

POCHUTNEJ SI SE STOBEM

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLĚ

64/2017



**Užijte si Vánoce
a kila pošlete k ledu**

**Ryby:
jíst, či nejíst?**

**Hubnoucí
příběh Vaška
Tobrmana**

Obsah

Kliknutí na zvolené
téma vás přesune na
příslušnou stránku

ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Pochutnejte si na Vánocích a dalším roce se STOBem	3
--	---

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Užijte si Vánoce a kila pošlete k ledu	4
Vánoce člověka chytrého chytrého	9
Souvisí obezita se spánkem a spánek s obezitou aneb Co bylo dříve, slepice nebo vejce?	11
Ryby – jíst, či nejíst?	14
Získejte kondici s IQejci	17

AKTIVITY STOBu

Nejzdravější den roku 2017	19
Dialogem ke zdravým názorům	23
Kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství	25
Dárky, které umí zahřát	26
Projekt Prožij rok zdravě kráčí do finále!	27
Jaký bude rok 2018? Bude to Výzva!	29
Ženám vstup zakázán! Speciální kurz zdravého hubnutí pouze pro muže	31
Mindful eating aneb Všímavé jedení kila zahání	32
Kdo dřív přijde, ten dřív cvičí... ..	33

TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Vánoce mohou být sladké i bez cukru	34
Celozrnná kolečka s ořechy	37
Dýňová polévka s cottagem a semínky	38
Pečené kapří hranolky s lehkým bramborovým salátem a medovohořčičným dipem	39

VAŠE PŘÍBĚHY

Hubnutí STOBmanem	40
Minus 49 = plus 18	43
Křížovka	46



ZDROJ: FOTOLIA.COM

Pochutnejte si **na Vánocích** a dalším roce **se STOBem**

S ohledem na dlouhé působení společnosti STOB a pestrou nabídku aktivit, které vám pravidelně nabízíme, je zřejmé, že tváře STOBu již znáte a pravidelně potkáváte, ať již na živo, či virtuálně.

Avšak STOB by nebyl tak známý a úspěšný, kdyby chyběla druhá strana, vy... čtenáři, posluchači, účastníci kurzů, cvičení, pobytů, soutěží, zkrátka všichni příznivci zdravého

životního stylu. A právě vánoční číslo časopisu, stejně tak jako celé toto kouzelné období, nesmí být ochuzeno o příjemné čtení, spoustu motivace, silné příběhy hubnoucích, kteří dosáhli naprosto pohádkových změn, o kterých se jim dříve ani nesnilo. Ano, sny se mají plnit nejen o Vánocích, proto nečekejte na zázraky, nepište o zhubnutí kila Ježíškovi a uchopte sny do vlastních rukou. Ostatně přečtete si již

v tomto díle, jakých změn se dá dosáhnout, důkazem jsou reálné příběhy hubnoucích, které s vámi s radostí sdílíme. Celý příští rok 2018 vás čeká spousta novinek, inspirace, cvičení, pobytů na zajímavých místech, tedy na cestě ke zdraví a spokojené váze určitě nezůstanete sami. Přijměte naše srdečné poděkování za všechny čas, který jste s námi v roce 2017 strávili. Vážíme si vaši přízně, o níž nás přesvědčila

i vaše hojná účast na 21. ročníku Dne zdraví či na 4. konferenci Dialogem ke zdraví.

Přejeme vám touto cestou ničím nerušené vánoční svátky, hlavně hodně zdraví, pohody, mnoho času – nejrady samozřejmě aktivně stráveného – s vašimi nejbližšími, jídla akorát dopolosa a v co nejchutnější a nejzdravější podobě, spokojenou mysl a dostatek energie prožít příští rok naplno!

