Pochutnej si se STOBem

49

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A DOBRÉM JÍDLE

Snídaňové chlebíčky

V zimě na Kanáry

Videokurz dárek od STOBu

Zdravě o Vánocích

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 bolesti[1]. 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 léku. 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 bolí [1]. 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 aplikaci [2].
- **Pocit jistoty**
  6mm jehly NovoFine® snižují riziko náhodného vpichu do svalové tkáně. Aplikace inzulínu je tak bezpečnější [3].
- **Pocit bezpečí**
  Jehly NovoFine® jsou nedílnou součástí prověřeného portfolia pomůcek pro aplikaci inzulínu od společnosti Novo Nordisk.

DIA_214/14

novo nordisk®

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

novofine®
Na vašich pocitech záleží

OBSAH

Vánoce se blíží, radujme se 4

A zase ty Vánoce! 5
1. Hladomor nehrozí 5
2. Pohyb je přítelem i v nepohodě 5
3. Obohacujte jídelníček o zeleninu 5
4. Užívejte si různých nápojů 5
5. Vyplavte si endorfiny 6
6. Kontrola opaskem 6
7. Relaxací k uvolnění mysli 6
8. Úklid a veškeré přípravy bez stresu 6
9. Nesoutěžte v množství cukroví 7
10. Čím menší změnu uděláte, tím je trvalejší 7

Zdravě a chutně i o Vánocích 7
Náš tip 8
Několik receptů na vánoční pohoštění 8
Místo cukroví využijte nesladké pochoutky 9

Snídaňové chlebíčky 10
Česnekový chlebíček s hrozny a ořechy 10
Pórkový chlebíček s pomerančem a rukolou 11

Ochočte o Vánocích chutě na sladké 12

Ušetřete energii u vánočních pokrmů 13

Správné suroviny pro vánoční pokrmy 14

Předsevzetí a jak na ně vyzrát 15

Jak konečně zhubnout 16
Změna myšlení 16
Změna emocí 16
MUSÍM nebo naopak NESMÍM 16
Změna návyku 17

Novoroční dárek od STOBu 18
Ještě stále netušíte, 18
co jsme pro vás přichystali? 18

Originální vánoční dárky 19
Se STOBem můžete využít slevu na nákup 21
Slevy platí do konce roku 2014 21
Zdravé stravování 23
Krásný a nečekaný dárek 24
STOB nabízí celou řadu zájezdů 24

Vybíráme vhodné cvičení či kurz 26

Jak přežít ve zdraví konec roku 28
Čočková vyprošťovací s klobáskou 28

Křížovka o ceny 30

Vánoce se blíží, radujme se

Vánoce se obecně považují za svátky klidu, pohody, návštěv a dobré nálady. Mnohdy je to ale jenom „přání otcem myšlenky“, však to znáte: Celá rodina se už nemůže dočkat Štědrého dne. Děti dlouho před ním odpočítávají každou minutu, maminky překonávají rekordy v počtu druhů cukroví, které letos napečou, a v počtu dárků pro všechny příbuzné. Dárky v důsledku reklam a vánočních upoutávek kupují již od konce října. To, že některé tak dobře schovají, že je najdou až při velikonočním úklidu, vlastně nevadí, protože už samy nevědí, co všechno v návalu vánoční horečky koupily. Pochopitelně nesmí chybět velké šúrování, pořádek ale obvykle vydrží sotva půl dne, takže je lépe nechat úklid až na samotný Štědrý den.

Konečně nastane ten kýžený okamžik. Po již desátém připomenutí běží tatínek koupit vánoční stromeček a brambory na salát. Ty sežene až v pátém obchodě, jelikož jsou už všude vyprodány. Po tomto náročném výkonu po něm nemůžeme chtít pomoc se štědrovečerním menu, a tak se „zlatými prasátky“ po celodenním hladovění, protože nebyl čas se najíst, chystáme pořádnou porci bramborového salátu a večer dáváme konečně plavat kapra nebo řízky, popřípadě obojí do olejové lázně.

A výsledek? Třicet minut dětské radosti při rozbalování dárků, tuny balicího papíru a mašliček po celém obýváku, bolavá záda po předvánočním maratonu, kruhy pod očima po nočním pečení, prázdná peněženka a tři kila navíc. Jo, a abychom nezapomněli, patery páry pánských ponožek, klobáska od babičky a možná pár promile v krvi, zvláště v té tatínkově. Uznejte sami, stojí vám to za to? Není nejvyšší čas překonat stereotyp a udělat to letos jinak? Místo ponocování nad nasycenými tuky a cukrem připravit letos zdravější pohoštění, místo front v přeplněných nákupních centrech vzít celou rodinu na Vánoce do hor, na čerstvý vzduch, do přírody, na běžky, posedět u krbu, darovat si místo drahých a mnohdy nepotřebných dárků raději porozumění, úsměv, polibek z lásky, trochu pohlazení a veselých historek, prostě být „jen tak“ spolu a v pohodě?

V letošním vánočním speciálu vám přinášíme tak jako každý rok tipy na zdravé vaření, vyvážené vánoční menu a na vánoční či silvestrovské mlsání vhodné i pro štíhlou linii.

A hlavně se dozvíte o novoročním dárku, který pro vás STOB nachystal.

Slibujeme, že to nebude ani klobása, ani pár pánských ponožek!

Přejeme vám všem

ŠŤASTNÉ, VESELÉ, POHODOVÉ A KLIDNÉ VÁNOCE! ●

Tým STOBu

Pochutnej si se STOBem

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování. ISSN 1803-0106
VYDAVATEL: www.elisting.cz, e-mail: info@elisting.cz, **ŠÉFREDAKTORKA**: PhDr. Iva Málková, e-mail: malkova@stob.cz, **REDAKCE:** PhDr. Olga Suchánková, Bc. Nikola Hanyšová, 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....**

A zase ty Vánoce!

STOBové předvánoční desatero Nikoly Hanyšové

Přestože Vánoce patří mezi nejkrásnější svátky z celého roku, rozhodně je nelze počítat k těm nejklidnějším. Vánoční atmosféra již „kvete“ na každém kroku a spolu s tím roste i nervozita a předvánoční shon.
Přinášíme vám deset rad a pravidel, které vám pomohou ještě před Vánoci. Ochutnávání cukroví, stres z nenakoupených dárků, finanční krize i krize v našich peněženkách ještě před nákupem dárků, ponurá podzimní nálada, zima, to vše je důvodem k neklidu, nervozitě a nadměrné konzumaci jídla…

1. Hladomor nehrozí

Začíná zima, tělo vyhledává kaloričtější druhy pokrmů, „děláme“ si zásoby na zimu.
Nezapomeňte, že my si zásoby dělat nemusíme, zima nás díky teplu domova neohrozí a jídla budeme mít dostatek až do jara, o to se postarají přeplněné regály v nákupních centrech a výrobci extra velkých balení. **Snažte se sledovat, zda si udržujete stále stejný příjem jídla/energie, jako tomu bylo i za hezkého počasí.**

2. Pohyb je přítelem i v nepohodě

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

3. Obohacujte jídelníček o zeleninu

Myslete na dostatek **zeleniny (vlákniny, antioxidantů a vitaminů).** V létě máme zeleniny obvykle více než v zimě, nejen proto, že nabídka čerstvé zeleniny je bohatší, ale také proto, že máme v horkých dnech na osvěžující salát větší chuť než v zimě. Avšak i v zimě se dá přijít zelenině na chuť…Můžete ji přijímat i tepelně upravenou, v podobě lehkých polévek, které vás příjemně zahřejí, a dokonce je můžete využít i jako svačinu, která výborně zasytí. Nabídka zeleniny je i v zimě bohatá, stačí se jen porozhlédnout. Navíc mnoho druhů zeleniny má vysoký obsah vitaminu C, a můžete tak díky ní pomoci tělu bojovat s virózami, které v tomto období řádí. Lze využít i výborné zeleniny Bonduelle.

4. Užívejte si různých nápojů

Dodržujte dostatečný **pitný režim.** V zimních měsících obvykle klesá příjem tekutin, ale nezapomeňte, že tělo si zásobu vody udělat neumí, tedy je potřeba doplňovat tekutiny neustále. Můžete jich přijímat o něco méně než v horkém počasí. Dostatek tekutin vám pomůže i se zaplněním žaludku – tím sníte menší množství jídla. Užívejte si kromě vody kvalitních čajů. Velmi chutný a prospěšný je například zázvorový z čerstvého zázvoru, který má i antiseptické účinky. Na posílení imunity vyzkoušejte šípkový čaj, který obsahuje větší množství vitaminu C. Během zimního období příznivě působí mátový čaj, který podporuje trávení a pomáhá proti nadýmání. Pokud chcete pohladit nejen své tělo, ale

i duši, dopřejte si čaj meduňkový či například třezalkový. Při chuti na sladké můžete ošálit chuťové buňky čajem s vůní dezertu, což je novinka značky Lipton.

