz



- v unikátním stojánku na stůl •
- ideální k pomazánce, dipu nebo salátu •
- nemastí, nedrobí •



NOVÁ ŘADA CEREÁLNÍCH TYČEK

- **Amarantová tyčka** ...delikátní křupavá pochoutka pro celou rodinu, ve složení nutričně zajímavý amarant, dochuceno restovanou cibulí a drceným kmínem, bez lepku, organic produkt, certifikát KLASA
- **Žitná tyčka jemně solená** ...vynikající jednodruhová tyčka s maximálním podílem celozrnného žita, vysoké procento vlákniny, zajímavé nutriční hodnoty, vhodné při redukčních dietách, organic kvalita, certifikát KLASA
- **Kukuřičná tyčka** ...jednodruhová tyčka, čistá bez dochucení, vhodná zejména pro děti, lehce stravitelná, bez soli, organic kvalita, certifikát KLASA
- **Pizza tyčka** ...unikátní snack tyčka, ochucená kořením v duchu pravé italské pizzy, vysoký obsah vlákniny, bez lepku, certifikát KLASA
- **Sýrová tyčka** ...unikátní snack tyčka, velmi křehké jemné chutě, kterou vytváří vysoké procento několika druhů kvalitního sýra, bez lepku, certifikát KLASA

Je vhodné...



Chcete získat energii a ztratit kilogramy?

V červenci a srpnu si můžete dopřát pohádkovou aktivní dovolenou na mnoha místech České republiky, které nabízejí aerobik, taneční aerobik, zdravotní cvičení, pilates, bodyball, cvičení na fitbalech, s overbally, s gumičkami, aquaaerobik, nordic walking, bungee pump, turnaje v odbíjené, stolním tenise, turistiku, golf, poradenství pro rozumné hubnutí. V září můžete vyrazit se STOBem do Řecka nebo na Sicílii.

Pro fixaci správných návyků zdaleka nestačí týden. Redukčně-kondiční pobyty můžete brát buď jako vyvrcholení po návštěvě kurzů snižování nadváhy, nebo jako nastartování, po němž budete pokračovat systematicky v kurzech (podrobnosti o kurzech snižování nadváhy společnosti STOB, které se konají v desítkách měst České republiky, můžete získat na www.stob.cz). Pokud si tedy vyberete pro dovolenou redukční pobyt, zkuste na něj navázat další snahou pod vedením odborníka, který vám pomůže udržet dosažené váhové úbytky.

Po dovolené zpátky v Praze

Potřebujete povzbuzení k zvládnání nadbytečných kilogramů? Nemáte vůbec vůli a jste věčný recidivista? Právě pro vás je určen úterní kurz v ZŠ Plamínkové, který vede Petra Mocová. Poznáte i nové techniky, jako je neurolingvistické programování apod.

Středeční kurz, vedený zkušenou lektorkou Marií Dobrovodskou, bude klást důraz na optimální sestavení jídelníčků. Tento kurz je i pro ty, kdo se nechtějí účastnit pohybové aktivity, která je jinak pravidelnou součástí kurzu.

Kurz pro uspěchané se bude konat v pondělí v ZŠ Sázavská a sestává pouze ze šesti lekcí. Pro věčné recidivisty je určen kurz pro pokročilé, pro kuřáky kurz STOBaKO – pro odvykání kouření s cílem nepřibrat.

STOB nabízí též mnoho druhů pohybových aktivit pro všechny věkové a váhové kategorie, abyste si každý vybral to, co vás bude těšit.

Informace a přihlášky již nyní na www.stob.cz – kurzy.

Informace též na telefonu 776 871 322. ●

*Těšíme se na vás.
Za STOB Iva Málková*





Účastníci projektu 7S po roce

Marcela Macáková

Vloni jsem připravovala pro STOB rozhovory s hlavními aktéry projektu 7S. Byla to zajímavá práce, při které jsem poznala úžasné lidi a jejich osudy. Všem jsem přála úspěch a musím říct, že jsem byla zvědavá, jak se jim podaří nastavenou lafku udržet. Vždyť všichni víme, že zůstat u nově nabytých způsobů bývá těžší než s nimi začít.

Květoslava Šedivá byla po soutěži v pohodě a spokojená s tím, jak se rozpochovala a zhubla. „Pak se v naší rodině vyskytly problémy a bohužel jsem sáhla po sladkém, abych zahrnala smutek na duši,“



vypráví Květa. „To nadšení, které jsem měla, polevilo a dostavil se částečný jojo efekt, ale naštěstí cukrovka se zvýšila jen mírně,“ vysvětluje a dodává, že teď už je opět klid a jde do toho znovu s chutí. „Věřím, že se vyvaruji všeho, co mne takhle zastavilo,“ říká odhodlaně.

A co se paní Květa naučila? Doveďte si sestavit jídelníček, při němž nemá chuť na sladké, a nenakupuje rizikové potraviny, tak jako dřív. Také už ví, že chůze je pro její věk (65) ideálním pohybem a že jí velmi prospívá. „Začátek změny je v hlavě, tak věřím, že si v ní tuto ložskou zkušenost řádně srovnám a zdravý styl bude mojí stálou nor-

mou,“ uzavírá svou bilanci Květoslava Šedivá.

Petr Koštejn

přiznává, že se u něj rovněž dostavil jojo efekt. „Zdravotní stav vnímám subjektivně lépe, neboť se pravidelně věnuji pohybu – spinningu, badmintonu, stolnímu tenisu, bazénu,“ hlásí pozitiva Petr, jenž ví, že by měl zapracovat ještě na jídelníčku a příjmu alkoholu. „Nyní posílen určitou zkušeností se pokouším opět o redukci váhy,“ nevzdává se.



Hana Tachezí a Martin Švejnoha se přihlásili do soutěže spolu a vzájemně se také podporovali. „Cítím se dobře, váhový úbytek byl asi 12 kg a stále se držím,“ říká



Hana, „Klesl mi cholesterol a cítím se pohyblivější,“ vyjmenovává další klady. Také Martin si drží úspěšně dvacet kilo dole díky jídelníčku podle STOBu a pohybové aktivitě dva až třikrát týdně 45 minut (H.E.A.T. program, plavání, nordic walking). A jaké byly u dvojice hlavní změny, na které si musela zvyknout? „Jíme pravidelně, více zeleniny, zařazujeme svačiny. Omezili jsme bílé pečivo a dodržujeme pohybové aktivity,“ vyjmenovává Hanka. Ze začátku si prý jídelníček psali, teď už vše dělají automaticky.

Alena Fejtlová přiznává, že přibrala 3 kg, ale cítí se prý pořád skvěle. „Nejsem důsledná a to je mínus,“ říká upřímně. „Stále mě ale zajímá, co strčím do pusy, kolik to má tuku,



hledám nové – lehké recepty, snažím se hýbat a to je myslím velké plus,“ svěřuje se.

A co Aleně nejvíc pomohlo? Změna myšlení! Člověk si prý musí restartovat mozek a aktivně hledat, co funguje... A nevzdávat se!

Martina Utíkalová je spokojená a cítí se opravdu mnohem lépe. Splnila si prý také sen o odběhnutí

městského závodu. „Ale není to jen o něm, důležité je běhání po lese, kdyby mne nezlobilo koleno, bylo by toho jistě více,“ říká o svém novém životě Martina. „Vyplatí se hlavně hýbat. Když nemůžu běžet, jdu se aspoň projít,“ vysvětluje Martina, která už také ví, že je dobré nezapomínat na svačinky, protože jinak se dostaví vlčí hlad...

Co se Martina ještě naučila? V obchodě prochází bez povšimnutí kolem zbytečných pochutin, jako jsou oplatky, sušenky a brambůrky. Samozřejmě si někdy dá, ale minimálně.

A mimochodem – v době přípravy tohoto čísla pobývala Martina právě za odměnu na Lefkadě.



Monika Kefurtová se díky projektu naučila snídat, a podařilo se jí zbavit zlovyku večerního káfička s něčím sladkým. „Co se týče váhy, spokojená nejsem, protože část původního úbytku hmotnosti je opět nahoře. Nicméně díky zařazení pohybové aktivity alespoň 1–2x týdně se cítím lépe než loni před účastí v projektu,“ říká.



Martina Mikmeková soutěž vyhrála a podle mě získala mnohem víc než hezký pobyt na Kanárských ostrovech. Naučila se rozumět sama sobě. „Vloni touto dobou ukazovala váha bezmála 106 kg, teď je to o pěkných 13 kg míň,“ usmívá se Martina a dodává, že „ochutnávka“ STOBu byl skvělý zážitek, neboť vše fungovalo k její spokojenosti. „Žila jsem jak v euforii a těšila jsem se na každý den, na plánovaný pohyb, na počty kroků,“ vzpomíná Martina na dny soutěže.

Příprava a vážení jednotlivých denních dávek jídla ji bavila, pracovat se sebekoučkem byla výborná zábava a podpora od ostatních stobařek úžasná. Nic podobného dosud nezažila.