Vaše redakce

Vydavatel: **STOB CZ, s. r. o.**, ve spolupráci s **Hravě žij zdravě, z. s.**, www.stob.cz, e-mail: info@stob.cz, šéfredaktorka: Mgr. Nikola Hanyšová, redakce: PhDr. Iva Málková, Ing. Hana Málková, Bc. Zuzana Málková, jazyková redakce: PhDr. Olga Suchánková, grafická úprava: Eva Hradiláková, sazba: Max Funda.

Zasláním materiálu do redakce souhlasíte s tím, že bude v tomto časopise publikován bez nároku na honorář, a to i opakovaně. Může být jakkoli redakčně upraven, nebude vám vrácen a lze ho použít k tištěné i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem vydavatele.

Užijte si Vánoce a kila pošlete k ledu

Mgr. Nikola Hanyšová, Ing. Hana Málková

Kdo z vás sleduje STOB delší dobu, určitě ví, že dlouhodobým hladověním se ani ke zdraví, ani ke štíhlé postavě nedopracuje. Naopak pravidelná strava plná rozmanitých jídel se správným složením v průběhu dne je tou správnou cestou.

Mnoho hubnoucích, kteří za sebou mají úspěšný kus cesty, již obvykle velmi dobře zvládá běžné dny, které má pod kontrolou. Avšak první neúspěchy při hubnutí často nastupují s vychýlením z naučené cesty a častokrát to bývá v nezvyklých situacích. Svátky, Vánoce, oslavy, dovolené, nemoc, nadměrný stres, to jsou nejčastější období, kdy hubnoucí „vypadnou“ ze svého naučeného rytmu a nechají se strhnout ze své cesty.

Vánoce a oslava Nového roku by pro nás měly být příjemným vyvrcholením celého roku, kdy si zasloužíme užít výjimečný čas plný vzájemného souznění s nejbližšími, dobrou náladu a pár dní volna. K nalezení této harmonie každý potřebuje něco jiného. Určitě ale budete souhlasit, že klid a pohodu hledáme všichni a málokdo z nás je v pohodě, pokud si musí odpírat každé sousto, zvlášť když stůl překypuje mnoha lákavými dobrotami. Přijměte Vánoce jako výzvu je zvládnout s nadhledem a rozumem, věříme, že vám v tom naše tipy pomohou a každý si najde svou příjemnou cestu, jak si je užít.

Vánoce na sněhu nebo raději pobyt na slunko?

Jste-li fanoušky zimních radovánek, pak bude pro vás tím pravým výlet na hory. Avšak jsou mezi námi i tací, kteří mají rádi zimu pouze z okna či u šálku čaje zachumlaní do deky a nedočkavě čekají na první jarní den. Pokud vás neláká přímo vánoční dovolená, můžete si ji nadělit jako vánoční dárek a užít si kdykoli v roce. Udělejte radost sobě či svým známým a můžete společně vyrazit například **se STOBem na Kanárské ostrovy**.

Zdravý pohyb

Cvičení se STOBem sice v polovině prosince končí, avšak aktivní můžete zůstat po celé Vánoce. Využijte volného času k procházkám nebo třeba oprašte brusle či běžky. A v lednu můžete plynule navázat dalším cvičením buď se STOBem, nebo kdekoli jinde. Věděli jste, že pro zlepšování kondice je ideální frekvence cvičení



ZDROJ: FOTOLIA.COM

Zkuste letos vyměnit cukroví třeba za brusle a užít si Vánoce i jinak než s jídlem či na kanapi.

alespoň 4krát týdně, zatímco 2–3krát týdně je intenzita určená pro udržení získané kondice? Tedy chcete-li si udržet získanou kondici, vyhraďte si i během Vánoc alespoň tři dny v týdnu

pro aktivní pohyb. Chcete-li se do toho pořádně opřít a zlepšit kondici, zaměřte se na pohyb minimálně čtyři dny v týdnu, 1–2 dny v týdnu si však určitě ponechte na regeneraci a odpočinek.