Zrovna tak vám může pomoci – pokud sahá ruka po dalším kousku cukroví – lahodný šálek kávy. Konzumace kávy je obestřena celou řadou mýtů. Mezi nejčastější argumenty, proč nepít kávu, patří, že zvyšuje krevní tlak, odvodňuje a je škodlivá v době těhotenství a při kojení. Co se týká zvyšování krevního tlaku – po vypití šálku kávy dojde ke krátkodobému zvýšení krevního tlaku, nicméně při pravidelném pití se vytvoří tolerance a krevní tlak se nezvyšuje. Epidemiologické studie ukazují, že konzumace méně než 5 šálků za den (tj. max. 300 mg kofeinu) riziko infarktu myokardu nezvyšuje. Proto i lidé, kteří se léčí s vysokým krevním tlakem, si mohou kávu dopřát. Pravidelná konzumace kávy může přispívat ke zlepšení stavu cév, a tím naopak riziko infarktu myokardu zmenšit. Pozitivní vliv pití kávy byl prokázán i v případě cukrovky 2. typu. Ukazuje se, že kofein obsažený v kávě zlepšuje využití glukózy ve tkáních a zvyšuje citlivost k inzulinu, a tím snižuje riziko diabetu. Pozor ale na sladké kofeinové nápoje, které vedle kofeinu obsahují i velké množství sacharózy, jež zvyšuje riziko obezity a následně i diabetu. Káva v dávce 3–5 šálků o objemu 150 ml (tj. ≤ 300 mg kofeinu) za den nepředstavuje pro zdravé osoby žádné zdravotní riziko, naopak přináší mnoho pozitiv pro zdraví. Nicméně nadměrné pití kávy (více než šest šálků/den) není bez rizika. Vysoký příjem kofeinu zvyšuje vylučování vápníku do moči a tím i riziko osteoporózy.

5. Vyplavte si endorfiny

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

6. Kontrola opaskem

Pozor na zahalování se do volných svetrů a dalších přizpůsobivých kousků oděvů. Ač se to zdá nenápadné a nevinné, toto oblékání je pro vaši postavu mor. Právě volné oblečení **vás nenutí udržovat se ve formě, jako když musíte** své tělo vystavovat v plavkách a krátkých sukních. Pokuste se proto oblékat přitažlivě, nechlácholit se tím, že vás stejně v zimě nikdo nevidí, tak se přece nemusíte tolik snažit. Vytáhněte své upnuté džíny z letních měsíců a mějte je jako kontrolu nad svým obvodem pasu. I bez váhy tak jednoduše poznáte, jak na tom jste. Existují i opasky s vyznačenými centimetry pro kontrolu obvodu pasu.

7. Relaxací k uvolnění mysli

Pokud by vás přece jen dostihla špatná nálada a spolu s ní menší vůle udržovat se ve formě, snažte se připravit si řadu relaxačních metod. Předcházejte situacím, které vás svádí na nevhodnou cestu a ke špatným návykům. K relaxaci můžete použít i relaxační CD STOBu – objednat si ho můžete na www.stob.cz.

8. Úklid a veškeré přípravy bez stresu

Heslo matky čtyřčat Lorny Vančurové bylo „bordel v bytě – šťastné dítě". Až tak to být nemusí, ale není logičtější udělat super úklid spíše po Vánocích a nenervovat se tím, že děti drobí po koberci cukroví?

9. Nesoutěžte v množství napečeného cukroví

Nesnažte se napéct velké zásoby cukroví, které budete dojídat ještě na Velikonoce. Spočítejte si, kolik kousků denně si dopřejete vy a ostatní členové rodiny, něco do foroty pro návštěvy, a pokud něco zbude, dejte to do mrazáku. Nezapomeňte na takové druhy cukroví, které obsahují vyšší množství bílkovin a méně tuku a cukru.

10. Čím menší změnu uděláte, tím je trvalejší

Nenechte se svést každoroční myšlenkou, „Nu co, vždyť jsou Vánoce, tak začnu zase v Novém roce…“ Blíží se Vánoce, určitě máte právo si je pořádně užít! Ale určitě si je užijete i bez nadměrného množství jídla a následných výčitek z kil navíc. Pokud si musíte dát nějaké novoroční předsevzetí, tak ať je reálné – čím menší změnu uděláte, tím je trvalejší.

Další tipy na zvládání Vánoc naleznete v brožuře Vánoce a kila a v dalších STOBových pomůckách nebo na www.stobklub.cz, kde získáte mnoho rad, jak sami sebe koučovat a zlepšovat své životní návyky. A pokud máte rodinu při těle, můžete jí dát pod stromeček něco pro zdraví. Společnost STOB vám nabízí tříměsíční kurzy zdravého hubnutí, které se konají od ledna v mnoha městech České republiky – více informací na www.stob.cz. V Praze je „kurzovní“ nabídka STOBu navíc obohacena o specializované kurzy pro muže, kurzy pro uspěchané a kurzy odvykání kouření s cílem nepřibrat.

Zdravě a chutně i o Vánocích

Nikola Hanyšová, Hana Málková

Jak vybrat správné suroviny pro přípravu vánočních pokrmů, snížit množství nasycených tuků a cukru?
Ti z vás, kteří jsou již se STOBem nějaký ten pátek, tuší, co by v jídelníčku nemělo být ani o Vánocích. Přesto přimhouříte oko a řeknete si, když jsou ty Vánoce, tak si pár kousků cukroví či smaženého kapra dopřejete.

Zkoušeli jste si ale spočítat, kolik energie vánočním mlsáním přijmete?
Zde je přehled nejčastějších dobrot

vanilkový rohlíček	300 kJ
linecké kolečko slepované marmeládou	400 kJ
vosí hnízdo plněné máslovou náplní	600 kJ
rumová kulička	300 kJ
perníček	300 kJ
plátek vánočky (50 g)	700 kJ
plátek vánočky s máslem (50 g vánočky + 10 g másla)	1000 kJ
smažený kapr (150 g)	1700 kJ
bramborový salát s majonézou (200 g)	2300 kJ

Energetické hodnoty jsou orientační, vždy záleží na množství přísad – majonézy, použitého cukru či tuku, na velikosti kousku, resp. porce apod.

Existuje mnoho triků, jak kalorickou hodnotu připravovaných pokrmů snížit. Nabízíme vám několik tipů:

1. **Při pečení cukroví** se snažte méně sladit, místo cukru můžete použít nekalorické sladidlo, čímž radikálně snížíte množství kalorií. Vhodné pro tepelnou úpravu a svou chutí velmi blízké cukru je sladidlo sukralóza. Poslední dobou je stále oblíbenější i stévie. **Vyzkoušejte také netradiční** cukroví jako ovocné špízy jemně pokapané hořkou čokoládou, nepečené kuličky ze sušeného ovoce a šmakouna, různé druhy doma vyrobených proteinových tyčinek, pečivo ze šlehaných bílků, mrkvové rohlíčky místo vanilkových apod.
2. **Bílou mouku** lze nahradit zcela nebo částečně moukou celozrnnou, která má 2x více vlákniny a více minerálních látek (zinek, železo, vápník) a vitaminů (B_1, B_2 apod.). Nebojte se péct i z jiných druhů mouky, např. špaldové, žitné, pohankové, sójové či amarantové.
3. **Snažte se používat méně tuku** – místo máslových krémů používejte krémy pudinkové, tvarohové, nezapomeňte na želatinu a krémy nízkotučné. Uberte z receptu část tuku (zhruba třetinu) a nahraďte ji mlékem, jogurtem či kefírem. Plechy nevymazá-

Jak ušetřit energii

Porce	Pokrm	Energetická hodnota (kJ)	Ušetřená energie
200 g	smažený kapr	2300	výchozí hodnota
200 g	kapr smažený na teflonové pánvi s minimem tuku	1600	ušetříme 700 kJ
200 g	kapr pečený	1350	ušetříme 950 kJ
200 g	filé z tresky pečené	900	ušetříme 1400kJ

vejte, využijte pečicí fólie. Používejte kvalitní rostlinné tuky. Např. Flora Gold má kromě vhodného složení a máslové příchuti mnohostranné využití jak v teplé, tak studené kuchyni. Nová Flora Gold má vysoký obsah polynenasycených mastných kyselin, dobrých tuků omega 3 a omega 6 a o 67 % méně nasycených mastných kyselin než máslo. Flora můžete použít i na zjemnění chuti různých pomazánek, bez kterých si mnozí z nás nedokážou představit vánoční pohoštění.

4. **Strouhanku na smaženého** kapra či řízek si můžete připravit z celozrnných rohlíků, místo klasického trojobalu můžete použít nadrcené celozrnné lupínky. Zkuste letos kromě kapra například lososa na grilu či rybu pečenou v troubě. Velmi vhodná, šetrná a chutná úprava ryb je v páře.

Náš tip

Pečený kapr s jarní cibulkou a červenou paprikou

Počet porcí: 4

- 4 filety z kapra
- sůl

- 1 svazek jarní cibulky
- ½ lžičky mleté sladké papriky
- 500 g brambor
- 150 g 12% smetany
- 30 g rostlinného tuku Flora Gold (při redukci váhy snižte množství)
- rostlinný tuk Flora Gold na vymazání pekáče

Filety z kapra osolíme a potřeme rostlinným tukem Flora Gold. Brambory omyjeme, oloupeme a nakrájíme na lupínky. Jarní cibulky očistíme, omyjeme a nakrájíme na kolečka. Troubu předehřejeme na 220 °C. Pekáč vymažeme rostlinným tukem Flora Gold, rozložíme do něj polovinu cibulky, poskládáme na ni vrstvu brambor a ochutíme solí a trochou mleté papriky. Přidáme porce kapra, zalijeme smetanou a posypeme zbývající jarní cibulkou a mletou paprikou. Pečeme v předehřáté troubě asi 60 minut a poté podáváme.

1 porce: 1960 kJ,
40 g bílkovin,
22 g tuků (SAFA 8 g),
27 g sacharidů

Několik receptů na vánoční pohoštění

Ovocné špízy

- mandarinky
- banány
- jablka
- sušené ovoce
- hořká čokoláda se 70 % kakaa
- mleté vlašské ořechy
- špejle

Kousky ovoce střídavě napichujeme na špejle. Rozpustíme čokoládu, ve které ovocné špízy z jedné strany namáčíme v čokoládě, hned obalujeme ve strouhaných ořeších a zapíchnuté do cedníku necháme zaschnout.
1 porce: 1050 kJ,
B 4 g, T 12 g (SAFA 5 g), S 31 g

Brusinkové kuličky

1 kulička 15 g = 113 kJ (27 kcal),
1,2 g bílkovin, 0,1 g tuku,
5,1 g sacharidů

Doba přípravy max. 15 minut,
z uvedeného množství 10 kuliček.