Po ukončení soutěže jela Martina dál v zaběhnutých kolejích – pohyb, pitný režim a hlídání skladby jídla. „Už vím, jak na to – stačí se trochu hlídat, mít se ráda a kila jdou dolů,“ říká šťastně a dodává, že ačkoliv se roku 2013 z pověřivosti bála, ukázal se nakonec jako zlomový v pozitivním smyslu. „Teď se víc řídím intuicí a čerpám z toho, co jsem se za těch pár týdnů naučila,“ uzavírá své povídání Martina. ●





THALASSOTERAPIE & SPA NA KANÁRSKÝCH OSTROVECH

POJEĎTE S NÁMI RELAXOVAT!

Lázeňská centra jsou součástí většiny „lepší“ hotelů a patří mezi nejmodernější v Evropě. Hlavním cílem Thalassoterapie je zvýšení prokrvení organismu, který je vyčerpáním životně důležitých minerálů (způsobené stresem, životním stylem apod.) oslaben. Název pochází z řeckých slov thalassa „moře“ a therap „potěšení“. Lékařské využití mořské vody jako formy terapie je založeno na kombinaci mořské vody, mořských produktů a pobřežního klimatu. Ponořením do mořské vody, obsahující stopové prvky a ionty (hořčík, draslík, jód, síra, vápník atd.), zahřáté na teplotu 37 °C, je vše přímo absorbováno kůží do těla a využito.

Léčivé účinky jsou využívány k léčbě revmatismu, plicních a kožních onemocnění, preventivně je mořská voda užívána i k onemocnění krevního oběhu, dýchacích cest a různých alergických problémů, pozitivní účinky má i na póry (tónování a hydratace). Veškeré procedury probíhají pod kontrolou zkušeného týmu lékařů, masérů a rehabilitačních pracovníků.

Vstup pouze osobám starším 16 let.

Informace:

Cestovní kancelář Canaria travel
Jungmannova 7, Praha 1
(otevíráno denně mimo státní svátky)
Telefon: (+420) 221 969 224
Email: canaria@canariatravel.cz
www.canariatravel.cz

i20!
1994 – 2014

Relaxujte s námi!

Canaria
travel



*Dobrý den,
ještě jednou bych chtěla moc
poděkovat STOBu a cestovní kanceláři
Canaria travel za výhru v soutěži
75, kterou jsme si s celou rodinou na
podzim loňského roku krásně užili.
Děti neustále vzpomínají, byl to pro
ně velký zážitek, moc se jim tam
líbilo.*

*Dovolená na Fuerteventuře byla
jedním slovem ÚŽASNÁ!!! :-)*

V příloze posílám několik fotek.

Katka Štillerová s rodinou





STOBkolo – změňte s lehkostí svůj životní styl!

Jana Divoká

Jestliže jste začali číst tyto řádky, předpokládáme, že máte (větší či menší) zájem o změnu v některé oblasti svého životního stylu. Ukazuje se jako lepší, když ke změně přistupujete spíše jako ke hře než k „nutnému zlu“. A právě STOBkolo je nástroj, který vám takovou cestu nabízí. Díky němu můžete dosáhnout svého cíle a změnit styl života v oblasti výživy, pohybu nebo psychiky. Roztočením STOBkola má tak každý šanci udělat ve svém životě určitou změnu ve prospěch svého zdraví.

Co je to STOBkolo?

STOBkolo je aplikace, která vám pomůže efektivně zlepšit stravovací a pohybové návyky nebo zvýšit

psychickou pohodu. Jeho pomocí můžete například hubnout, ozdravit jídelníček, zkvalitňovat pitný režim, zvyšovat pohybovou aktivitu, zvládat stres nebo vnější a vnitřní podněty vedoucí k porušování zásad zdravého životního stylu. Možná již máte konkrétní představu, co je třeba ve vašem životním stylu změnit, máte již konkrétní cíl, kterého byste chtěli dosáhnout – například zhubnout nebo zvýšit pohybovou aktivitu apod. A jestli ne, určitě to nevádí. I na tuto alternativu je aplikace připravena. Výhodou STOBkola je, že bere v potaz vaši současnou situaci, tedy i to, jak jste na změnu připraveni, jakou k ní máte či nemáte motivaci.

Zvolte si svůj stupeň změny

Každý, kdo roztočí STOBkolo, bude mít možnost vybrat si svou úroveň – stupeň, který odpovídá jeho sou-

časné situaci. Od něho se poté při změně životního stylu „odrazí“. A protože bylo řečeno v úvodu, že cesta ke změně by měla být spíše hrou než „nutným zlem“, je symbolem STOBkola hrací kostka, respektive symboly jedničky až šestky z jejich stran. Přitom stupeň jedna odpovídá nejmenší připravenosti na změnu, naopak ten, kdo se ocitne na stupni pět, je velmi motivovaný a míří k vítěznému cíli – žádané trvalé změně životního stylu. Šestý stupeň je jakýsi rozcestník, na němž se můžete vydat k vítězství, ale také v sobě skrývá nástrahy jojo efektu. S daným stupněm se identifikujete na základě krátkého popisu, který se objeví po kliknutí na určitou stranu kostky s jedním až šesti puntíky.

Získejte osobní plán změny zdarma!

V souladu se zvoleným stupněm můžete následně ZDARMA obdržet OSOBNÍ PLÁN ZMĚNY, který vám napoví, jakým způsobem postupovat, abyste po jednotlivých krocích dosáhli svého cíle.

V každém stupni bude STOBkolo pomáhat ve třech oblastech – s výživou, pohybem a psychikou. Každý osobní plán obsahuje krátký úvod a dále odkaz na motivační videa z oblasti výživy a pohybu. Součástí každého osobního plánu je též unikátní e-book, který se věnuje psychickým aspektům zvoleného stupně změny. V další části osobní plány změny přinesou spousty námětů, jaké nástroje můžete dále pro změnu využít. Jsou zde jak tipy zdarma, tak i placené.

Využívejte při změně www.stobklub.cz!

STOBkolo je součástí komunitního webu www.stobklub.cz a v rámci osobních plánů změny vás navede i na další nástroje a aplikace tohoto webu – na interaktivní lekce zdravého životního stylu, články, recepty, ale i programy pro hodnocení

vašich stravovacích a pohybových návyků. První z nich je program Sebekoučink, který s úspěchem využívá mnoho tisíc lidí. NOVINKOU je program EASYkoučink, což je vlastně zjednodušený Sebekoučink.

STOBkolo pomáhá i při jeho efektu!

Možná si říkáte, že už jste zhubli, vytvořili si nutričně vhodný jídelníček, který vám chutná, věnujete se doporučenému množství pohybových aktivit úměrně svým možnostem nebo se relaxace stala vašim pravidelným hygienickým návykem. Ale pozor! Udržet nastolenou změnu je daleko obtížnější než jí dosáhnout.

Nástroje STOBkola proto berou v potaz i fakt, že trvalé přijetí nových způsobů myšlení, prožívání a chování vyžaduje dlouhý čas. Pouze 20% osob změní dlouhodobé problémy trvale hned na první pokus. Je nutné si uvědomit, že k dosažení změny a k jejímu udržení jsou třeba trošku jiné dovednosti.

Vedle důležitým cílem STOBkola je proto i podpora vašeho postoje k dosažené změně, podpora vaší víry, že je změna trvalá.

Vstupte se STOBkolem do nového života!

Věříme, že díky STOBkolu budete moci vstoupit do nového způsobu života. Zdravý životní styl by měl skýtat více potěšení než co jiného, protože zdraví je základem ostatních potěšení. K tomu, abyste měnili a zdokonalovali svůj způsob života, napomáhá optimismus, víra v sebe a radost z nového způsobu života, vše je ve vašich rukách. ●

Obezita

Malými krůčky k velké změně

Iva Málková, Hana Málková
FORSAPI, 2014



Jak převést teorii do praxe

Zkušená psycholožka a autorka mnoha bestsellerů o hubnutí Iva Málková podává v první části knihy srozumitelnou formou praktický **návod na změnu životního stylu včetně „nácviku vůle“**.

Zabývá se i změnou nevhodných emocí a myšlenek, které vedou často ke špatným návykům.

Kniha podává čtivou formou nejenom teoretické znalosti pro trvalou změnu životního stylu, ale pomocí pyramidového systému dává konkrétní návod, jak tyto znalosti převést do praktického života.

Kniha je určena jak těm, kteří chtějí rozumně redukovat váhu či jsou ve fázi udržování zhubnutých kilogramů, tak chronickým dietářům, kteří často prohubnou život a vědí, že udržení váhových úbytků je náročnější než samotná redukce váhy.

Tvořivý jídelníček

V receptové části čtenáři zjistí, že při hubnutí není třeba dělat žádné dramatické změny a že jídlo zůstane i nadále potěšením. Autorka Hana Málková se snaží převést hubnoucí od držení jednostranných diet k přirozenému stavu, kdy jedí pestrou stravu, která dodá tělu vše, co potřebuje. Po přečtení první části knihy a za pomoci receptáře si budou čtenáři schopni sestavit jídelníček optimální právě pro ně nebo pro ostatní členy rodiny. V receptové části nejsou přesně předepsané jídelníčky na jednotlivé dny, protože je zřejmé, že konkrétní doporučení jídelníčku vede často k velkým změnám, které je obtížné trvale dodržovat.