Dostatek spánku

Spánek je nedílnou součástí života a bez něj naše tělo nezvládne regenerovat. Tomuto tématu jsme v tomto i předchozím čísle časopisu věnovali dostatek prostoru, zajímali vás, určitě najdete mnoho podrobnějších a důležitých informací. Třeba zjistíte, zda jste sova či skřivan a jaký to má na vás vliv. Vzájemné působení stravy a spánku bylo mnohokrát prokázáno. Lidé, kteří spí méně, než jejich tělo potřebuje, bohužel mívají velmi často problémy s nadváhou. Jednoduše řečeno, při nedostatku spánku vaše tělo potřebuje kompenzovat nedostatek energie a odstartuje řadu obranných mechanismů, mezi které patří například zvýšená chuť k jídlu, což má za následek zvýšení množství přijaté stravy, zároveň dochází k disregulaci hladin hormonů zodpovědných za pocit hladu a sytosti. Lidé s nedostatkem spánku také velmi často konzumují kaloričtější druhy potravin. Dalším efektem nedostatku spánku je pochopitelně

větší únava, tudíž i nižší fyzický výkon, s čímž souvisí i nižší výdej energie a opět negativní vliv na zvýšení váhy. Využijte vánoční dny volna i k odpočinku a spánku. Nelze si sice, jak se říká, „naspat do formy“, ale určitě je to příležitost, jak zjistit, že s dostatkem spánku se cítíte mnohem lépe a dokážete být aktivnější a mít lepší náladu. A to vás namotivuje myslet na zdravý spánek v průběhu celého roku.

„ Lidé s nedostatkem spánku také velmi často konzumují kaloričtější druhy potravin. “

Pitný režim

Pitný režim je velkou slabinou mnoha lidí. Česko si podle údajů poskytnutých Českou urologickou společností drží ve světě ve výskytu nádorů ledvin smutné první místo a v období zimy a jara více než 100 000 obyvatel České republiky trápí infekce močových cest. Jedním z hlavních faktorů zánětu močových cest je koncentrovaná moč, která dráždí močové cesty a jejíž kyselé pH je ideálním médiem pro rozvoj bakteriální infekce. Dostatečný pitný režim je tedy velmi zásadní pro udržení zdravé funkce ledvin. Navíc nedostatečný pitný režim přináší mnoho dalších úskalí, jako je větší únava nebo bolesti hlavy. Dostatek tekutin je potřeba mít i pro samotné hubnutí! Zkuste se zaměřit na pitný režim hlídáním semaforu v programu Sebekoučink. Potřeba pít klesá u mnoha lidí zvláště v chladných měsících, avšak vaše tělo potřebuje minimálně 30 ml tekutin na každý kilogram tělesné váhy. Pitný režim můžete v zimních měsících hradit například i nezahuštěnými

polévkami a samozřejmě neslazenými čaji. Ideální teplota nápojů je kolem 37 stupňů, tedy nekonzumujte příliš studené ani příliš horké nápoje. V období Vánoc si taktéž

kontrolujte konzumaci alkoholu, který zatěžuje nejen ledviny, ale i metabolismus. Nejnebezpečnější kombinace pro přibírání na váze v průběhu Vánoc je současná konzumace kalorických potravin a alkoholu. Vaše tělo se musí primárně snažit odbourat alkohol a nadbytek energie z jídla ukládá nadměrně do tukových zásob.



Někteří pitný režim přes svátky udržují pomocí trojkombinace svařák – punč – vaječný likér. Zkuste na to jít jinak. Dopřejte si například kořeněný čaj s hřebíčkem a skořicí.

Kolik cukru obsahují vánoční drinky?