- 60 g sušených brusinek
- 80 g Šmakoun Dessert s meruňkami
- 1 pol. lžíce pomerančového džusu (případně dle potřeby)

Vše umixujeme v mixéru a tvarujeme kuličky. Kuličky můžeme ozdobit i kouskem mandličky, sezamovými semínky apod.
Brusinky pomáhají proti nadýmání, upravují střevní mikroflóru, účinně pomáhají proti zánětu močových cest a močového měchýře.

Piškotová roláda s kávovým krémem

1 porce: 800 kJ,
12 g bílkovin, 5 g tuků (SAFA 1,7 g),
26 g sacharidů

Roláda:
- 45 g hladké mouky
- 15 g kakaa
- 60 g cukru
- 4 vejce

Náplň:
- 20 g cukru
- 15 g želatinového ztužovače
- 4 g rozpustné kávy
- 200 g nízkotučného tvarohu

Žloutky vyšleháme s cukrem a z bílků ušleháme tuhý sníh. Postupně do žloutků opatrně vmícháme mouku s kakaem a ušlehaný sníh. Hotové těsto rozetřeme v tenké vrstvě na pečicí papír a pečeme při teplotě 180° C cca 10 minut. Hotovou roládu stočíme v pečicím papíru nebo utěrce a necháme vychladnout. Připravíme si silnou hustou kávu a necháme ji vychladnout. Tvaroh vyšleháme s cukrem a přidáme kávu. Připravíme si želatinu či želatinový ztužovač dle návodu na obale a smícháme s krémem. Vychladlou roládu rozbalíme, potřeme krémem a opět stočíme, necháme v lednici ztuhnout.

Místo cukroví můžete využít i nesladké pochoutky

Roládka z uzeného sýra plněná česnekovo-tvarohovou pěnou

1 porce: 1160 kJ,
18 g bílkovin, 21 g tuků
(SAFA 9,5 g), 3 g sacharidů

Počet porcí: 4
- 8 plátků uzeného sýra
- 40 g rostlinného tuku Flora Gold
- 120 g nízkotučného tvarohu
- 80 g šunky
- česnek dle chuti
- sůl
- vlašské ořechy
- pažitka

Plátky uzeného sýra rozložíme na potravinářskou fólii. V misce smícháme rostlinný tuk Flora Gold, tvaroh, utřený česnek a sůl. Pěnou potřeme uzený sýr, poklademe na nudličky nakrájenou šunkou, přidáme pažitku a svineme. Necháme v chladu asi 30 min. tuhnout, pak roládku nakrájíme a řezy ozdobíme vlašským ořechem a pažitkou.

Tuňákové kuličky

1 kulička 20 g = 110 kJ (25 kcal),
3 g bílkovin, 1,2 g tuku,
0,7 g sacharidů

Doba přípravy max. 15 minut

Z uvedeného množství
cca 10 kuliček

- 100 g Lučiny linie
- 100 g tuňáka ve vlastní šťávě
- sušené oregano

Vše umixujeme v mixéru a tvarujeme kuličky. Dbáme na výběr kvalitního tuňáka, který ovlivní výslednou chuť kuliček. Velmi chutné jsou také kuličky s tuňákem v olivovém oleji. Tam je potřeba dostatečně odlít olej a tím snížit výslednou energetickou hodnotu.
Místo kuliček lze také recept použít jako pomazánku, část Lučiny linie lze nahradit Řeckým jogurtem.

Sýrovo–šunkové kuličky

1 kulička 20 g = 100 kJ (24 kcal),
2,2 g bílkovin, 1,2 g tuku,
0,9 g sacharidů

Doba přípravy max. 15 min

Z uvedeného množství
cca 10 kuliček

- 100 g Lučiny linie
- 100 g kuřecí šunky

Vše umixujeme v mixéru a tvarujeme kuličky.

Česnekový chlebíček s hrozny a ořechy

Varianta bez vážení

- 2 krajíčky celozrnného chleba
- 5 kuliček hroznového vína
- 3 vlaské ořechy
- 2 lžíce jihočeské tvarohové pomazánky s taveným sýrem a česnekem

Na chleba namažte pomazánku a ozdobte nasekanými ořechy a rozkrojeným hroznovým vínem.

Lehce pikantní

Snídaňové chlebíčky 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

Česnekový chlebíček s hrozny a ořechy	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	SAFA (g)	Sacharidy (g)
Chléb mnohozrnný	666	60	5,4	2,4	0,48	28,8
Hrozny	145	50	0,5	0	0	8
Vlašské ořechy	280	10	1,6	6	0,9	1,5
Jihočeská tvarohová pomazánka s taveným sýrem a česnekem	400	100	13	3	1,5	3
Celkem	**1491**		**20,5**	**11,4**	**2,9**	**41,3**

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	SAFA	Sacharidy
Snídaně	1491 kJ	23 % (20,5 g)	29 % (11,4 g)	7 % (2,9 g)	48 % (41,3 g)
Energetická denzita	678 kJ/100 g				

Vánoční či silvestrovské snídaňové „zdravé“ chlebíčky

Chlebíčky v mnoha variantách jsou tradiční součástí svátečních tabulí. A proč si je nedat ve „zdravější“ formě i k snídani.

Přinášíme tedy tři variace na chlebíčky, pro které jsme využili tmavý chléb (menší krajíčky z malého bochníku) a tvarohové pomazánky od firmy Madeta, s kterými jsme již některé snídaňové recepty přinesli v minulých dílech časopisu. Chleby s pomazánkou jsme pak doplnili ovocem či kombinací ovoce a zeleniny.

Jedná se o velmi rychlé recepty a věříme, že oceníte poněkud

Pórkový chlebíček s pomerančem a rukolou

Varianta bez vážení

- 2 krajíčky celozrnného chleba
- půlka menšího pomeranče
- hrst rukoly
- 2 lžíce jihočeské tvarohové pomazánky s pórkem

Na chleba namažte pomazánku a ozdobte rukolou a oloupaným a nakrájeným pomerančem.

Pro děti

méně tradiční kombinace ingrediencí, například pórkové pomazánky, rukoly a pomeranče.

Přejeme dobrou sváteční snídaňovou chuť!

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

Pórkový chlebíček s pomerančem a rukolou	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	SAFA (g)	Sacharidy (g)
Pomeranč	100	50	0,5	0	0	5,5
Chléb mnohozrnný	666	60	5,4	2,4	0,48	28,8
Jihočeská tvarohová pomazánka s pórkem	594	100	8	8	5,4	7
Rukola	11	10	0,1	0,1	0	0,3
Celkem	**1371**		**14**	**10,5**	**5,9**	**41,6**

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	SAFA	Sacharidy
Snídaně	1371 kJ	17 % (14 g)	29 % (10,5 g)	1 % (5,9 g)	54 % (41,6 g)
Energetická denzita	623 kJ/100 g				

Ochočte během Vánoc své chutě na sladké

Iva Málková, Hana Málková

Při chuti na sladké si místo další dávky cukroví můžete dát Fruktajl.

Snažte se i o Vánocích **zdravě snídat, jíst pravidelně a dodržovat vyvážený poměr jednotlivých živin (o svátečních dnech mohou převážit sacharidy) i pitný režim.**

Nemějte vánoční dobroty stále na očích, čím větší překážku k dosažení cukroví musíte překonat (cukroví ve sklepě), tím méně ho sníte. Pokud sníte cukroví více, než jste chtěli, nenazývejte to hříchem, ale **plánovaným vybočením.**

Vyberte si pár nejoblíbenějších druhů a upečte jen přiměřené množství, dojídání cukroví ještě měsíc po Vánocích už bude jen z povinnosti a nikdo to neocení.

Připravte takové cukroví a mlsání, které nebude napěchované kaloriemi, ale také dávkou výživných látek. Vyzkoušejte některý z našich tipů – slané nepečené cukroví, ovocné špízy apod. Použijte nekalorické sladidlo, nastrouhanou mrkev, ovesné vločky apod. Hlídejte si velikost porce a **nepřejídejte se**, bude vám zbytečně těžko. První sousta vychutnáte, další už jsou jen setrvačnost.

Vánoční svátky **nejsou jenom o jídle a mlsání** (použijte v době největší touhy na sladké formulky typu „Vážím si svého těla, a proto mu dopřávám kvalitní potraviny v přiměřeném množství“, „Miluji svůj život a zvládám odolávat jídlu navíc“, „Je snadné a zábavné jíst chutně a zdravě“ apod. – vytvořte si vlastní formulky). Vhodné je také připravit náhradní plán, jak vábení dobrot odolat – např. pustit si hudbu, zacvičit si, jít si vyčistit zuby, dát si žvýkačku či šálek dobrého čaje apod.

Ukočírujte své vánoční myšlenky typu „Teď si dopřeju a začínám hubnout od Nového roku“, pokuste se o **celoroční postoj „všeho s mírou“.**

Nezapomínejte na pohyb a zažijete heslo od dyskomfortu ke komfortu (po rodinné procházce vychutnáte ležení u televize daleko více, než kdybyste tam leželi celý den). Po procházce si můžete **bez výčitek pochutnat na svém oblíbeném kousku cukroví**, není však nutné ho sníst velké množství, na třetím, pátém či desátém kousku už si určitě nepochutnáte tolik jako na prvním. **Požitek z jídla neroste s jeho množstvím.**

Pozor na návštěvy, **nemusíte sníst vše**, co vám bude nabídnuto, naučte se asertivně odmítat (rady, jak na to, získáte na www.stobklub.cz v sekci zábavné hubnutí – lekce asertivita).