Kniha obsahuje recepty na snídaně, svačiny, obědy a večeře. Recepty jsou uvedeny na jednu porci vždy ve dvou variantách – více a méně energetické. U každého receptu je uvedena energetická hodnota, dále množství základních živin (bílkovin, tuků a sacharidů), pro zvědavé nechybí ani množství zdravích nepříznivých nasycených mastných kyselin (SFA). Navíc je u každé položky pokrmu uvedena energetická hodnota.

Jednotlivé chody jsou vyvážené nejen energeticky, ale i v poměru základních živin, takže si **čtenáři mohou** z nabízených receptů poskládat jídelníček v mnoha různých variantách.

Život je radost

Cílem knihy je, aby čtenáři ani nepoznali, že „drží dietu“. Jedině tehdy, když změna není nepříjemná, je naděje, že se stane změnou celoživotní. Není třeba si odpírat oblíbené potraviny a naopak se nutit do potravin neoblíbených. Tato kniha snad přivede díky laskavému přístupu mnohé čtenáře nejen k redukci a udržení váhy, ale i k radostnějšímu a kvalitnějšímu životu. ●

Cena:

170 Kč + 90 Kč poštovné a balné
Objednávejte na malkova@stob.cz

Blog Aleny Lexové alias Prasiatkoslim

STOBklub je fenomén. Ti, kdo v něm jsou, to dobře vědí a nikdo je o tom nemusí přesvědčovat. Ale co ti, kteří o něm jen slyšeli nebo četli či o jeho existenci vůbec nevědí? Tuší, o co přicházejí? Možná jim příběh autor-ky Prasiatkoslim ve formě blogu napoví. A možná v nich vzbudí nutkavý pocit připojit se ke STOBklubákům, stát se jedním z nich. Následující řádky jsou totiž velmi motivující. Posuďte sami. A pokud vás osloví stejně jako redakci časopisu, můžete se těšit na další v příštím čísle.

Konečně to jde!

10. 4. 2014

Ahoj všem. Tak je tady čas, kdy píšu svůj první blog. Navedli mě k tomu někteří z vás, co viděli mé fotky, a já si říkám, že to asi není špatný nápad. S nadváhou se potýkám od dětství. Ke sportu jsem měla vždy hodně daleko, naopak k jídlu mám velmi vřelý vztah. V první třídě jsem byla příšernej tlouštíček, v pubertě jsem se trochu vytáhla, tak to bylo malinko lepší. Měřím 165 cm, když jsem maturovala, vážila jsem 68 kg a připadala jsem si tlustá. Pak přišlo další studium, odstěhovala jsem se z vesnice do velkoměsta, čímž radikálně ubylo pohybu a váha narůstala. Když jsem končila školu, vážila jsem 74 kg. Pak přišlo zaměstnání a s ním trojsměnný provoz, nepravidelný životní styl a váha se opět šoupla směrem výš a ustálila se na 89 kg. Samozřejmě během této doby jsem měla několikrát snahu shodit aspoň pár kil. Zkusila jsem snad vše – hladovky, různé diety, prostě co kdo poradil. Většinou se dostavil nějaký úspěch, pár kilo šlo dolů, vydržela jsem samozřejmě maximálně dva měsíce a už se nemohla dočkat, jak se konečně najím. S návratem k běžnému režimu se moje tělo odvděčilo okamžitým nárůstem

váhy i s pár kily navíc. Po několika jojo efektech (při váze kolem 95 kg) jsem si řekla, že na to musím jít jinak, nějak zdravěji. Plánovali jsme s manželem miminko a to byla velká motivace, abych něco shodila, ale zároveň, abych svůj organismus nějak nevyždímala. Takže jsem začala zdravou klasiku – jíst 5x denně, omezila jsem sladkosti, snížila jsem trochu množství jídla, vyhýbala jsem se nezdravým tučným jídlům. A opravdu to šlo, pomalu ale jistě cca za půl roku se mi podařilo shodit 8 kg. V té době jsem zjistila, že čekám svoji první dcerušku. Takže samozřejmě jakékoliv diety šly stranou, ale hlídala jsem se, abych jedla zdravě a přiměřeně. V těhotenství jsem nabrala krásných 9 kg a po porodu jsem měla o 11 kg méně. Byla jsem nadšená. Bohužel doba kojení byla pro moji váhu velmi nepříznivá, dcerka byla hodně uplakané miminko, takže čas na sebe nebyl žádný, nestíhala jsem se ani najíst. Noci také za moc nestály a ve chvílích nouze (která byla hodně častá) nebyl problém dostat do sebe celou tabulku čokolády. Moje tělo vyžadovalo nutně a rychle energii. Dopracovala jsem se na 98 kg – moje dosavadní maximum. Dcerka trochu povyrostla, já se chtěla vrátit do práce, takže další motivace k hubnutí. Navštívila jsem výživovou poradkyni. Ta mi dala jídelníček na míru a nakázala hodně cvičit. POZOR!!! Jsem holka učenlivá, v té době jsem se konkrétně setkala s pojmem energetická hodnota potravin – kJ. Dodržovala jsem jídelníček, cvičila o sto šest, poprvé šla do fitka a začala jezdit spinning. Za tři měsíce jsem shodila 15 kg. Byla jsem na sebe velmi pyšná. Váha 83 kg byla pro mě úžasná a nejnižší za posledních pár let. Pokračovala bych dál, ale přišlo druhé těhotenství, kojení, kolotoč kolem miminka a starší dcerky, navíc jsme začali stavět, takže opět žádný čas

na sebe a návrat do starých kolejí. Obrovsky nešťastná jsem koukala, jak váha letí nahoru. Po druhém porodu jsem totiž začala mít problémy se štítnou žlázou, a dokonce i náběh na cukrovku. Byla jsem čím dál nešťastnější, ale byla spousta důvodů, proč nemůžu zhubnout: nemám čas na cvičení, vařím pro rodinu, přece nebudu vařit dva obědy, už tak nevím, co dřív atd. Jistě si to všichni umí dokonale představit. A tak to šlo, až přišel den, kdy moje mladší princeznička slavila první narozeniny – ŘÍJEN 2013. Udělali jsme krásnou oslavu, pozvali spoustu přátel a nafotili spoustu úžasných fotek. Když jsem pak ty fotky viděla, bylo mi do pláče. Viděla jsem sebe, ošklivou, tlustou bábu, která vypadá jako před porodem. Váha 98,8 kg, moje maximum. Příšerné zjištění!!! Bylo mi 30 let a cítila jsem se na 50! Tehdy mi to v hlavě seplo a já jsem si řekla, že tohle tedy NE!!! Takhle vypadat nechci!!! Jídelníček na míru pro mě neměl smysl, protože potřebuju jídelníček pro celou rodinu. Takže jsem nastartovala google a hledala. Jak zjistím, kolik mám sníst, jak to spočítám, prostě JAK NA TO. Až mě to zavedlo na stránky STOBklubu. Určitě si dovedete představit, jak to bylo dál. Prozkoumala jsem program Sebekoučink a to bylo moje vítězství. Zjistila jsem, že se nemusím vzdát oblíbených jídel, že je stačí jinak upravit, zařadit víc zeleniny, nezdravá jídla omezit. Ale samozřejmě když mám chuť, tak vím, že mě maličko zmrzlinky, čokoládky apod. nezabije. Velmi mi pomáhá, že vidím, kolik ještě můžu sníst, a celkově, jak na tom jsem. Navíc jsem doma nastavila jiný režim a začala chodit 2x týdně na spinning (momentálně moje velká vášeň) a 1x týdně na alpinning. Zbytek dní jsem poctivě cvičila doma, i když to bylo velmi náročné a ke cvičení jsem se často dostala až kolem 22. hodiny večerní. Nezapírám, že to nebylo

jednoduché, po celodenní práci kolem dětí, domácnosti, zahrady atd. bych si nejradši hodila nohy na stůl. ALE NEU-DĚLALA JSEM TO!!! Každé kilečko, každý centimetr, které šly dolů, mě nakopávaly do dalšího boje. Uběhlo půl roku. Já mám o 30 kg méně – tolik váží obě mé děti dohromady. Když si to řeknu, mám málem husí kůži. Měřila jsem se poctivě, přes prsa, v pase, přes zadek – všude o cca 20 cm méně. Musela jsem komplet nakoupit nové oblečení. Byla jsem se změřit na „chytré váze“ – mám nárůst svalové hmoty o 6% a úbytek tuku o 14%. Cítím se skvěle. Byla jsem na kontrole u lékaře a tam jsem dostala obrovskou pochvalu. Štitná žláza pracuje lépe, cukr je v normě a všechny minerály a hodnoty v těle mám ideální. A to je asi ta největší výhra. Co víc dodat? Už jsem téměř v normě podle BMI, ale ještě bych chtěla pár kilo (maximálně 10 kg) shodit, protože na břichu stále ještě nějaké to sádlíčko zůstává. Dalším mým cílem potom bude zpevnit postavu. Věřím si, že to dokážu. Nemám absolutně žádný problém s jídlem, to mi naprosto vyhovuje a já poprvé během hubnutí nemyslím na to, kdy už bude konec, abych už se mohla najíst. Trošku je problém najít čas na cvičení, stále zůstávají hlavně večery, kdy už mě přepadá únava, ale zatím motivace vyhrává. Tak snad jste to dočetli až sem, přestože jsem se rozepsala víc, než jsem chtěla. Pokud je můj obyčejný příběh motivací, jsem jediné ráda, i když si myslím, že takových osudů je spousta. Ještě jednou všem děkuji za krásná slova, která jste mi psali k fotkám. Moc si toho cením. ●

Pěkný den

Alena Lexová (nick Prasadkoslim)



Vychodte si zájezd – lepší zdraví a kondici vyhrávají všichni!