Vánoční punč

- ♦ 1 drink obsahuje cca 8 kostek cukru
1070 kJ, 0 g bílkovin, 42 g sacharidů,
z toho 42 g cukrů, 0 g tuku
- ♦ Počítáno podle tradičního receptu
(4 porce = 1 pomeranč, ½ citronu,
3 dcl vody, 60 ml rumu, 250 ml vína,
150 g cukru, koření)

pozn.: v případě alkoholických nápojů
tvoří součet celkové energetické hodnoty
i energie z alkoholu samotného

Vánoční svařák

- ♦ 1 drink obsahuje 5 kostek cukru
1100 kJ, 0 g bílkovin, 22 g sacharidů,
z toho 22 g cukrů, 0 g tuku
- ♦ Počítáno podle tradičního receptu
(1 porce = 250 ml vína, 20 g cukru,
citronová kůra, hřebíček, celá skořice)

Vaječný likér

- ♦ malý panák (20 ml) obsahuje 1 kostku cukru
250 kJ, 0,5 g bílkovin, 6 g sacharidů,
z toho 6 g cukrů, 1 g tuku

Nadělte si zdraví, ne kalorie

Pojďme se podívat na velmi typické
české vánoční menu, které je vypočítá-
náno na základě reálného jídelníčku loň-
ských Vánoc, zaslaného jedním z klientů.

Snídaně:

vánočka namazaná máslem, káva, džus
2620 kJ, 14 g bílkovin, 98 g sacharidů, 20 g tuku

- ♦ vánočka s rozinkami a mandlemi 2 ks / 100 g
- ♦ máslo 10 g
- ♦ káva s 1 kostkou cukru a 150 ml mléka
- ♦ pomerančový džus 250 ml

Svačina:

5 ks vanilkových rohlíčků
1950 kJ, 10 g bílkovin, 40 g sacharidů, 28 g tuku

Oběd:

ochutnávání bramborového salátu 200 g
1580 kJ, 8 g bílkovin, 32 g sacharidů, 22 g tuku

Svačina odpoledne:

vánočka, svařák
1810 kJ, 4,5 g bílkovin, 93 g sacharidů, 4,5 g tuku

- ♦ vánočka 1 ks / 50 g
- ♦ svařák 1 drink

Večeře:

rybí polévka, bramborový salát, řízek,
vinné klobásky, smažený kapr
5690 kJ, 88 g bílkovin, 350 g sacharidů, 152 g tuku

- ♦ rybí polévka 200 ml
- ♦ bramborový salát 300 g
- ♦ vinné klobásky 50 g
- ♦ smažený kapr 80 g
- ♦ vepřový řízek 80 g
- ♦ k tomu ještě cca 1 litr Coca-Coly
1800 kJ, 110 g sacharidů
- ♦ 3 dcl kořoly
420 kJ, 24 g sacharidů

CELKEM ZA DEN

15 870 kJ,
88 g bílkovin, 484 g sacharidů, 152 g tuku

Přehled jednotlivých pokrmů tohoto vánoč-
ního menu, seřazených jednotlivě podle energe-
tické hodnoty a množství sacharidů, tuků a bíl-
kovin naleznete na následujících dvou stranách.

Denní energetický příjem se může vyšplhat
až na několiknásobek našeho běžného pří-
jmu, pokud však takto vypadá pouze Štědrý

den a tradiční vánoční dobroty milujete, není
třeba se tím až tak trápit. Tento výjimečný den
v roce si bez výčitek užijte a potom naskočte
zase do svého běžného režimu. Dejte ale pozor,
aby se v duchu přejídání neneslo celé vánoční
období od Mikuláše až do Silvestra, to už by se
na vaši váze určitě projevilo.