Nezapomínejte na dostatek bílkovin, které pomáhají umocnit pocit nasycení a snižují glykemický index potravin. Tím předejdete rozkolísání hladiny krevního cukru a neovladatelným chutím na sladké.

Jak ušetřit energii při přípravě vánočních pokrmů

Vánoční STOBové desatero Zuzky Málkové

1. Do bramborového salátu přidejte **více zeleniny.**

2. Majonézu v bramborovém salátu nahraďte zakysanou smetanou nebo ještě lépe **bílým jogurtem** – třeba Řeckým s nízkým obsahem tuku (vyrábí ho Polabské mlékárny), místo klasické majonézy můžete použít také **majonézu light**, která má zhruba poloviční energetickou hodnotu.

3. Volte **jiné tepelné úpravy než smažení** nebo alespoň přebytečný tuk odsajte ubrouskem.

4. **Smaženého kapra či řízek** můžete také zbavit přebytečného tuku krátkým ponořením do vroucí vody.

5. Vybírejte si **méně kalorické druhy cukroví** (např. sněhové pusinky) nebo **menší kousky.**

6. Při přípravě cukroví se snažte **omezit množství použitého tuku.**

7. Zkuste připravit návštěvě **odlehčenou variantu pohoštění** (např. v podobě zeleninových jednohubek – podklad plátek mrkve, okurky a na to tvarohovou pomazánku s křenem, česnekem apod.), uvidíte, že to po několikadenním přejídání většina hostů ocení.

8. Dejte si pozor na **alkohol**, který je energeticky velmi vydatný, místo tvrdého a sladkého alkoholu si dejte raději skleničku vína či piva (1 dcl vaječného koňaku má v sobě víc kalorií než deset deka vepřového masa).

9. Nebojte se **experimentovat.** Používejte při přípravě cukroví méně běžné suroviny, které mohou pomoci **snížit energetickou hodnotu** (např. ovesné vločky, mrkev, různé druhy ovoce, celozrnnou mouku apod.). Kupujte netradiční ryby, méně známé ovoce apod.

10. Nejdůležitější rada na závěr: **Vždy záleží na zkonzumovaném množství**, **zbytečně se nepřejídejte.** Na štědrovečerní večeři si bez výčitek pochutnejte, není nutné hledat pokaždé nějaké méně energetické náhražky. Další dny využívejte metodu JJP (jez jen polovinu toho co o předešlých Vánocích).

Jeden chlebíček s majonézou se

energeticky rovná

60 jednohubkám s tvarohovou pomazánkou

1 230 kJ

Energetická hodnota chlebíčku je stejná jako všechny tyto dobroty

2 100 kJ

Recepty získáte v brožuře Vánoce a kila, objednat můžete na www.stob.cz

Jak vybrat správné suroviny pro přípravu nejen vánočních pokrmů

Vánoční STOBové desatero Hanky Málkové

1. Čokoládovou **polevu** na cukroví si připravte sami z **kvalitní čokolády**, nekupujte hotové čokoládové polevy, které mohou obsahovat nevhodné transmastné kyseliny.

2. Při nákupu čokolády hledejte název „čokoláda“ na obalu, dejte si pozor na méně kvalitní **náhražky čokolády**, ve kterých je část kakaového másla nahrazena rostlinným tukem často nevhodného složení (nenechte se zmást čokoládovými pochoutkami, cukrovinkami či výrobky, kde je záměrně vynecháno slovo „čokoláda“).

3. **Při pečení cukroví** se snažte méně sladit, místo cukru můžete částečně využít ovoce, které je výhodné vzhledem k vyššímu množství vlákniny, minerálních látek a vitaminů. Díky značnému obsahu cukru lze využít do některého pečiva i mrkev.

4. **Bílou mouku** lze nahradit zcela nebo částečně moukou celozrnnou, která má více vlákniny, minerálních látek a vitaminů. Nebojte se použít i jiné druhy mouky, např. špaldovou, žitnou, pohankovou, sójovou, amarantovou.

5. **Glykemický index** cukroví snížíte tím, že se budete snažit zabudovat do cukroví co nejvíce bílkovin (sníh z bílků, tvaroh) a co nejvíce vlákniny (vločky, mrkev, ovoce, celozrnnou mouku).

6. **Omezte tuky,** které jsou nositelem vysoké energetické hodnoty. Místo máslových krémů používejte krémy pudinkové, tvarohové, nezapomeňte na želatinu nebo využívejte nízkotučné krémy či rostlinné tuky (Flora, Flora Gold). Pokud nemáte speciální recept, uberte z receptu klasického část tuku (zhruba třetinu) a nahraďte mlékem, jogurtem či kefírem. Plechy nevymazávejte, využijte pečicí fólie.

7. **Tuky na pečení** vybírejte od **známých výrobců**, u kterých máte jistotu, že neobsahují vyšší množství nevhodných transmastných kyselin.

8. Na přípravu **bramborového salátu** použijte brambory **typu A**, které jsou nejméně moučnaté a nerozvářejí se. Vybírejte brambory, které nejsou mechanicky poškozené nebo nazelenalé.

9. Na smažení řízku či kapra použijte řepkový olej, který je tepelně stabilnější než častěji používaný olej slunečnicový.

10. Pokud kupujte **mražené filé nebo jiné ryby**, vybírejte ty kvalitní, sledujte množství přidané vody a hledejte na obalu informaci, zda je ryba zmrazená přímo na moři (seafrozen), nejhorší variantou je dvakrát mražená (doublefrozen).

Novoroční předsevzetí a jak na ně vyzrát

Rady Nikoly Hanyšové

Samo odhodlání s počátkem roku se nemusí vždy sejít s úspěchem. Naše motivace a rozhodnutí by neměly pramenit pouze ze samotného faktu, že s novým rokem by měla přicházet i nová předsevzetí, ale měla by vycházet z dobře promyšleného a reálného cíle. Tedy v prvé řadě bychom se pro změnu měli rozhodnout po pečlivém uvážení a se silným vnitřním odhodláním, kterému skutečně věříme. Mělo by se jednat o takové předsevzetí, o kterém dlouhou dobu sníme a skutečně si jej přejeme dosáhnout.

A k takovému rozhodnutí nepotřebujeme konkrétní datum, stačí si jen věřit, propracovat plán k dosažení cíle a začít. Probrat možnosti, zda jsme schopni dostát cíle, zda jsme dostatečně odhodláni, a pak se do cíle můžeme pustit. Pokud si nevěříme, pak pomůže napsat si na papír všechna pro a proti, zamyslet se, čeho se obáváme a co si myslíme, že nezvládneme, a zkusit vymyslet co s tím. Někdy samotné zamyšlení přinese spoustu nových zjištění a vzhledem k tomu, že zrajeme, získáváme nové zkušenosti, znalosti, mnohdy zjistíme, že náš životní cíl, který jsme si dlouho přáli, ale zatím si ho nesplnili, jsme již schopni zvládnout.

Nejméně úspěšná jsou taková rozhodnutí, u kterých si sami vůbec nejsme jisti, zda je opravdu chceme a zda jsme schopni jich dostát. Jsou nepromyšlená a velmi obecná.

TIP: Měli bychom si tedy dávat spíše pozvolné cíle, kterých jsme celkem snadno a rychle schopni dosáhnout. Uvidíme tak velmi brzy výsledek, který nás požene k dlouhodobému cíli.

X NEVHODNÁ PŘEDSEVZETÍ
+ VHODNÁ PŘEDSEVZETÍ

X V novém roce CHCI ZHUBNOUT 30 kg – bez toho, že bychom znali svůj zdravotní stav, aktuální stav složení těla, našeho jídelníčku, zamysleli se nad svou pohybovou aktivitou. Navíc je v tomto případě cílem i příliš velké množství zhubnutých kil, což může být spíše frustrující než motivační.

+ Pokusím se každý den snídat maximálně do hodiny po probuzení.

X Nevhodným jednáním v rámci předsevzetí je jít si například hned první pracovní den koupit roční permanentku na cvičení, aniž bychom si vyzkoušeli, zda nám cvičení bude vyhovovat, zda jsme zvolili vhodný druh pohybové aktivity směřující k našemu cíli.

+ Pro úspěšné splnění předsevzetí je vhodnější nastavit si konkrétní cíl, který přesně definuje, co máme v novém roce udělat a do jakého časového období jej chceme zvládnout. Vytvořit si jakýsi plán změn, kde popíšeme jednotlivé krátkodobé cíle, směřující k obecnému cíli chci zhubnout… Krátkodobé cíle by měly přinášet relativně okamžité či brzké výsledky. Například nebudu do práce jezdit autem, ale budu chodit pěšky.

+ Během ledna podstoupím preventivní prohlídku u svého praktického lékaře.
Po návštěvě lékaře máme okamžitou zpětnou vazbu, která přináší informaci o našem zdraví.

+ Zvážím možnosti hubnutí, které mám, poradím se s odborníkem, zjistím, co potřebuji v rámci své váhy, jídelníčku a pohybové aktivity dosáhnout, a zvážím, zda pro mne bude reálné navštěvovat pravidelně kurz snižování nadváhy či zda zvládnu hubnutí sám.

X Pokud jsem nikdy nebyl zvyklý cvičit, pak si nedám jako předsevzetí každodenní chození do posilovny

+ Raději si řeknu: chtěl bych na sobě začít více pracovat, pokusím se každý den věnovat nějakému pohybu – procházce, úklidu, tanci s přáteli, chození po schodech bez výtahu apod.
A především budu tyto změny pozorovat.

X V příštím roce si nikdy nedám čokoládu.

+ V příštím roce se pokusím místo čokolády kupovat proteinovou tyčinku, poprosím známé, aby mě neobdarovávali čokoládou.