Již třetí měsíc běží soutěž s našim partnerem eVito, v níž díky kilojoulům spáleným při fyzických aktivitách vyhráváte krokoměry a přístup do eVito systému aktivního zdraví. Jak jsme si ověřili v rámci soutěže 75 v minulém roce, krokoměr spolu se zpětnou vazbou v systému jsou skvělým motivačním nástrojem pro větší aktivitu a zdravější životní styl. Pro zapojení do soutěže potřebujete aplikaci eVito v chytrém mobilním telefonu Android nebo iPhone, s níž budete sbírat kilojouly za skutečně pohybové aktivity (více informací na <http://stob.evito.cz>).

Šest soutěžících má doma krokoměry eVito, které se jim spolu s přístupem do online systému budou náramně hodit v druhém podzimním kole soutěže. Ještě do konce srpna máte možnost s eVitem vyhrát krokoměr i vy. Všichni majitelé eVito krokoměrů (nejen vítězové soutěže) se pak budou moci zapojit do podzimního druhého kola soutěže. V tomto kole bude největší motivací výhra zájezdu od společnosti Viamare v hodnotě 15 000 Kč dle vlastního výběru.

Systém aktivního zdraví eVito přináší ale mnohem více možností. Protože stejně jako my ve STOBu chtějí i v eVitu pomoci rozehýbat Českou republiku, připravili pro všechny nové klienty speciální

prodejní akci Vychodte si krokoměry zdarma s podtitulem *Starejte se o své zdraví a my vám za to zaplatíme*. Pokud jste uvažovali o koupi krokoměru, nyní je ideální okamžik. Více o tom, jak získat peníze zpět za zakoupený krokoměr, naleznete na stránce www.kroky.evito.cz.

Další novinkou v eVito systému je možnost telefonické konzultace s lékařem. Tuto ojedinělou službu mají k dispozici všichni uživatelé účtů eVito Medical, kteří se tak mohou poradit o svých hodnotách v systému eVito a zároveň si například vyžádat tzv. second opinion – názor lékaře na aktuální diagnózu. K dispozici je i právník, který klientům radí v právních otázkách týkajících se zdraví.

Systém eVito je ryze českou záležitostí, která je na trhu od prosince 2012 a přináší nejmodernější zdravotnické technologie přímo k vám domů. Systém slouží k domácímu sledování zdraví a životního stylu, diabetikům pomáhá lépe kontrolovat cukr v krvi a předcházet nepříjemným hypoglykemiím. Díky zvýšení fyzické aktivity se spokojeným uživatelům snižují hodnoty krevního tlaku, a dokonce se zbavují nutnosti brát léky. Velmi účinný je systém v boji s obezitou, jak ukazuje několik probíhajících pilotních projektů se zdravotními pojišťovnami. ●



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 bolestí¹. 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

Zkongresu na kongres

Střípky z 12. světového obezitologického kongresu

MUDr. Petra Šrámková, OB klinika Praha

Čtyřdenní kongres, který se konal v Kuala Lumpur – hlavním městě tropické Malajsie, se nesl v duchu pestrosti. Střídala se témata výzkumná, preventivní, léčebná, bariatrická, přiznávám se ale, že mě nic zásadního nepřekvapilo, spíše utvrdilo, že v Česku máme obezitologii na vynikající světové úrovni.

Farmakoterapie

Farmakoterapie mě opravdu zklamala. Na kongresu se prezentovaly pouze potravinové doplňky, ale žádná nová léčiva, i když v Americe jsou již k dispozici. Z přírodních potravinových doplňků to byla zelená káva, bílé fazole, skořice, opuncie ... vše ale pouze s minimálními účinky. Za zmínku stojí chilli papričky, protože se zdá, že

aktivují hnedou tukovou tkáň, kdy se zvyšuje energetický výdej.

Individuální odlišnost jednotlivců

Známy dánský obezitolog Arne Astrup se ve své přednášce věnoval individuální odlišnosti jednotlivců. Dále se diskutovalo o obtížném udržení dlouhodobé restriktce – omezování se. K dlouhodobému udržení váhy se zdá být nejvhodnější jíst 3x denně, nejlepší je patrně vysokoproteinová dieta, což potvrdila i studie Diogenes, na níž se podílela také česká pracoviště. Je také zřejmé, že kdo zhubne a nechce opět přibrat, musí svůj jídelníček obdobným způsobem kontrolovat již stále.

Pohybová aktivita

Mikael Fogelholm z Finska konstatoval, že muži jsou celkově fyzicky aktivnější než ženy nezávisle na ročním období. Obézní musí mít k pohybu motivaci, a je tedy třeba respektovat preference jednotlivců k různým typům pohybu. Roli ve využívání sportu má jistě socioekonomický status, např. v Austrálii a Anglii se v bohatších rodinách více hýbou, naopak např.

v Keni se děti bohatých rodičů prakticky nehýbou. Každý máme volbu, jak intenzivně se budeme hýbat.

Vystavení se jídlu

Berit Lilientha Heitmann z Dánska řekla, že fakt, kolik a co sníme, mění následně chuť, metabolismus a např. i chuť sportovat. Říká se tomu epigenetika, kdy lze programovat i adipocitu – tukové buňky.

Multifaktoriální původ obezity

Nikhil Dhurandhar z USA uvedl, že viry mohou vést u náchylných lidí k rozvoji obezity, ale těžko se to sleduje vzhledem k mnoha faktorům, které ke vzniku obezity přispívají. Některé viry mohou zvyšovat množství tukové tkáně, ale snižují cholesterol, u modelů na zvířatech se jejich působením zhoršuje též glukózová tolerance.

Stres

Andrew Steptoe z Anglie sdělil, že **stres** ovlivňuje náš energetický příjem i fyzickou aktivitu. Stres přispívá ke zvyšování příjmu tuků

a potravin s vysokou energetickou densitou. Při pracovním stresu se zvyšuje většinou příjem nasycených tuků. Chronický stres v práci, strach z nezaměstnanosti, nedostatek financí apod. působí přes limbický systém mozku – je to však u každého jedince různé. Akutní stres většinou zvyšuje u lidí příjem jídla, zatímco u zvířat stres vyvolává většinou ukončení jídla. Po stresu se zvyšuje systolický tlak, který se ale následně nevrací do původní hladiny. Obecně se trvalým stresem zvyšuje po 5–6 letech BMI (body mass index).

Obezita a psychika

Andy Hill rozebral pojem BED – binge eating disorders. Je to nová samostatná kategorie poruch příjmu potravy, kdy dochází k přejídání jako u bulimie, ale nikoli už ke kompenzačnímu chování (zvracení apod.). Vyskytuje se u 3 % běžné populace a 8 % obézních, na obezitologiích se tato porucha vyskytuje u 10 až 40 % pacientů. Brenda Penninx uvedla, že jídlo a proces jedení mají psychologickou funkci, sociální roli, jídlo pomáhá při únavě, reguluje negativní emocionální nastavení. Obezita s sebou nese o 36% větší riziko vzniku deprese a opačně u deprese je 55% riziko vzniku obezity, zejména břišního typu.

Bariatrie

IFSO (International Federation for the Surgery of Obesity) sdružuje již 39 zemí, celkem bylo dosud provedeno 350 000 operací, ve světě pracuje 4500 bariatrických chirurgů. Rozvíjí se metabolická chirurgie, která mění fyziologické hormonální signály jdoucí ze zažívacího traktu do mozku. Léčí zejména diabetes 2. typu, hyperlipoproteinemii, hypertenzi a další, normalizuje se glykemie, inzulinová senzitivita. Všechny přednášky i postery věnované chirurgickým přístupům se shodují, že bez multidisciplinár-

ního týmu, který provází pacienta prakticky celým dalším životem, není dobrého výsledku. U pacientů, kteří nemají nadváhu, působí metabolická chirurgie také na vyléčení či zlepšení metabolických nemocí i bez dalšího snížení váhy.

Střípky ze sofijského obezitologického kongresu

V posledních květnových dnech se konal v bulharské Sofii obezitologický kongres evropské organizace EASO (European Association for the Study of Obesity), na kterém byla Česká republika zastoupena nejen kapacitami obezitologie, ale také zástupci STOBu.