Podle energetické hodnoty					
Potravina	Příjem kJ	Bílkoviny g	Tuky g	SAFA g	Sacharidy g
Bramborový salát s majonézou	3950	20	55	8,2	80
Vánočka s rozinkami a mandlemi	2205	13,5	13,5	4,1	88,5
Vanilkové rohlíčky	1950	10	28,8	15,9	40
Coca-Cola, Pepsi	1800	0	0	0	110
Smažený řízek	1544	15,2	24	9,6	22,4
Smažený kapr	928	8,8	12,8	3,6	6,4
Rybí polévka	850	16	8	4	10
Víno červené*	750	0	0	0	45
Džus pomerančový 100%	475	0	0	0	27,5
Kofola	420	0	0	0	24
Cukr bílý (řepný, třtinový)	403	0	0	0	23,8
Máslo čerstvé	310	0,1	8,2	5,5	0,1
Mléko trvanlivé polotučné (1,5 % tuku)	285	4,8	2,3	1,5	6,9
Coca-Cola light, Coca-Cola Zero, Pepsi light, Pepsi Max	0	0	0	0	0
Rozpustná káva, turek bez mléka a cukru	0	0	0	0	0

Pokud i vy chcete zjistit, co se ve vašem jídelníčku nejvíce podílí na příjmu energie a v jakém poměru jednotlivé živiny přijímáte, vyzkoušejte program Sebekoučink na www.stobklub.cz. Tyto názorné tabulky najdete v záložce Jídloučink v Podrobnostech dne.

Podle sacharidů					
Potravina	Příjem kJ	Bílkoviny g	Tuky g	SAFA g	Sacharidy g
Coca-Cola, Pepsi	1800	0	0	0	110
Vánočka s rozinkami a mandlemi	2205	13,5	13,5	4,1	88,5
Bramborový salát s majonézou	3950	20	55	8,2	80
Víno červené*	750	0	0	0	45
Vanilkové rohlíčky	1950	10	28,8	15,9	40
Džus pomerančový 100%	475	0	0	0	27,5
Kofola	420	0	0	0	24
Cukr bílý (řepný, třtinový)	403	0	0	0	23,8
Smažený řízek	1544	15,2	24	9,6	22,4
Rybí polévka	850	16	8	4	10
Mléko trvanlivé polotučné (1,5 % tuku)	285	4,8	2,3	1,5	6,9
Smažený kapr	928	8,8	12,8	3,6	6,4
Máslo čerstvé	310	0,1	8,2	5,5	0,1
Coca-Cola light, Coca-Cola Zero, Pepsi light, Pepsi Max	0	0	0	0	0
Rozpustná káva, turek bez mléka a cukru	0	0	0	0	0

* pozn.: u vína je k sacharidům připočítána i energetická hodnota alkoholu

Na co si tedy dát o Vánocích z pohledu hubnutí největší pozor?

- Omezte klasické cukroví obsahující mnoho energie kvůli vysokému podílu tuku a cukru. Pokud cukroví milujete, naplánujte si konkrétní počet kusů na den, které si povolíte. Dejte si ho ráno na talířek a v průběhu dne vychutnejte. Můžete vyzkoušet i zdravější alternativy cukroví s vhodnějším nutričním složením, i to je ale většinou stále energeticky vydatné, takže je i u něj třeba dát si pozor na snědené množství.
- Co nejvíce omezte slazené nápoje, místo toho si připravte raději například lahodný vánoční čaj bez energie.
- Omezte alkoholické nápoje, které obsahují mnoho energie.
- Pokud si chcete připravit odlehčenou verzi štědrovečerní večeře, zkuste vynechat smažení, strouhanku a připravte si například lososa na grilu, případně vyzkoušejte obalit kuřecí maso místo ve strouhance například v těstíčku z celozrnných lupínků a pečte v troubě. V bramborovém salátu nahraďte majonézu například cottagem, což je velmi chutná varianta, a navíc tak zvýšíte podíl bílkovin. Použít lze i bílý jogurt.
- Vánočku ke snídani si klidně dopřejte, ale není potřeba ji mazat máslem a místo džusu či kumulování dalších sacharidů ji raději doplňte například tvarohem se skořicí. Získáte tak bílkoviny a taková snídaně vás lépe zasytí.
- Neuzobávejte v průběhu dne, tomu pomůže, když nebudete sváteční stůl doplňovat v průběhu celého dne. Naopak se snažte jíst po malých porcích a ideálně v pravidelných intervalech.
- Hlídejte vždy konzumované množství. Jezte pomalu a jídlo si vychutnávejte.
- Nezapomeňte na pravidelnou pohybovou aktivitu.
- Návštěvě i rodině zkuste připravit odlehčenou verzi pochoštění.
- Inspirujte se našimi vánočními a silvestrovskými recepty, které [najdete na stranách 34 – 39](#).