Obecně je vhodné se vyvarovat takových typů předsevzetí, u nichž si stanovíme cíl ve znění MUSÍM, nebo naopak NESMÍM.

Jakékoli zákazy a příkazy nás nastavují do pozice něčeho nepříjemného, což už předem navádí na cestu, kterou nás nebude příliš dlouho bavit dodržovat, a brzy po prvním nezdaru se svezeme zpět k původním návykům.

Doporučujeme všechny cíle sledovat, zaznamenávat a postupně přizpůsobovat svým možnostem. Můžete být sami sobě terapeutem, využijte možnost zapisování na www.stobklubu.cz.

Netrapte se novými předsevzetími, dejte si nějaký příjemný cíl, který vás nabudí do nového roku. Stále se ženeme dopředu, společnost vyvíjí tlak, abychom vypadali ve čtyřiceti na dvacet. Není důležité, jací bychom „měli" být, ale jací si přejeme být my sami. A v prvé řadě bychom měli být spokojení!

Jak konečně zhubnout

Sedmero novoročních rad Ivy Málkové

Stává se vám každoročně, že si dáte na Nový rok nereálná předsevzetí ve vztahu k hubnutí – „teď už fakt zhubnu aspoň 20 kg" nebo „budu jíst jen dietní potraviny", „už nikdy se netknu čokolády", „přinutím se k intenzivnímu pohybu" apod. Čím striktnější jsou předsevzetí, tím rychleji je opustíte. Už 1. ledna si říkáte – proč mně váha ukazuje zase více než vloni, jsem nemožná a stejně to zase nevydržím. A máte pravdu. Často si ani nevěříte, že tomu bude letos jinak.
V psychologii se používá termín naučená bezmocnost. Člověk na základě pocitu slabosti a nedostatku schopností získaného na základě vlastních zkušeností nabude dojmu, že nemá smysl řešit problémovou situaci vlastním úsilím. Ale aby se neřeklo – prvního ledna se sluší hubnout. Sám/sama to nezvládnu, a tak bezhlavě zkusím nějaké prostředky, které se určitě s novým rokem objeví a budou slibovat – „s námi rychle lehce 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 – zvítězí opět emoce s toužebným přáním – tentokrát to bude ono, zhubne to za mě. A navíc oproti nabídkám před pár lety – nemusím ani nikam dojít. Vyřeším vše po internetu – někdo mi na dálku udělá „rychlodiagnózu" a nabídne zázračný elixír. Toho využívají obchodníci s hubnutím – vytvoří ideál štíhlé postavy a nabízí jednoduché prostředky k jejímu dosažení.
Nezdá se vám pošetilé se domnívat, že postoj k hubnutí a způsoby, které stereotypně používáte a opakujete každoročně úplně stejně, povedou letos k vytouženým výsledkům?
Zkuste to jinak!

Změna myšlení

1. Dávejte si reálné cíle
Vypusťte ze svého slovníku slůvko „nikdy". Vás život už nebude rozdělen na období strádání, kdy hubnete, a na období absolutní nekontroly, kdy sbíráte síly na další hubnutí, a stejně si to kvůli pocitům viny neužijte. Hubnutí by vám nemělo odčerpávat životní energii, kterou můžete potom uplatnit daleko účelněji.

2. Zbavte se černobílého myšlení
Nedívejte se na sebe jako na tlustou, nebo hubenou, na jídlo jenom jako na dobré, nebo špatné, dietní, nebo nedietní, dovolené, nebo nedovolené. Neříkejte si „už nikdy více", neboť tyto myšlenky nedávají prostor pro chyby. Nemyslete černobíle v kategoriích všechno, nebo nic. I když nejste nejlepší, nemusíte být nejhorší, i když nejste nejkrásnější, nejste nejošklivější, a když máte pár kilo navíc, nejste tlouštíkem. Pokud zvládnete sféru myšlení, jste na nejlepší cestě si váhové úbytky udržet.

Změna emocí

3. Pokud máte opravdu **závažný stres** – těžké životní období – řešte samotný problém s psychologem.

4. Zmapujte si situace, které vás vytáčí, a dopředu si vymyslete příjemné aktivity, které budete v tuto chvíli vykonávat a které nejsou slučitelné s jídlem (půjdete na procházku se psem, začnete bušit do piána, zavoláte přítelkyni nebo – umíte-li – využijete relaxačních technik).

Změna návyku

5. Nechte zvítězit rozum nad emocemi
Zapojte rozum – každý rok děláte v rámci novoročních předsevzetí totéž (a váha jde stále nahoru), nevyplývá z toho, že tentokrát byste to měli zkusit jinak? Nehubněte podle zázraků v reklamách ani podle přesně rozepsaných diet. Naučte se sestavit jídelníček z pro vás dostupných potravin, abyste se co nejvíce přiblížili svým jídelním zvyklostem, pochutnali si a aby byl jídelníček zároveň energeticky chudší. Váš jídelníček by měl být rozmanitý, aby dodal tělu vše, co pro správný chod potřebuje. Sestavíte ho tak, abyste u něj mohli setrvat delší dobu, a budete hubnout přibližně 1/2 kilogramu týdně. Při této rychlosti by vaše váhové úbytky měly být trvalé. Když to zjednodušíme, budete jíst střídmě z pestrého stolu, a to tak, že se budete moci i nadále radovat z jídla a ze života vůbec. Pokud budete přece jen muset trošku změnit skladbu dosavadního jídelníčku a omezit množství zkonzumovaných potravin, nebudete brát tuto změnu tragicky, ale naopak jako příležitost dokázat si, že nejste ovládáni něčím nebo někým zvnějšku, že nejste otrokem jídla, ale že dovedete kontrolovat a řídit sami sebe. Optimistický životní pohled, pocit, že to zvládnete, vám dává šanci na úspěch.

6. Pokud se nechcete zatěžovat studiem výživy – stačí dodržovat tyto rady
Zaměňujte postupně potraviny pro hubnutí zcela nevýhodné za potraviny méně výhodné až třeba výhodné tak, aby to vaše chuťové buňky přijaly za své. Bílkoviny přijaté v bůčku vyměníte za bílkoviny v prorostlém vepřovém, libovém vepřovém až třeba za bílkoviny v rybě či kuřeti, sacharidy s vysokým GI v croissantu za piškot 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 zejména na nevhodné (hlavně živočišné) tuky a cukry a zvýšit konzumaci zeleniny, ryb a luštěnin. Jako zdroji bílkovin byste měli dávat přednost nízkoenergetickým mléčným výrobkům, rybám, drůbeži, libovým masům, vajíčkům a rostlinným bílkovinám. Zdrojem sacharidů by mělo být celozrnné pečivo, vhodné přílohy, snídaňové ne moc přislazované cereálie, ovoce. Zelenina by měla být optimálně součástí každého pokrmu. Nezapomeňte denně vypít alespoň 1,5 litru neenergetických či nízkoenergetických nápojů. Měli byste jíst pravidelně a zachovávat hlavní pokrmy.

7. Měňte návyky pod odborným vedením
Pokud byste chtěli řešit svá kila pod vedením skutečných odborníků, nabízí vám pomocnou ruku STOB. Metodika – ověřená za dobu 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 ledna 2015 včetně jejich hlavního zaměření (kurzy pro muže, pro uspěchané, odvykání kouření s cílem nepřibrat) naleznete na www.stob.cz. STOB pořádá v lednu jednodenní výživový nebo psychologický seminář, abyste se stali sami sobě koučem. Nabízí též různé pomůcky, např. „bibli hubnutí" – *Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí* nebo novou knihu *Obezita - malými krůčky k velké změně*.

Novoroční dárek od STOBu

Nikola Hanyšová

Letos vám nadělujeme šest dárků v jednom:

- Něco pro posílení motivace
- Něco pro zvládnutí psychiky a vůle
- Něco pro hravé nakupování s rozumem
- Něco pro zdravý jídelníček
- Něco pro kondici a pohyb
- Něco pro dosažení vašich cílů

Ještě stále netušíte, co jsme pro vás přichystali?

Tým STOBu s pomocí několika odborníků pro vás připravil videokurz, který vám nabídne šest odborných a zábavných lekcí včetně praktických cvičení.
V rámci kurzu budete moci také otestovat svou kondici online!

S videokurzem projdete šesti důležitými etapami na své cestě za lepší psychickou i fyzickou kondicí.

Kdo z nás v dnešní době nezapomíná na dostatek odpočinku a regeneraci? Dáváme tak příležitost stresu brát nám energii a radost ze života. **Vyzkoušíte relaxační lekce** s úžasnou lektorkou a naleznete alespoň **chvilku klidu pro svou duši i tělo.** I krátká doba věnovaná relaxačním technikám přináší vlnu energie, uvolnění a nalezení radosti do běžných dnů. Samozřejmě nebude chybět také nabídka aktivního pohybu.

CHCI „ROZTOČIT" STOBKOLO ▶

STOB Klub

STOP OBEZITĚ STOB HUBNEME S IVOU MÁLKOVOU

www.hravezijzdrave.cz

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG
Podpořeno z grantu Magistrátu hlavního města Prahy DOT/O4/03/004277/2014

Videokurz nabídne zdarma ke zhlédnutí šest lekcí:

- Motivace
- Sám sobě psychokoučem
- Hravě na chytrý nákup
- Sám sobě jídlokoučem
- Sám sobě fitkoučem
- Sám sobě vítězem

Každá lekce poskytuje nepostradatelné informace, součástí jsou jak teoretické, tak praktické rady.

Videokurz doplňuje STOBkolo, které můžete roztočit na stránkách www.stobklub.cz.

Součástí videokurzu budou také velmi cenné e-booky, ve kterých naleznete zajímavé úkoly, tipy, rady.

Věříme, že ve videokurzu získáte mnoho cenných rad k tomu, aby se vám žilo lépe.