Postřehy Ivy Málkové

Jako psychologa mě zajímala témata od diskriminace lidí s kily navíc až po fakt, že obezitu nelze hodnotit jen množstvím tuku, ale že je to zejména věc hlavy. Většina studií však srovnávala efektivitu různých přístupů prostřednictvím úbytku váhy, a jen minimum jich považovalo za úspěch nejen zhubnutí kila, ale i zvýšení kvality života, což by mělo být primárním cílem změny návyků. A jaké jsou poznatky ke žhavým tématům, která dnes ovládají byznys s hubnutím v České republice? Současný stav poznání není ještě tak daleko, aby se tvrdilo, že jsme schopni šít obézním dietu na míru ve smyslu konzumace určitých potravin. Spíše se zkoumají obecné trendy v poměru živin a podle většiny studií mají nejlepší výsledky diety, při nichž je vyšší procento bílkovin na úkor tuků a sacharidů. Je však samozřejmě důležité brát v úvahu, co vyhovuje každému jedinci, a to se týká i počtu jídel.

Dnešní trend již nelpí na striktním doporučení jíst 5x denně, ale pokud je pokrm vyvážený, uznává se i jídlo 3x denně. A kdo by se měl do změny pustit? Třeba ten, jehož obvod pasu je vyšší než polovina jeho výšky.

Potravní doplňky

Dalším internetovým hitem v naší zemi je doporučování zelené kávy, která dle reklamy vyřeší problém obezity – opět zklameme. Výzkumy nasvědčují tomu, že pití kávy obecně je poměrně zdravé a může preventivně působit proti vzniku cukrovky 2. typu. Co se týče ale magických účinků zelené kávy na snížení hmotnosti u lidí, jasný vliv kávy ani kyseliny chlorogenové v současné době prokázán není (podrobněji v článku prof. Martina Haluzíka).

Genetika a obezita pro zvědavé

Mnoho sdělení bylo věnováno genetice. Obézní často přičítají svá kila ať už oprávněně, nebo neoprávněně genům. Geny jsou opravdu mocné. A nejde jenom o kila, dědí se i to, zda máme radši sladké nebo tučné, jak jsme pohybliví, a zejména se dědí rozložení tuku. Proto především ženy, nebojujte s větším pozadím, pokud jste maminčinou kopií. Dříve se myslelo, že co je dáno geneticky, nelze změnit. Dnes se však rozvíjí obor nutrigenomika. Ukazuje se, že geny jsou ovlivnitelné vnějšími faktory – a to i třeba tím, jak se hýbeme a co jíme. Příjem některých živin může ovlivnit, zda se určité geny uplatní. To, že se výživa podílí až v 80 % na zdravotním stavu člověka, si leckdo neuvědomuje. V povědomí lidí je, že konzumace tučných uzenin přispívá k ucpávání cév. Novým poznatkem je, že to není vliv mechanický, ale že strava, zejména tučná, mění funkce genů, a to vede ke kornatění tepen. Některé geny

se v minulosti při zhoršování stavu cév neuplatňovaly a dnes v interakci se špatnou výživou mohou k tomuto stavu přispět. A tak se zkoumá, jak příjem živin, zejména tuků, ovlivňuje, zda se geny při různých onemocněních uplatní nebo neuplatní. Funguje to tak, že je-li něco v nepořádku, činnost enzymů může narušené geny opravit. Ale např. nadměrný příjem tuků může enzymům bránit, aby v případě potřeby narušené geny opravily. A tak tučná strava brání například pomáhajícím enzymům opravit narušené geny odpovídající za nádorová onemocnění. Zatím jsme ve stadiu výzkumů, které mají odpovědět na otázku, zda bude možné časem ordinovat konkrétním jedincům takovou výživu, která přispěje k opravě narušených genů odpovídajících za různé nemoci.

Milí členové STOBklubu!

Takto jsem vás oslovila v listopadu roku 2013 v blogu **STOBklub do světa – výzva!**

EASO hledalo za každou zemi reprezentanta hubnoucích. Vybrali jste si Sašu Fraisovou, mimo jiné proto, že píše úžasné motivující

blogy. A tak jsme společně strávily příjemné chvíle v Sofii. Co zaujalo Sašu?

Sofie pohledem „pacientky“ Alexandry Fraisové

Kongres v Sofii jsem navštívila jako zástupce českých pacientů, a toto slovo používám záměrně a s rozmyslem. Na nově ustavené Radě pacientů jsme totiž s kolegy z dalších evropských zemí došli k jednoznačné definici obezity jakožto chronického onemocnění, které si žádá obdobný přístup jako kterákoli jiná chronická nemoc – dlouhodobý, promyšlený, a hlavně vytrvalý, v podstatě doživotní. Záračné pilulky na hubnutí opravdu nejsou a nebudou, takže nemůžeme čekat, že večer něco polkneme a ráno se probudíme s dokonalou váhou a dokonalým tělem. Když jsem se bavila s dalšími evropskými kolegy, utvrzovala jsem se v názoru, že u nás je léčba obezity skutečně na výši. A nemyslím jen vysoce odbornou péči o pacienty s takzvanou morbidní obezitou. Kdo chce, najde si informací dost a dost, i když řeší jen „pár kilo navíc“. Velkým pomocníkem je

samozřejmě STOB a systém Sebekoučinku, především pak ve spojení s komunitou stejně smýšlejících lidí.

Kromě jiného jsme významní i svým pojetím, kdy klademe důraz v první řadě na změnu životního stylu. V řadě zemí se soustředí na léčbu morbidní obezity, ale trochu zapomínají na tu obrovskou masu lidí, které trápí „jen“ nadváha nebo mírnější formy obezity. Ano, články o zaručených dietách se objevují kdekoli, u nás i ve zbytku světa. Ale někde se nesetkáváte tak často s tím, že by někdo pacienty učil především jíst zdravěji, vyváženěji a pravidelně – s tím, že hubnutí je ve své podstatě skoro vedlejší produkt. Ono totiž být hubený za každou cenu taky není dobré. Zdravý člověk, třeba s pár kily navíc, na tom bude vždycky po fyzické stránce lépe než hubenour bez kondice a s povážlivými výsledky laboratorních vyšetření. Pořád je ovšem hodně co zlepšovat i u nás. Rozvinuli jsme diskusi i u dalšího stobáckého **blogu** s názvem Rada pacientů – řekněte svůj názor na boj s obezitou u nás. A budeme rádi, když se vyjádříte i vy! ●





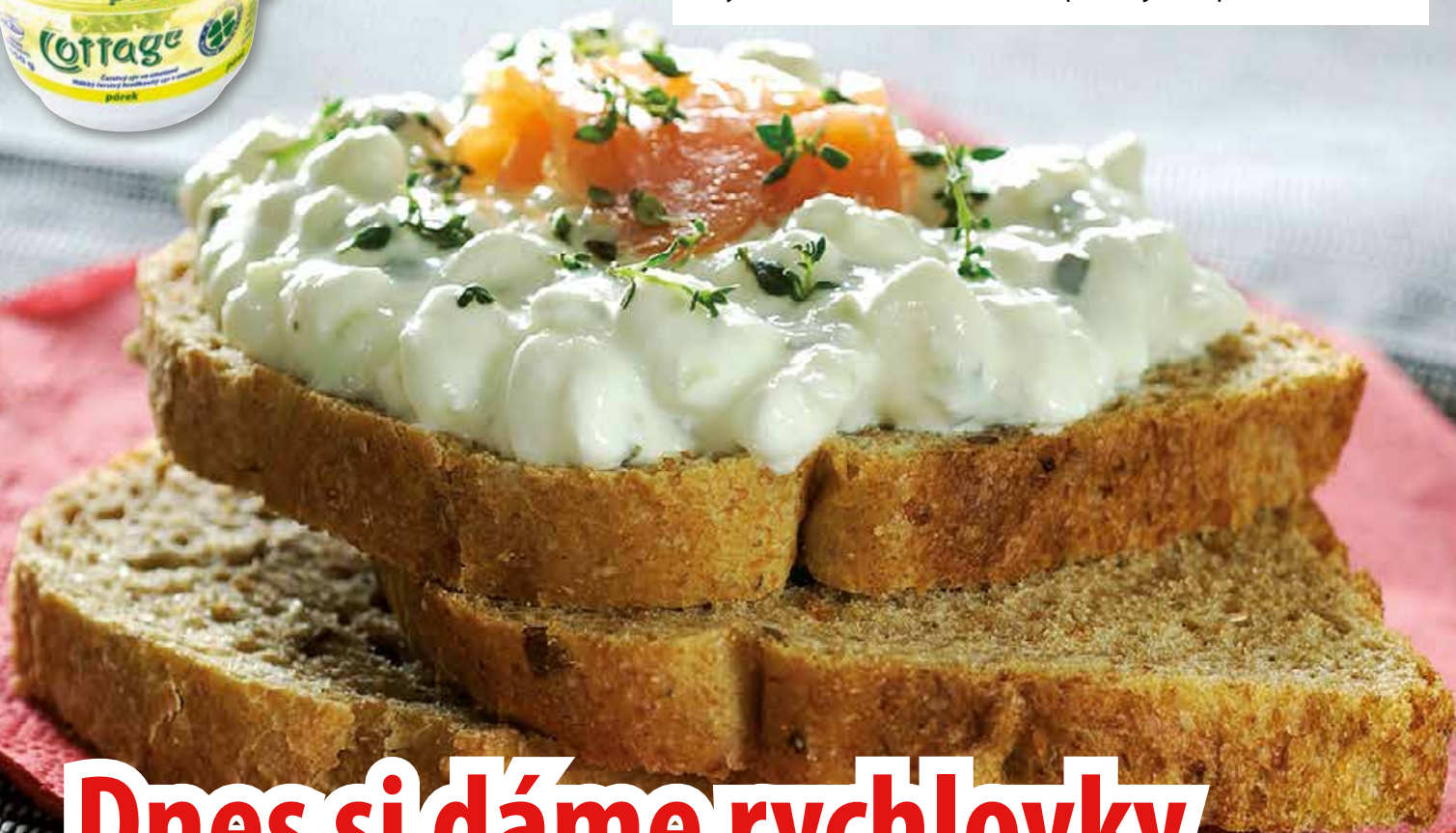
Výrazná
chuť

Toustový chléb s cottagem, lososem a tymiánem

Varianta bez vážení

- 2 lžice Jihočeského cottage pórek
- 3 plátky tmavého toustového chleba
- 2 lžice uzeného lososa
- tymián

Toustový chléb potřete cottagem, ozdobte plátkem lososa a posypte čerstvým tymiánem. Pro teplou snídani opečte toustový chléb v topinkovači a lososa chvíli prohřejte na pánvi.