Podle tuků					
Potravina	Příjem kJ	Bílkoviny g	Tuky g	SAFA g	Sacharidy g
Bramborový salát s majonézou	3950	20	55	8,2	80
Vanilkové rohlíčky	1950	10	28,8	15,9	40
Smažený řízek	1544	15,2	24	9,6	22,4
Vánočka s rozinkami a mandlemi	2205	13,5	13,5	4,1	88,5
Smažený kapr	928	8,8	12,8	3,6	6,4
Máslo čerstvé	310	0,1	8,2	5,5	0,1
Rybí polévka	850	16	8	4	10
Mléko trvanlivé polotučné (1,5 % tuku)	285	4,8	2,3	1,5	6,9
Rozpustná káva, turek bez mléka a cukru	0	0	0	0	0
Kofola	420	0	0	0	24
Víno červené*	750	0	0	0	45
Cukr bílý (řepný, třtinový)	403	0	0	0	23,8
Coca-Cola, Pepsi	1800	0	0	0	110
Džus pomerančový 100%	475	0	0	0	27,5
Coca-Cola light, Coca-Cola Zero, Pepsi light, Pepsi Max	0	0	0	0	0

Pokud i vy chcete zjistit, co se ve vašem jídelníčku nejvíce podílí na příjmu energie a v jakém poměru jednotlivé živiny přijímáte, vyzkoušejte program Sebekoučink na www.stobklub.cz. Tyto názorné tabulky najdete v záložce Jídloučink v Podrobnostech dne.

Podle bílkovin					
Potravina	Příjem kJ	Bílkoviny g	Tuky g	SAFA g	Sacharidy g
Bramborový salát s majonézou	3950	20	55	8,2	80
Rybí polévka	850	16	8	4	10
Smažený řízek	1544	15,2	24	9,6	22,4
Vánočka s rozinkami a mandlemi	2205	13,5	13,5	4,1	88,5
Vanilkové rohlíčky	1950	10	28,8	15,9	40
Smažený kapr	928	8,8	12,8	3,6	6,4
Mléko trvanlivé polotučné (1,5 % tuku)	285	4,8	2,3	1,5	6,9
Máslo čerstvé	310	0,1	8,2	5,5	0,1
Coca-Cola, Pepsi	1800	0	0	0	110
Džus pomerančový 100%	475	0	0	0	27,5
Coca-Cola light, Coca-Cola Zero, Pepsi light, Pepsi Max	0	0	0	0	0
Rozpustná káva, turek bez mléka a cukru	0	0	0	0	0
Kofola	420	0	0	0	24
Víno červené*	750	0	0	0	45
Cukr bílý (řepný, třtinový)	403	0	0	0	23,8

* pozn.: u vína je k sacharidům připočítána i energetická hodnota alkoholu



ZDROJ: PIXABAY.COM

Kilogramy navíc mohou být nečekaným a nemilým darečkem, který byste o Štědrém večeru pod vánočním stromkem najít pravděpodobně nechtěli.

Závěrem našich doporučení bychom vás chtěli především uklidnit. Je celkem pravděpodobné, že tradičním, lákavým kouskům cukroví či bramborovému salátu neuniknete, a není na tom nic špatného. To k Vánocům zkrátka pro řadu z nás patří a vy si po celém roce zasloužíte porci vánočních dobrot. Nejdůležitější bude ustát chutě, okusit od všeho jen přiměřenou porci a užít si Vánoce bez výčitek a špatného svědomí. Budete-li potřebovat během Vánoc podporu, nezapomeňte na své virtuální přátele na STOBklubu, kde i vy sami můžete založit novou diskusi, třeba s vánoční tematikou.