Originální vánoční dárky

Nikola Hanyšová

Téměř každý dospělý vám řekne, že nejkrásnějším a největším přáním je zdraví pro celou rodinu. Zkuste si letos nadělit dárky, které nejen vám, ale celé vaší rodině prospějí a pomohou právě k lepšímu zdraví i kondici. Navíc přijdete s něčím neobvyklým, a budete tak originální. Přečtěte si naše tipy, věříme, že si z nich vyberete!

Nejdřív jeden dárek pro vás: najděte si na webu předvánoční webinář Ivy Málkové. Dozvíte se, jak v pohodě a bez zakulacení zvládnout předvánoční čas i Vánoce.

Místo čokoládových figurek můžete letos nadělit **porci ovoce – FRUKTAJL**. Jedná se o nápoj v šikovných lahvičkách, které jsou praktické na výlet, do školy či třeba jen tak jako rychlá svačinka i na doma. Jedno balení obsahuje cca 550 kJ a více než 80 % ovoce. Fruktajl je vhodný nejen pro děti, ale i pro dospělé. Ne vždy máme v zimě k dispozici čerstvé ovoce, a tak si můžeme Fruktajl nakoupit do zásoby a mít po ruce porci ovoce místo sladkého cukroví.

https://www.indiegogo.com/projects/motivation-belt-look-trendy--and-get-in-shape

Krásným a originálním dárkem může být **motivační opasek Motivation belt** vhodný nejen pro hubnoucí. Pásek je vyroben z pravé kůže, zvenku má krásný design a nerozeznáte jej od běžných pásků. Avšak uvnitř je na pásku klasický metr, kterým si měříte obvod pasu. Díky tomu máte své míry neustále pod kontrolou.

Jezte chutně a zdravě, šetřete čas i peníze!

Každý den čerstvé jídlo

NAŠE PROGRAMY PRO HUBNUTÍ, ZDRAVOU STRAVU I AKTIVNÍ ŽIVOT.

- PRO ZDRAVÍ
- BEZ MASA
- PRO SPORT
- PRO MÁMY
- PRO DĚTI
- PRO NÁROČNÉ

DOVEZEME ZDARMA AŽ K VÁM DO DOMU NEBO DO PRÁCE 1 AŽ 5 JÍDEL NA DEN PLUS PŘÍLOHOVÉ MISKY (ZELENINA, OVOCE)

snídaně | dopolední svačina | oběd | odpolední svačina | večeře | přílohová miska

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

volejte zdarma **800 204 204**

www.zdravestravovani.cz

Máte-li v rodině někoho, kdo sportuje či pečuje o štíhlou linii, pak mu jistě uděláte radost **osobní váhou**, která má nejen hezký design, ale i mnoho užitečných funkcí. Váha už totiž nezjišťuje jen kilogramy, ale i množství tukové tkáně a vody v organismu.

Se STOBem můžete využít slevu na nákup těchto vah:

http://www.beurer.cz/living/vaha-analyzer-beurer-bg-13
zadejte slevový kód: **STOBVANOCEBG13**
Cena po slevě: 579,- Kč

http://www.beurer.cz/living/diagnosticka-vaha-analyzer-beurer-bf-800-bila
zadejte slevový kód: **STOBVANOCEBF800**
Cena po slevě: 2099,- Kč

http://www.beurer.cz/living/vaha-analyzer-beurer-bf-100
zadejte slevový kód: **STOBVANOCEBF100**
Cena po slevě: 2799,- Kč

Radost sobě či svým blízkým můžete udělat i kuchyňskou váhou nebo sporttesterem.

http://www.beurer.cz/living/kuchynska-vaha-beurer-ks-25
zadejte slevový kód: **STOBVANOCEKS25**
Cena po slevě: 389,- Kč

http://www.beurer.cz/living/kuchynska-vaha-beurer-ks-31
zadejte slevový kód: **STOBVANOCEKS31**
Cena po slevě: 499,- Kč

http://www.beurer.cz/living/kuchynska-vaha-beurer-ds-81
zadejte slevový kód: **STOBVANOCEDS81**
Cena po slevě: 959,- Kč

http://www.beurer.cz/sports/sportovni-hodinky-beurer-pm-26
zadejte slevový kód **: STOBVANOCEPM26**
Cena po slevě: 999,- Kč

http://www.beurer.cz/sports/sportovni-hodinky-beurer-pm-58
zadejte slevový kód: **STOBVANOCEPM58**
Cena po slevě: 1099,- Kč

http://www.beurer.cz/sports/sportovni-hodinky-beurer-pm-45
zadejte slevový kód: **STOBVANOCEPM45**
Cena po slevě: 1199,- Kč

Slevy platí do konce roku 2014.

Krokoměr eVITO 3D s bezdrátovým přenosem dat. Jedná se o praktické, skladné zařízení s atraktivním designem určené k měření počtu provedených kroků a monitorování dosažené vzdálenosti. Díky integrovanému 3D senzoru zaznamenává a počítá kroky i skoky.

Využijte speciální nabídku pro nákup eVito 3D krokoměru SL pro členy STOBklubu se slevou 40 %.
http://www.evito.cz/

Velmi oblíbenými dárky jsou **dárkové koše s potravinami**. Na našich stránkách si v databázi potravin můžete prostudovat, jaké potraviny jsou zdravé a vhodné. Průběžně také vždy informujeme o novinkách ze světa potravin a na mnohé nabízíme všem členům STOBklubu slevy. Využít můžete například velice chutných a zdravých produktů REJ, konkrétně například celozrnné sušenky a těstoviny.
http://www.rejfood.eu/eshop

Do **dárkového koše** můžete také přibalit **některou z kuchařek STOBu** nebo novinku Obezita – malými krůčky k velké změně.

Když jsme u vaření**,** určitě nesáhnete vedle, když se rozhodnete darovat **Menu podle Koko – kuchařku plnou videí** z nabídky nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz.

Autorka Veronika Kokešová, známá coby blogerka a moderátorka Koko, se do tvorby první kuchařské knihy pustila se stejnou vervou a vášní, s jakou pro vás od roku 2012 připravuje slavný, cenami ověnčený web MENUdomu.cz. Koko zkouší ve své kuchyni možné i nemožné. Každý recept navíc obsahuje QR kód, díky němuž si budete moci přehrát video a vařit tak s Koko „bok po boku". Videa budou umístěna na jejím blogu, kde si můžete ke konkrétním receptům přečíst doplňující informace a užitečné rady, které už se do knihy nepodařilo vtěsnat.

Celá řada obchodních řetězců již prodává i dárkové karty, které lze nabít konkrétní částkou a obdarovaný si pak vybere podle svého gusta. Abyste nedávali jenom obálku s kartičkou, můžete ji přibalit třeba právě ke kuchařkám, přidat můžete i zástěru, kterou necháte potisknout nějakým vtipným heslem, oslovením či obrázkem, nebo jiný **fotodárek.**

Vítaným dárkem především pro ženy jsou **DVD se cvičením**.

K nim můžete zakoupit například cvičební podložku, fitball, gumičky na cvičení nebo třeba hezký ručník.

Relaxační balíček – originálním dárkem se může stát CD s příjemnou relaxační hudbou, doplněný vonnou svíčkou či olejíčkem. Je-li dárek určen pro partnera/ku či manžela/ku, můžete přikoupit například masážní olej pro společné masáže.

Zdravé stravování

Pokud nemáte stále přesný odhad velikosti porce a chybí vám inspirace pro chutný jídelníček v mnoha energetických variantách, můžete si nechat nadělit krabičkovou dietu. Kouzelný posel vám donese domů nebo na pracoviště tašku plnou zdravých dobrot. Celodenní program obsahuje pět čerstvých chutných jídel.
Společnost Zdravé stravování má pobočky v desítkách měst a odbornice na výživu sestavila širokou škálu programů, které se neustále doplňují a obměňují.
Další informace naleznete na webových stránkách www.zdravestravovani.cz.

Jezte chutně a zdravě,
šetřete čas i peníze!
Každý den čerstvé jídlo

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

volejte zdarma 800 204 204
www.zdravestravovani.cz

Krásný a nečekaný dárek může být věnování exotické dovolené!

Překvapte svou drahou polovičku a darujte společný zážitek. Pokud se jí naopak chcete na chvilku „nenápadně zbavit“ a současně jí udělat radost, pak kupte zájezd, na kterém se určitě nebude nudit.

STOB nabízí celou řadu tuzemských i zahraničních zájezdů.

My doporučujeme například nádherný zájezd, kterým rozhodně nezklamete: zimní pobyt v teple na Fuerteventuře, jednom z Kanárských ostrovů! Součástí je i bohatý program – více než 2x denně cvičení, turistika, výlety, po celou dobu zájezdu možnost poradenství k výživě, k pohybové aktivitě apod.

http://www.stob.cz/redukcni-pobyty-zahranicni-kdy-a-kde/redukcne-kondicni-pobyty-v-zahranici-v-roce-2015

Pobyty na Kanárských ostrovech realizujeme ve spolupráci s největším specialistou na tuto oblast, s cestovní kanceláří Canaria travel. Ostrovy, kde je po celý rok vyrovnané klima, znají jako nikdo jiný. Když na Kanáry, tak doporučujeme s Canaria travel!

www.canariatravel.cz

¡ Když na Kanáry, tak s námi !

O tom, že Kanáry „umíme", svědčí i fakt, že ředitelka cestovní kanceláře Canaria Travel Lenka Viková, obdržela od prezidenta Kanárských ostrovů Jeho Excelence pana Paulino Rivery ocenění PREMIO DE TURISMO 2014 za dlouholetou propagaci Kanárských ostrovů.

¡20!
1994 – 2014

¡ Váš specialista na Kanárské ostrovy !