Dnes si dáme rychlovky aneb Snídaně je grunt

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

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

Toustový chléb s cottagem, lososem a tymiánem	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	SAFA (g)	Sacharidy (g)
Jihočeský cottage pórek	430	100	9	4	2,7	6
Tmavý toustový chléb	750	60	5,4	3,6	0,6	30,6
Uzený losos	225	30	6	3	0,84	0,3
Celkem	1405		20,4	10,6	4,1	36,9

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	SAFA	Sacharidy
Snídaně	1405 kJ	25 % (20,4 g)	29 % (10,6 g)	4 % (1,4 g)	46 % (36,9 g)
Energetická denzita	739 kJ/100 g				

Při práci s lidmi, kteří chtějí měnit životní styl, se často setkáváme s tím, že nemají čas se dobře nasnídat. Je jistě malé procento lidí, kteří ráno jíst z fyziologických důvodů nemohou. Je však otázkou, u kolika lidí se jedná jen o ne příliš vhodný návyk. Pokud člověk není zvyklý snídat, lze se určitě pravidelnému snídání opět naučit. Jde jen o to, abychom si udělali na ranní jídlo čas. Ano, je to i o tom, že vstaneme o chvíli dříve, než jsme běžně zvyklí, a snídani si připravíme. Zpočátku lze začít například banánem, kouskem pečiva, jogurtem a postupně

Bageta s bylinkovým máslem a sýrem

Varianta bez vážení

- 1 plátek krutí šunky
- 1 lžička Jihočeského másla
- 2 plátky Madeland Fitness 20%
- 10 cm celozrnné bagety
- 5 ks cherry rajčat
- bylinky

Máslo nechte trochu povolit a smíchejte s nasekanými bylinkami dle chuti. Bagetu rozkrojte a obě části namažte máslem. Přidejte šunku, sýr a ozdobte rajčátkem. Pro teplou snídani dejte na chvíli rozpéct do trouby nebo grilu.

Klasika



množství prvního ranního jídla přidávat.

Prostřednictvím receptů na této dvoustraně jsme se snažili ukázat, že příprava energeticky i složením vyvážené snídaně nemusí nutně vyžadovat dlouhou přípravu. Oba recepty připravíte během několika málo minut.

První rychlou snídani vytvoříte pomocí tmavého toustového chleba, Jihočeského cottage pórek v zajímavé kombinaci s uzeným lososem a tymiánem. Možná trochu nezvyklá chuťová variace, ale věřte, že si pochutnáte. Druhé snídani dodá jistě „chuťový šmrnc“ Jihočeské máslo smíchané s bylinkami na celozrnné bagetě, kterou poté obložíte sýrem Madeland Fitness 20% a krutí šunkou. Zeleninu si můžete dopřát dle libosti. Komu po ránu zelenina nechutná, nevadí, pokud ji vynechá, ale neměl by ji zapomenout zařadit v průběhu dne. ●

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

Bageta s bylinkovým máslem a sýrem	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	SAFA (g)	Sacharidy (g)
Krutí šunka	82	20	4	0,2	0,09	0,2
Jihočeské máslo	310	10	0,1	8,2	5,53	1
Madeland Fitness 20%	281	30	9,3	3	2,04	0,3
Celozrnná bageta	660	60	4,8	1,2	0,24	30
Cherry rajčata	50	50	0,5	0	0	2,5
Celkem	1383		18,7	12,6	7,9	33,1
	Příjem	Bílkoviny	Tuky	SAFA	Sacharidy	
Snídani	1383 kJ	23 % (18,7 g)	34 % (12,6 g)	21 % (7,8 g)	43 % (33,1 g)	
Energetická denzita	814 kJ/100 g					

Věčes Flora Gold

Iva Málková

Výživa se podílí velkou měrou na zdraví člověka, ale lidé si to bohužel uvědomí většinou až tehdy, když se objeví nemoc. Navíc v dnešní době prosazují různí pseudodoborníci, často i v seriózních médiích, názory, které dokazují neznalost o lidské výživě. Pro média je samozřejmě zajímavější publikovat výjimečný, netradiční názor, který zaujme na první pohled, než otřepané pravdy jako „jezte zeleninu a hýbejte se“. Šířitelé bombastických novinek jsou většinou nadšené „přírodní matky“, jež svému přesvědčení slepě věří, lidé toužící po zviditelnění nebo realizátoři podnikatelského záměru, kteří „své oběti“ patřičně vystraší a pak jim nabídnou řešení s cílem vlastního finančního zisku. Po internetu kolují různé mýty a mystifikace, tzv. hoaxy. Jestliže se vám nějaké tvrzení nezdá, na www.hoax.cz můžete naštěstí zjistit názory odborníků na kolující nesmysly.

Pokud se chce dnes člověk stravovat optimálně, má možnost – zejména když dokáže být sám sobě dobrým nutričním poradcem. Srovnáme-li sortiment nabízených potravin v nedávné minulosti a nyní, musíme souhlasit s tím, že dnes (kdy jsou fronty na banány už dávno zapomenuty) žít zdravě opravdu lze – chce to jen mít správné znalosti a převést je do praxe.

To, co bylo řečeno v úvodu článku, samozřejmě platí i o tucích. Ty by měly podle výživových doporučení tvořit při běžné konzumaci (ne při redukci váhy) zhruba 30–35 % z energetického příjmu, bílkoviny 12–15 % a sacharidy 55–60 %. Tuky slouží ve výživě člověka především jako zdroj energie a esenciálních (nepostradatelných) mastných kyselin. Ty si naše tělo neumí vytvořit samo, a musí je proto získávat stra-

vou. 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 tuků mají hradit nasycené mastné kyseliny obsažené zejména v živočišných tucích a další 2/3 nenasycené mastné kyseliny obsažené zejména v rostlinných tucích (olejích, margarínech).

Margaríny jsou častou obětí mýtů a pověr, protože lidé neznají jejich složení a nevědí, že se jedná o směs kvalitních rostlinných olejů a tuků, které jsou vhodnými technologickými postupy zpracovány do konzistence podobné máslu, ovšem lépe roztíratelné. K výrobě se využívají suroviny získané na základě moderních technologických postupů (např. interesterifikací), při nichž nedochází ke vzniku zdraví škodlivých transnasycených mastných kyselin.

V porovnání s živočišnými tuky mají margaríny výhodnější složení mastných kyselin (převažují mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny). Kvalitní margaríny jsou dobrým zdrojem omega 3 polynenasycených mastných kyselin, kterých obecně přijímáme málo, obsahují také 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 mazání na pečivo (ti, kteří hlídají váhu, mohou zvolit margaríny s nižším obsahem

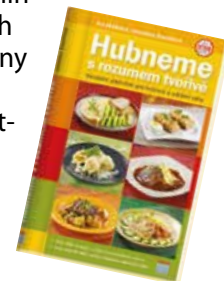


tuku, jako jsou Flora či Flora light) i na tepelnou úpravu za nižších teplot. Pro tepelnou úpravu jsou výhodným řešením i pro hubnouce, protože energetický obsah 70%ních margarínů je o 500 kJ/100 g nižší než v případě másla, oproti oleji je energetická hodnota nižší o 1100 kJ/100 g. Flora Gold má vysoký obsah polynenasycených mastných kyselin omega 3 a omega 6 a o 67% méně nasycených mastných kyselin než máslo. Proto by se měla osvěta zaměřit na to, aby lidé ve svém jídelníčku omezovali nasycené tuky obsažené zejména v tučných masných a mléčných produktech a v másle. Pokud hrozí překročení tolerovaného denního množství nasycených mastných kyselin, je třeba se zaměřit na snížení konzumace uvedených potravin, tedy těch, které obsahují velké množství skrytých živočišných tuků. Zjevné tuky, které si mažeme hlavně na pečivo nebo na nichž připravujeme pokrmy, by měly tvořit kvalitní rostlinné oleje a výrobky z nich vyrobené např. margaríny s vysokým obsahem polynenasycených mastných kyselin.