Jednu takovou vánoční diskusi najdete třeba [zde](#).

Vánoce člověka chytrého chytrého

MUDr. Karel Kubát

Dnešní autoři už vůbec neumějí latinsky! Jak vůbec někdo může napsat tak nepřesný překlad výrazu „Homo sapiens sapiens”? To už ani lékaři nejsou schopni přeložit správně onen vznešený název? Homo sapiens sapiens to je přece „člověk moudrý“. Ještě bychom snad mohli tolerovat označení „člověk rozumný“. Ale napsat takový nesmysl... to přestává všechno! Nebo ne?

Odpusťte mi, laskavý čtenáři! Plně chápu vaše rozhořčení! Máte pravdu! Ta krásná vznešená řeč, latina, nám mnohým zůstala odepřena. Na vysoké škole jsme se věnovali jiným důležitým vědám a na řečtinu a latinu nevybylo ani půl roku! A to jsme se obě řeči učili současně. Nicméně dovozte

mi říci několik slov na obranu toho divného českého překladu.

Souhlasím s mnohým: Nelze zpochybnit to, že člověk patří do říše živočichů (Animalia), kmenově je jistě strunatec (Chordata), podkmenem pak obratlovec (Vertebrata). Nepochybujeme, že je právem řazen do

nadtržidy čtyřnožců (Tetrapoda), ve své třídě má spolužáky savce (Mammalia). Může se (tedy ten člověk) pyšnit, že zastupuje nadřád placentálů (Placentalia), řád primátů (Primates) podřád primátů vyšších (Haplorrhini). Dokonce s určitými obavami připouštím, že my lidé můžeme patřit do infrařádu

▲ Fotografie Stonehenge zde není náhodou. Podle jedné z hypotéz ho využívaly pravěké kultury pro výpočet dat slunovratů. A zimní slunovrat jakožto pohanský svátek se slavil právě o tři dny dříve, než kdy dnes slavíme Štědrý den – tj. 21. prosince.

opic (Simiiformes), a to navíc oddělení úžkonosých (Catarrhini), nadčeledi hominoidů (Hominoidea), čeledi hominidů (Hominidae), rodu člověka (Homo). Ale to slovo moudrý, moudrý, to prosím nechtějme. Carl Linné odpustí. Lhát se nemá! Jaký moudrý? Člověk je tak nanejvýše chytrý!

Chytrý člověk vymyslel spoustu šikovných věcíček. Pěstní klín, luk a šíp, bagr. Vymyslel asfaltovací soustrojí, cementárny, vymyslel lodi, které jsou schopny vylovit tuny ryb a ihned je zpracovat. Možná bychom mu mohli říkat člověk chytrý šikovný. Ano! Takový je člověk! Začal vyrábět komplexní nástroje a všechny své příbuzné – od orangutana po šimpanze i vzdálenější sousedy, jako byl mamut, slon či tygr – přetrumfnul. Ovládl celý svět. Každíčký metr planety Země uchvátil, rozparceloval a zanesl si do svých majetkových knih. Každíčký kousek cenného na této planetě má dnes svého lidského majitele, vládce a pána. S jedinou výjimkou. Tou výjimkou je člověk sám. Ovládat člověka, to je to jediné, co dnešní člověk chytrý chytrý nedovede.

”

Člověk chytrý chytrý
má stále hlad!
Má to v genech!