Canaria travel

Vybíráme vhodné cvičení či kurz rozumného hubnutí ve STOBu i jinde

Nikola Hanyšová

Nevíte, jaké cvičení vybrat, a stále váháte? Nečekejte s rozhodnutím začít cvičit až na Nový rok, hledejte informace již nyní, rezervujte si svá místa. Můžete také napsat Ježíškovi o permanentku na cvičení nebo kurz snižování nadváhy ve STOBu či jinde.

Máte pocit, že je vaše tělo lehce „rosolovité" a přišel čas ho trošku zpevnit? Pak pro vás budou vhodné tyto typy cvičení:

- Nejvhodnější volbou je **bodytraining** – dynamická vytrvalostně posilovací lekce v aerobním zatížení pro středně pokročilé nebo tzv. chronické začátečníky.

Posilovat však budete i při těchto cvičeních:

- Taneční aerobik **bodyfit**
- **Bodybalance**
- **SM systém** – *zaměření na posílení správného držení těla, svalů zad*
- **Bodyball** *pro pokročilé*
- **NIA**
- **Pilloball**

Už vás bolí z každodenního sezení a nicnedělání celé tělo? Ideální volbou pro vás jsou tato cvičení:

- **Aby záda nebolela** – relaxačně-protahovací cvičení se zaměřením na bolesti zad, využití metody pilates a overballů. Je vhodné i pro začátečníky a starší věkovou skupinu.
- **Zdravotní cvičení SM systém** pro začátečníky nebo pokročilé Písmeno S znamená stabilizace, M – mobilizace. Jde o originální metodu MUDr. Smíška, jak léčit poruchy páteře, ale hlavně jak jim předcházet. Toto cvičení vrací svaly do harmonie a funkce bez bolesti.
- **Pilloball** – cvičení na velkém míči, propojující Pilatesovu metodu s prvky FBL konceptu (koncept FBL Susanne Klein-Vogelbachové), zaměřeno na stabilizaci páteře, posílení hlubokého stabilizačního systému, protažení a mobilizaci kloubů.

Chtěli byste začít cvičit, ale většina cvičení se vám zdá nudná a čas musíte „tlačit“ očima dopředu? Vyzkoušejte:

- Taneční aerobik **bodyfit** – kombinace tanečního aerobiku a oblíbeného „břišního pekáče“ je ***účinná kombinace pro zpevnění a hezčí vzhled povadlého bříška***.
- **Výuka tanců, latinomixdance** pro začátečníky i pokročilé – při této hodině „vplujete“ do krásných melodií připomínajících dovolenou, slunce, moře, relax. Spojte příjemné s užitečným.
- *Úžasnou hodinou je také* **pilates s fit slow dance**.

Přejete si zvýšit fyzickou kondici, ale neláká vás žádná divočina? Představujete si spíše něco mírnějšího, klidnějšího?

- **Přesně pro vás je bodybalance** – klidné, avšak velmi efektivní cvičení zaměřené na posílení ochablých svalů, uvolnění, protahování a psychickou i fyzickou rovnováhu. Kombinace pilates, jógy a tai-či.

Prahnete po něčem neobvyklém, co jste ještě nezkusili? Potřebujete zvýšit fyzickou i psychickou sílu, ale současně technicky nenáročné cvičení vhodné pro kohokoli?

- **NIA cvičení** kombinuje tai-či, jazz a moderní tanec. Je to pohyb při nápadité hudbě, který tvaruje tělo, zvyšuje zdatnost a pomáhá *řešit* emocionální problémy.

Jste věrní klasickým aerobikovým lekcím a nechcete šlápnout vedle?

- Aerobikových lekcí je opravdu pestrá škála, stačí si jen vybrat cvičení s jednou ze sympatických lektorek STOBu: ***aerobik s* Evou *Šimonkovou*, aerobik s Ludmilou Boháčovou, aerobik s Jarenou Ježkovou, aerobik s *Šárkou* Stibůrkovou** nebo např. **aerobik body and mind** se **Zuzkou Borkovcovou.**

Přehled cvičení a možnost rezervací najdete zde:
http://www.stob.cz/cviceni-v-praze-kdy-a-kde-se-konaji/cviceni-od-ledna-2015

Od ledna startuje nové kolo kurzů snižování nadváhy:
http://www.stob.cz/kurzy-v-praze-kdy-a-kde-se-kurzy-konaji/kurzy-stob-v-praze-od-ledna-2015

Vyzkoušet můžete například kurz zaměřený na posílení vůle s dlouholetou lektorkou STOBu Šárkou Slabou. Připraven je kurz i pro časově vytížené, uspěchané zájemce. Kurzů je nyní možné zúčastnit se i bez absolvování pohybové aktivity.
A pokud vám to dosud unikalo, v nabídce je i kurz zaměřený na odvykání kouření a současně udržení či snížení váhy. Zkrátka je z čeho vybírat.

Jak přežít ve zdraví konec roku

Přečetli jste celé číslo časopisu? A četli jste pozorně a poctivě? Pak už jste vybaveni veškerou teorií, abyste si ve zdraví a bez ztráty kytičky (možná naopak se ztrátou kila) užili letošní Vánoce a loučení se starým rokem. Dobře víte, že nemáte být maximalisty a že jedno selhání nic neznamená. Naopak, lepší je si ho naplánovat a patřičně vychutnat. Třeba na letošního Silvestra.

Nic se nemá přehánět, ale jsme jen lidi, i „přehnání" se někdy podaří. V tom případě je dobré si říct – co se stalo, stalo se a bylo to fajn – pak sebrat zbytky sil a vrátit se k dobrým zvykům. Kdybyste své loučení se starým rokem a vítání roku nového vzali letos opravdu z gruntu a potřebovali postavit na nohy, pomoc vám určitě poskytne Koko a její téměř zázračná **čočková vyprošťovací** polévka z kuchařky „Menu podle Koko". A až se seberete, vraťte se – i bez novoročních předsevzetí, na která možná nebudete mít právě žaludek – letos tam, kde jste před Silvestrem nebo možná svátky vánočními přestali: Vykročte opět na cestu ke zdravému životnímu stylu, tým STOBu i redakce časopisu Pochutnej si se STOBem **vám přejí šťastnou cestu.**

Čočková vyprošťovací s norimberskou klobáskou

Tahle polévka vás vytáhne i z té největší posilvestrovské mizérie. Kombinace červené čočky, chilli, zelí a norimberské klobásy je neodolatelná a v určitých situacích i léčivá. Navíc je polévka nejlepší, když se přes noc rozleží, takže ji můžete (nebo byste spíš měli) vařit předem. V přípravách konce roku se takhle snadná polévka úplně ztratí a na Nový rok si na ni ještě rádi vzpomenete. Kořeňte ji podle toho, jak bohatýrsky plánujete slavit. A počítejte s patrným houstnutím, zatímco bude polévka odpočívat a vyčkávat. Klobásky v takovém případě opékejte až před podáváním.

Ingredience na 1,5 l polévky

- 200 g červené čočky
- 1,2 l vývaru
- 9 ks bílých norimberských klobásek
- 160 g nakládaného bílého zelí
- 6 lžic láku z nakládaného zelí
- 1 velká žlutá cibule
- 3 stroužky česneku
- 50 g slaniny
- 3 řapíky celeru (můžete vynechat)
- 1 větší brambora
- 50 g másla
- 2 lžičky soli
- pepř podle chuti
- 1 bobkový list
- 2 větvičky čerstvého tymiánu
- 2 lžičky drcené sušené majoránky, 1 lžička drceného kmínu, 1 lžička sladké papriky
- chilli paprička podle chuti nakonec

Postavte vývar na plotýnku a nechte ho ohřívat. Oloupejte cibuli, česnek, bramboru a vypouklou stranu řapíkatého celeru. Nakrájejte cibuli nadrobno, zbytek zeleniny a slaninu na malé kostičky. Rozpusťte většinu másla v hrnci s nepřilnavým povrchem a orestujte slaninu, cibuli, brambory i celer. Prolisujte česnek a krátce ho opečte. Hlídejte, ať se nezačne připalovat a nezhořkne. Poté zalijte horkým vývarem a přiveďte k varu. Přeberte čočku, přisypte ji do hrnce a nechte asi 10–13 minut vařit. Rozmixujte polévku ponorným mixérem a vraťte ji na plotýnku. Zelí překrájejte na 1–2 cm dlouhé kousky. Přidejte ho do polévky i se dvěma lžícemi nálevu. Přidejte všechno koření a nechte ještě aspoň 15 minut vařit, zkrátka dokud zelí nebude měkké. Klobásky pokrájejte na centimetrové válečky a na minimu másla je osmahněte dohněda vedle na pánvičce. Přidejte je do hrnce i s výpekem. Pár minut ještě vařte, ochutnávejte a dolaďujte. Pamatujte, že zítra z toho má být polévka, co vás postaví na nohy. Takže nezapomeňte na chilli.

Hubnoucí mohou (ale v tomto výjimečném případě nemusí) vynechat klobásku.

Pociťujete již na sobě projevy klimakteria?

Mnoho žen již s úspěchem vyzkoušelo přírodní preparáty. Jedním z prvních a nejdůležitějších byl preparát SARAPIS, který dlouhé roky pomáhal ženám překlenout období přechodu. Nyní došlo ke změně a na náš trh přichází jeho nástupce. Dovolte nám proto, abychom Vám představili doplněk stravy **SARAPIS plus**. Dlouholeté zkušenosti s použitím včelích produktů u žen v klimakteriu a spolupráce s gynekology přinesly vhodné doplnění o další prověřené a důležité složky, které pomohly ještě vylepšit vlastnosti původního Sarapisu. Jedná se o extrakt ze šalvěje, chrom a vitaminy K a D3.