Pro zvědavé (podrobněji o tucích v knize *Hubneme s rozumem tvořivě*)
SAFA (saturated animal fatty acid) – nasycené mastné kyseliny
TFA – transmastné kyseliny
MUFA – mononenasycené mastné kyseliny
PUFA – polynenasycené mastné kyseliny

„Špatné“ tuky s vysokým podílem SAFA se vyskytují hlavně v:

- uzenářských výrobcích, paštích, jitrnicích, tučném mase,



- mletém mase, škvarkách, slanině
- tučných mléčných výrobcích, jako jsou smetanové jogurty, tučný tvaroh, tučné sýry, plnotučné mléko, smetana
- cukrářských výrobcích a cukrovinkách, např. sladkém pečivu, koblihách, sušenkách, oplatkách, tukových krémech, v dortech, čokoládě, čokoládových bonbonech.

Doporučení světové zdravotnické organizace WHO zní, že člověk s denním příjmem okolo 8000 kJ by měl z celkového příjmu energie přijmout v potravě **maximálně 10% SAFA**. Podle provedených studií přijímají Češi průměrně 20% SAFA, Evropané 15% SAFA.

Možnosti snížení SAFA:

- Vybírejte libové maso, odstraňte viditelný tuk, omezte smažení. Snižte spotřebu tučných uzenin, sladkého pečiva, dortů, sušenek, čokolády.
- Vybírejte mléčné potraviny se sníženým obsahem tuku (bílé jogurty a ostatní zakysané mléčné výrobky do 3% t. v s., odtučněné nebo polotučné mléko a tvaroh do 1,5%, sýry do 30%).
- Dávejte přednost rostlinným olejům (řepkový, olivový, slunečnicový) a lehce rozširatelným tukům (např. Rama, Flora). Při úpravě potravin používejte způsoby s malým množstvím tuku nebo zcela bez něho (vaření, vaření v páře, dušení). Jezte dostatečné množství zeleniny, přiměřené množství ovoce a snížené množství sacharidů (rýže, těstovin, brambor, ostatních obilovin) jako zdrojů vlákniny.

Muffiny s bazalkou a cuketou

12 velkých muffinů
10 120 kJ, B 81 g, T 72 g, S 357 g
 1 muffin
840 kJ, B 7 g, T 6 g, S 30 g

Odměřujte šálkem o objemu 200 ml.

Suché ingredience

- 2¼ šálku hladké mouky (6660 kJ)
- ½ lžičky soli (0 kJ)
- ½ lžičky pepře (0 kJ)
- 2 lžičky kypřicího prášku (80 kJ)
- špetka mletého sušeného zázvoru (0 kJ)
- 1 šálek sekané čerstvé bazalky (20 kJ)

Mokrý ingredience

- 1/3 šálku rozpuštěného rostlinného tuku Flora Gold (1820 kJ)
- 1 šálek jogurtu (600 kJ)
- 2 vejce (680 kJ)
- ¼ šálku mléka (100 kJ)
- 1 šálek na kostičky nakrájené a na cibulce opečené cukety (160 kJ)

V jedné míse dobře smícháme všechny suché ingredience včetně bazalky. Ve druhé míse lehce našleháme všechny mokré ingredience mimo opečenou cuketu. Do mísy se suchými ingrediencemi přilijeme mokré ingredience a zlehka promícháme tak, aby zůstaly stále suché „cucky“ mouky. Přidáme cuketu a promícháme. Naplníme do papírovými košíčky vyplněné muffinové formy a pečeme v dobře vyhřáté troubě při 190 °C zhruba 20–25 minut. Po vytažení z trouby necháme 10 minut odpočinout.



Tvarůžková pěna

4 porce
2000 kJ, B 59 g, T 24 g, S 7 g
 1 porce
500 kJ, B 15 g, T 6 g, S 2 g

- 200 g zralých tvarůžků (1100 kJ)
- 30 g rostl. tuku Flora Gold (780 kJ)
- 1 lžice hořčice (40 kJ)
- 1 jarní cibulka (80 kJ)
- špetka soli a pepře (0 kJ)
- lahůdková mletá paprika (0 kJ)

Ponorným mixérem rozmixujeme tvarůžky na kaši. Přidáme rostlinný tuk Flora Gold, hořčici, pepř a případně lehce osolíme. Vše dobře promícháme, nakonec zamícháme nejmenší nasekanou cibulku. Namažeme na kekсы nebo v topinkovači opečený chleba a posypeme červenou paprikou.

Tvarůžky jsou jako jediný sýr vyrobeny z nízkotučného mléka. Z tohoto důvodu se výborně hodí i při redukční dietě nebo při stravování s nižším obsahem tuků. ●



Zdravá řepová bomba

- kornový chléb z řady Fit den, značky Penam
- 100 g červené řepy
- 100 g celeru
- 1 cibule
- 200 g lučiny
- sůl, pepř

Čerstvou červenou řepu a v horké vodě spařený celer nastrouháme najemno, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a smícháme s lučinou. Osolíme, opepříme. Pomazánku mažeme na plátky kornového chleba.





Avokádový krém

- slunečnicový celozrnný chléb z řady **Fit den**, značky **Penam**
- 3 avokáda
- 1 velké rajče
- 1 limetka
- 1 malá červená cibule
- 1 červená chilli paprička
- hrst koriandrových lístků

Avokáda přepůlíme, vyndáme pecky a dužinu vydlabeme. Rozmačkáme ji vidličkou, smícháme s nadrobno nakrájeným rajčetem, nejmenno nasekanou cibulí a chilli papričkou, vymačkanou limetkovou šťávou a přidáme lístky koriandru. Vzniklou směs nanese na plátky slunečnicového celozrnného chleba. ●





Místo
„zeleného
zázraku“ si
dopřejte
kvalitní kávu.

Zelená káva, kyselina chlorogenová a zázračné hubnutí

Prof. MUDr. Martin Haluzík, DrSc.,
III. interní klinika 1. LF UK a VFN, Praha

Zelená káva a zejména v ní obsažená kyselina chlorogenová je v současné době jedním z internetových hitů, pokud jde o zázračný vliv na snižování hmotnosti. Je tedy zelená káva potažmo kyselina chlorogenová skutečně novým zázrakem, „kterého se obávají lékaři“, jak jsem se také někde dočetl, nebo jen dalším z nekonečné řady „zázračných“ přírodních přípravků bez prokázaných účinků na snížení hmotnosti?

Káva je nepochybně nápoj obsahující velké množství užitečných látek s mnoha pozitivními účinky. Obsahuje například celou řadu antioxidantů (zde platí čím více pražená káva, tím více antioxidantů) a také relativně vysoké množství polyfenolu kyse-



liny chlorogenové (zde platí opačná závislost – čím méně pražená káva, tím více chlorogenové kyseliny) a řady dalších polyfenolů, pochopitelně též kofeinu a dalších látek. Epidemiologické studie ukazují, že pravidelné pití kávy mnohdy až ve značně vysokém množství (4–6 šálků denně) snižuje riziko cukrovky 2. typu a některých zhoubných nádorů. Odhalit, které látky v kávě jsou přesně za pozitivní účinky odpovědné, není jednoduché, protože různé druhy kávy se obsahem jednotlivých látek liší a rovněž různé typy přípravy mohou mít svůj vliv. Nejpravděpodobněji jde o kombinaci všech faktorů a řady obsažených látek.

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že nepražená zelená káva bude mít vyšší obsah chlorogenové kyseliny a nižší obsah antioxidantů než káva pražená. Vlastní kyselina chlorogenová byla poměrně podrobně experimentálně zkoumána a bylo pro-

kázáno, že mírně zvyšuje citlivost na inzulín (která je u obezity a cukrovky 2. typu snížena), mírně zlepšuje hladiny krevních tuků a působí snad též preventivně proti ztučnění jater. Některé z těchto účinků byly prokázány i u lidí, šlo však ve všech případech o menší studie a zlepšení bylo vždy jen mírné. Podrobně jsem ve vědecké databázi Pubmed hledal též studie zaměřené na kyselinu chlorogenovou a snížení hmotnosti. Nalezl jsem dvě studie, z nichž jedna provedená na 12 pacientech prokázala, že pití běžné instantní kávy snížilo hmotnost o 1,7 kg a pití instantní kávy obohacené o kyselinu chlorogenovou vedlo ke snížení o 5,4 kg. Naopak druhá studie provedená na 30 pacientech zjistila snížení hmotnosti při pití více pražené kávy s nižším obsahem kyseliny chlorogenové než při pití méně pražené kávy s vyšším obsahem kyseliny chlorogenové. Z hlediska medicíny založené na důkazech,

kterou hodnotíme účinnost léků, nelze tedy účinnost kyseliny chlorogenové na tělesnou hmotnost považovat za prokázanou. Jaký je závěr? Zatím vše nasvědčuje tomu, že pití kávy je poměrně zdravé a může působit preventivně proti vzniku cukrovky 2. typu a vzniku některých zhoubných nádorů. Jasný vliv kávy ani kyseliny chlorogenové na snížení hmotnosti není u lidí v současné době prokázán. Je ale pravda, že zatím vlastně nebyla provedena žádná dostatečně kvalitní studie, která by tento vliv studovala. Spíše než do kyseliny chlorogenové či zelené kávy bych tedy investoval do kvalitních bot na běhání, vybavení na nordic walking či zdravějších potravin obecně. Podle dostupných poznatků nebude zřejmě ani zelená káva ani kyselina chlorogenová tím pravým zázrakem na hubnutí, který by se jistě mnohým z našich pacientů velmi hodil. ●

Čabajka 120g 1200kJ

Zelenina 1200g 1200kJ



Místo 120gramové čabajky, kterou sníte během chvilky, můžete chroupat tři dny po mnoho minut 400gramové porce zeleniny a ještě nutričně prospějete svému tělu.