SARAPIS plus obsahuje včelí produkty - **včelí mateří kašičku a květový a fermentovaný pyl**. Dalšími složkami výrobku je **extrakt ze šalvěje, koenzym Q10, Beta-karoten, chrom, železo, selen a vitamíny C, E, K a D3**. Vitamin C a železo přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. Vitamin C podporuje přirozenou psychickou činnost. Vitamin C přispívá k obvyklé tvorbě kolagenu, důležitého pro přirozenou funkci krevních cév, kostí, chrupavek, zubů, dásní a kůže. Vitamin K a vitamin D3 přispívají k udržení normálního stavu kostí a příznivě tak působí na jejich dobrý stav. Chrom přispívá k obvyklému metabolismu a jeho podpoře.

Věříme, že s novým SARAPISEM plus budete spokojena.

Nyní k dostání v akčním balení! 15 kapslí navíc ZDARMA!

Opatrnosti při užívání SARAPISu plus by měly dbát osoby alergické na včelí produkty. SARAPIS plus, díky obsahu vitaminu K, mohou užívat osoby se zvýšenou srážlivostí krve, pouze po domluvě s lékařem. I při užívání přírodních preparátů je důležité pravidelně navštěvovat svého gynekologa!

Podrobnější informace získáte na telefonické lince: 800 100 140.

www.vegall.cz

Jak podpořit mužskou plodnost?

FERTILAN je významným zdrojem L-argininu, L-karnitinu, mateří kašičky, maca extraktu, vitaminu C, kořene ženšenu, vitaminu E, koenzymu Q10, **zinku**, manganu, mědi, vitaminu B_6, B_{12}, kyseliny listové a **selenu**. Obsažený selen přispívá k normální **spermatogenezi (tvorbě mužských pohlavních buněk-spermií)**. Spermatogeneze je ovlivňována také pohlavními hormony, zejména **testosteronem. K udržení jeho normální hladiny přispívá zinek**. Zinek také přispívá k **normální plodnosti a reprodukci**.

FERTILAN je doplněk stravy s vhodným složením, který udržuje tvorbu spermií a plodnost u mužů.

FERTILAN je k dostání v lékárnách nebo na www.vegall.cz

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

SUKY, PAKT, MÁTA, ORÁTOŘI, LISY, VANY, LANÝŽ, MÝTO, UMOŘENÍ, KUŘÍ, VĚNO, KLIH, PTÁK, NÁSKOKY, RÁKOSKA, KEMP, STRŽ, RODIT, TYGR, INKA, KOLAS, VNUK, LASO, VLAKY, MECHY, GÉNIOVÉ, SIROTA, GRIFY, LÉTA, SEJFY, ŠÍŘE, PARÁDY, PIKANÁ, KAŇKY, LETKA, ZÁDĚRA, VÝKAZ, DRÁB, MEDEK, KOLÍKY, LUKY, FÁZE, ÚJMA, OBOR, ŠACHTA, OČKA, OLEJKA, BLATNÍK, MENU, ARIE, KALA, TMEL, INAK, KOSTI, OKAŘ, BRUČOUN, ILJA, OZIMKA, EDÉM, NAZE, LIPA, VZKAZ, ÁMOS, BULA, ZNÁMOST, INVENCE, TRIK, DIÁŘ, AVAL, VZTEK, ANTI, KORNOUT, VZKŘEK, STÁJE, VLACH, PŘES, HUMŘI, RŮDL, OREL, OSMA, ZIPY, ŘASA, PAVÍ, FAUL, ROVNÉ, VONĚT, CHLÉV, OKUS, HOUFY, LIKR, MĚSTA, NEDĚLE, VÝROK, TŘASK, GRIL, HŘEB, RANK, LOSI, OKNA, VSKOK, TOTEM, PICHL, FIAKR, PYSK, ~~AMÍK~~, META, ZKÁZA, KMIT, ŠŤÁRA, OTRAVA, ASIJEC, SKIPY, ŠMOUHA, KLAM, FREE, KANK, IDIOMY, IDEA, RÁNO, KVÍZY, SMRAD, KATR, ZÁŘE, OSLÁŘ, ITALIKA, POVAL, EREB, ŠAMAN, LOUH, HADI, KLOAKA, LICHOTKA, OPRAŤ, TRITON, UCHÁZET, KONVE, LYNČ, BRNĚNÍ, HRAD, ÚČIN, HABADĚJ, FLITR, KLOPA, ROTA, FARMA, ŽHÁŘKY, OČKAŘ, KUPÉ, TERINA, KRÁL, ÚSKOK, NUGÁT, PLZEŇ, OMAM, PARKUR, OBORY, OSTNY, PRCHA, ZUŘIVÉ, AŽURA, MELA, MÍCHAČE, TOFU, KULT, SPOR, ARCHA, ZMATEK, NECHAT, PLUIE, LŮŽKO, TRUP, OHIO, KERATIN, KEFA, DIALYT, ŠRAM, VRAH, NÁPLŇ, TKANINY, ~~AGFA~~, RADOST, RUINY, PÁDY, ~~ANÁLY~~, VIRY, TCHOŘÍK, SALSA, TVRZ, ŠNAPS, RTUŤ, ~~ACHÁT~~, OKRASA, VNADA, SAKR, TAXI, ZVUK, KROV, DĚTI, OKALY, ZRNA, PLYŠE, MNICH, TOUŠ

B	R	N	Ě	N	Í	Z	M	A	T	E	K	S	A	Ř	T	Í	R	P	L	Y	Š	E	L	D	I	A	L	Y	T
N	U	G	Á	T	R	U	P	É	T	E	K	O	K	S	V	N	Ů	A	K	R	U	I	N	Y	A	U	F	O	T
O	K	R	A	S	A	A	P	Ě	D	A	R	H	R	O	A	E	D	Í	V	A	P	B	S	T	Á	J	E	G	S
Y	R	I	V	T	K	M	N	E	M	E	P	A	O	Ý	B	Ř	L	A	V	A	D	L	CH	L	E	T	K	I	A
K	A	L	O	T	E	O	M	Í	P	R	T	I	L	F	V	O	Ť	O	B	O	R	A	É	S	K	E	R	R	O
A	P	O	L	K	V	Z	K	A	Z	E	O	R	T	A	K	M	R	A	U	A	Š	T	A	K	T	O	CH	I	L
L	R	R	O	V	N	É	Á	Y	M	B	N	D	R	L	L	U	K	Y	R	H	A	N	O	Z	T	A	K	T	K
A	CH	L	Ř	P	A	A	L	CH	T	K	A	N	I	N	Y	Í	K	Á	T	P	I	Í	V	A	U	A	M	S	O
T	A	V	E	I	D	A	H	CH	U	O	M	H	T	T	R	A	Ť	A	K	Č	O	K	H	U	M	Ř	I	O	Ú
S	R	Z	L	K	A	E	T	N	S	Ý	A	E	O	A	H	Š	U	M	Ú	N	V	E	K	D	Ě	T	I	K	M
Ě	G	A	Ě	A	C	K	V	T	T	R	Š	A	N	U	Y	A	T	Á	S	Y	L	E	M	A	Y	N	A	V	E
M	Y	K	D	N	K	S	N	O	V	I	N	K	O	U	F	E	R	T	I	L	A	N	I	R	E	T	M	E	É
É	T	Ý	E	Á	S	Y	K	U	L	T	F	M	O	E	I	Y	R	A	N	E	CH	A	T	U	O	N	R	O	K
V	E	V	N	O	K	P	U	J	I	Ž	Š	I	K	R	R	Ž	O	S	K	Ř	Á	I	D	Ž	L	F	A	U	L
O	N	Á	R	K	P	L	A	N	Ý	Ž	H	Z	A	Z	G	K	T	N	A	O	M	L	P	A	Ř	P	F	D	U
I	P	H	K	Z	A	Z	R	N	A	O	T	O	L	K	K	N	A	K	I	R	E	L	I	Á	Y	O	Á	R	K
N	T	A	U	R	R	I	Ě	Y	Š	A	Ž	A	Y	Á	R	R	O	S	Á	T	L	T	L	M	Z	L	Z	Á	R
É	O	B	V	Y	Á	Y	D	S	X	D	K	H	Z	Z	É	O	Y	K	K	L	A	S	O	A	Í	A	E	B	O
G	T	A	Z	L	D	L	Á	I	N	A	K	N	Á	A	L	P	O	A	Ž	L	O	R	C	Ř	V	CH	L	R	V
A	E	D	V	Á	Y	N	Z	L	O	R	Á	T	O	Ř	I	S	U	Y	I	Ů	D	P	E	A	K	O	A	U	O
Š	M	Ě	P	N	Ř	M	Á	L	O	M	A	M	V	Z	K	Ř	E	K	N	O	L	E	J	K	A	Š	P	Č	B
U	N	J	N	A	Z	E	K	P	O	S	Y	E	O	A	R	Y	A	U	U	Z	O	O	I	O	L	R	K	O	E
O	I	S	Ú	~~T~~	~~Á~~	~~CH~~	~~A~~	S	L	A	S	L	D	S	U	K	O	S	E	Ř	P	T	S	O	D	A	R	U	Ř
T	CH	O	Ř	Í	K	Y	T	K	A	Ň	K	Y	P	I	K	S	T	Ň	E	Ř	Í	Š	A	I	Ř	M	M	N	H

Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 48 zní: Na Den zdraví již podevatenácté.
Výherci se stávají: Eva Orságová z Olomouce, Hana Minaříková z Dobrušky a Miluše Příkazská z Velké Bystřice.
Křížovku z č. 49 si vytiskněte, vyluštěte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.
Ve vlastním zájmu napište i zasílací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 50. Do té doby můžete tajenku zasílat.
Tři vylosovaní výherci získají přípravek Fertilan.

Text: PhDr. Iva Málková, křížovka: Zdeněk Platl