Ovoce a zelenina

Nikola Šulcová

Jablko, hruška, mandarinka, pomeranč, banán nebo také okurka, paprika či rajče. Řeč bude o ovoci a zelenině, které tvoří nedílnou součást našeho života. Je to správně, neboť jsou plné vitamínů, minerálních látek, antioxidantů a vlákniny, jež přispívají ke správnému fungování lidského organismu.

Ovoce a zelenina mají v naší stravě nepochybně své místo. Denně bychom měli konzumovat přibližně pět porcí, což odpovídá zhruba 600g. Obecně se doporučuje jíst více zeleniny než ovoce, a to v poměru 2:1, při redukčních dietách může zelenina tvořit ještě vyšší podíl. Důvodem je větší množství

cukrů obsažených v ovoci a s tím spojená i vyšší energetická hodnota. Na vyšší množství cukrů vyražete, když si ovoce budete dopřávat v dopoledních hodinách nebo před fyzickou aktivitou, kdy poslouží jako rychlý zdroj energie. Mezi cukry se řadí pouze monosacharidy a disacharidy, cukry tedy neznamenají totéž co sacharidy. Do skupiny sacharidů patří také polysacharidy, jako je například

škrob, toho je však obsaženo v ovoci s výjimkou banánů jen velmi malé množství. V následující tabulce je znázorněn obsah monosacharidů – glukózy a fruktózy, disacharidu sacharózy (skládá se ze dvou monosacharidů – glukózy a fruktózy) a celkový obsah cukrů ve 100g ovoce. Z tabulky je patrné, že nejvíce cukrů obsahují banány a hrozny. Ovoce i zeleninu tvoří přibližně z 80–90% voda. Díky velkému

Ovoce (100 g jedlého podílu)	Glukóza (g)	Fruktóza (g)	Sacharóza (g)	Cukry celkem (g)
Banán	4,1	4,3	10,6	19,0
Broskev	1,0	1,2	6,6	8,8
Hrozny	7,1	7,4	0,5	15,0
Hrušky	1,9	6,6	1,8	10,3
Jablka	2,6	5,8	2,5	10,9
Jahody	2,5	2,5	1	6
Meruňky	1,8	1,2	4,2	7,2
Pomeranče	2,0	2,6	2,7	7,3
Třešně	6,5	5,6	0,4	12,5

Kdo je kdo

V minulém čísle časopisu jsme slíbili, že vás dnes seznámíme s Nikolou Šulcovou, druhou autorku článku *Jarní „očista“ lidského těla*. Slib plníme, i když jen napůl, protože úkol představit se na sebe vzala sama Nikola.

Je mi 24 let a čtvrtým rokem studuji na České zemědělské univerzitě v Praze, obor výživa a potraviny, kde jsem navíc během školního roku lektorku tanečního aerobiku. Tanec se stal součástí

mého života, již sedm let jsem členkou taneční street dance skupiny, se kterou máme několik soutěžních úspěchů. O letních prázdninách se ze mě stává instruktorka in-line bruslení, učím děti od pěti let jízdu na in-line bruslích v příměstském táboře v Ústí nad Orlicí. Tento rok otevíráme nové pobočky v okolních městech a ve dvou z nich jsem manažerkou.

Se STOBem spolupracuji od roku 2013, podílím se na psaní odborných článků, vedu hodiny aerobiku. Ráda poznávám a učím se nové věci, cestuji (toto léto se chystám



do Indie), navštěvuji kulturní i sportovní akce, sportuji a v poslední řadě velice ráda jím. ●

množství vody mají nízkou energetickou densitu. To znamená, že v jedné porci ovoce nebo zeleniny, kterou sníte, je obsaženo jen velmi málo kalorií. Jak již bylo řečeno, ovoce je významným zdrojem cukrů. Obsah bílkovin a tuků je až na některé výjimky v ovoci i zelenině zanedbatelný. Ovoce i zelenina jsou dobrým zdrojem vitaminů, minerálních látek, antioxidantů a také vlákniny, která má příznivé účinky nejen na trávicí soustavu.

Zdravotní přínosy ovoce a zeleniny

Ovoce a zelenina jsou komplexním zdrojem řady prospěšných látek (vitaminů, fenolických látek, karotenoidů, minerálních látek), které se mohou navzájem ovlivňovat a společně působí pozitivně na naše zdraví. Proto je lepší konzumovat ovoce či zeleninu, kde jsou obsaženy všechny látky pohromadě, než doplňky stravy, které obsahují pouze jednu či dvě izolované látky.

Konzumace ovoce a zeleniny snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění a diabetu, které se dnes řadí mezi nejčastější civilizační nemoci. Předpokládá se také pozitivní vliv v prevenci některých nádorových onemocnění.

ABY ROSTLY JAKO Z VODY

Kojenecká voda Rajec je zrozená z panensky čisté přírody Rajecské doliny. Je určena pro každé mládě, které má zdravě vykročit do života. Je tak čistá, že ji nemusíte převařovat.

Nejlepší voda pro ty, na kterých vám nejvíc záleží.

www.rajec.com

STOB	NÁŠ BÁSNÍK	ANGL. PNEUMATIKA	OMÁMENOST	KADER VLASŮ	STOB	TVOJE	ZDVIH	DIVOKÁ SIBÍŘSKÁ KOČKA	OPUCHAT	STOB	MOTÝLCI	ZTRATIT LISTÍ	OZDOBNÁ SKŘÍŇKA	BLUDNÁ POUT
POHONNÁ HMOTA					DO TOHO MÍSTA (BÁSN.)					KONŽSKÉ SÍDLO				
ZNAČKA CUKROVÍNEK					KULEČNÍKOVÝ STRK FRANCOUZSKÝ MYS					POKLES OBEC U BRATISLAVY				
1. ČÁST TAJENKY														
VÝKAL						ŘECKÝ MATEMATIK ROZTAVENÉ HMOTY								
STOB	KÓD SOMÁLSKA	ANGL. VÝCHOD PRIMÁTI					LESKLÝ NÁTĚR ČESKÝ MATEMATIK				DIOVA DCERA			
ANGL. SYN				OVOCNÁ ZAHRADA 2. ČÁST TAJENKY				OSOBNÍ ZÁJMENO ITAL. ŘEKA			LET. SPOL. AUSTRÁLIE			
ODPOROVAT														
DIPLOMATICKÉ POSLÁNÍ					AFRICKÝ SLON SPODEK DVEŘÍ									
STOB	AFRICKÝ PTÁK	TECHN. HOSPOD. PRACOVIK ZÁSTAVA VE HŘE					SLOVEN. IR SLOVEN. JINAK							
ANGL. KDYZ			TRIČKA OTVOR											
ANÝZ HVĚZDIČKOVITÝ							MOŘSKÝ PTÁK	AKKÁDSKÁ PODSTATA BYTÍ						
ODLIŠNÍ (SLOVENSKY)				ANGL. HARFA OLIVOVÉ ZELENÁ BARVA										
POHYB TÁGEM V KULEČNÍKU					HAD Z KNIHY DŽUNGLE BODEC									
STOB	AGLICKÁ ZKRATKA DPH	SPZ PRAHY MEGAPASCAL (ZNAČKA)					ZN. CHROMU KLAMY							
MENŠÍKOVY INICIÁLY			FR. MĚSTO ČÁST VOZŮ											
3. ČÁST TAJENKY														
UTAJOVATI														

Neradi se loučíte se svými vlasy?

Zdají se vám vaše vlasy bez lesku, bez života a stále méně a méně objemné? Objevte vlasovou terapii Revitalon, která nabízí právě to, co vaše vlasy potřebují ke své kráse a dokonalosti. Revitalon, to jsou vitaminy a minerální látky, ale také aminokyseliny, přírodní extrakty a kyselina hyaluronová. Potřebujete Revitalon? Otestujte své vlasy na www.revitalon.cz.



Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 46 zní: Fertilan k podpoře plodnosti.

Výherci se stávají: Hamerníková Edita z Českých Budějovic, Josef Jarož ze Žďáru nad Sázavou a Jiří Vopička z Chomutova.

Křížovku z č. 47 si vytiskněte, vylustíte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.

Ve vlastním zájmu napište i zasilací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 48. Do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci získají vlasovou terapii Revitalon 2x 60 kapslí + rozčesávací hřeben.