“

Matka příroda vybavila všechny své výtvo-ry schopnostmi pro přežití. Nazývají se slovem „pudy“. Tyto pudy vládnu i tomu nejšikovnějšimu a nejchytřejšímu člověku. Tak například touha po partnerovi a tvorbě potomstva. Silný pud? Jistě! Jeli jste v poslední době tramvají? Navštívili jste nákupní středisko v době slevy? Pak zcela jistě souhlasíte s tím, že je lidí mnoho. Je nás dnes sedm miliard. Nebo osm? Kolik je hodin? Není to o sto milionů více? To obrovské množství lidí svědčí o tom, že náš rozmnožovací pud je mocný a dokáže divy! A co teprve pud obživy? Ten pud musí být snad ještě silnější! K tomu, aby člověk byl schopen přežít období dlouhého hladovění v zimě musel vytvořit zásoby energie.

A tak téměř každý z nás má obrovskou radost, když jí něco dobrého. Naprostá většina z nás touží po dobrém jídle, obstará si dobré jídlo a posléze sní dobré jídlo. Tisíce a tisíce let nám jídlo přinášelo jen blaho, chránilo nás od smrti hladem... tisíce a tisíce let jsme si sladkým a tučným dělali tu největší radost! A pak najednou chytrý chytrý člověk ovládl přírodu, vyrobil si velkochovy drůbeže, skotu, obdělal pole, a dokonce si vyrobil i lednice... a najednou se objevil strašák, přejídání, tloušťka, obezita, těžká obezita, a dokonce i velmi těžká obezita – a z jídla, z toho našeho včerejšího zachránce se stal rizikový faktor.

Člověk chytrý chytrý má stále hlad! Má to v genech! Má to vrozené! A je jedno, jestli jedl trochu, více nebo dokonce hodně, ty staré pudy způsobují, že má stále hlad. Nebo alespoň chuť. A protože je vládcem všehomíru, a může tudíž udělat všechno, nač si pomyslí, jí příliš a nakonec z toho má nejrůznější choroby. Od přetížení nosných kloubů, přes vysoký tlak, cukrovku až... můžete si zcela volně vybrat, počet chorob vyvolaných přejídáním je velmi široký.

Nejvíce se můžeme přejíst, promiňte najíst při nějakých oslavách – to přece k sobě patří. Vánoce, to je především štědrovečerní večeře. To jsou dárky! Salát. Řízky. Bonboniéry. Zní to neuvěřitelně, ale Vánoce jsou pro člověka

rizikovým faktorem. Rovněž tak Nový rok. Tedy – žranice a zálivka alkoholem na Nový rok.

Ale co když měl pan Linné pravdu? Co když někde opravdu existuje člověk rozumný nebo dokonce člověk moudrý? Jak by vypadaly svátky takového tvora? Myslím, že člověk moudrý také slaví svátky vánoční. Sejde se s těmi, které má rád, dá si i slavnostní večeři – dobré jídlo, ale v porci přiměřené tomu, kolik potřebuje. A zazpívá si krásné vánoční písně, navštíví půlnoční mši nebo dělá něco jiného, tak jak mu velí zavedený zvyk či okamžitá touha. Takto prožijete svátky i vy? Skvělé! Úžasné!

*A to je všechno!
Šťastné a veselé!*



Lidé, kteří si odpírali mamutí porce uloveného mamuta a již v době kamenné považovali přejídání za nestřídme, vymřeli tehdy hladu – a spolu s nimi i gen pro pud střídmosti.

Souvisí obezita se spánkem a spánek s obezitou aneb Co bylo dříve, slepice nebo vejce?

Ing. Mgr. Eva Fárková

O cirkadiánním systému člověka jste již nedávno četli. Dnes zaměříme pozornost na to, jak je tento systém provázaný s dalšími orgánovými soustavami.

U savců obecně lze cirkadiánní systém popsat pomocí dvou vzájemně provázaných systémů LEO (light entrainable oscillator = světlem synchronizovaný oscilátor) a FEO (food entrainable oscillator = jídlem synchronizovaný oscilátor). LEO je považován za centrální oscilátor, který je umístěn v hypotalamu a je regulován zejména střídáním světla a tmy (fotoperiodou). Ostatní periferní oscilátory jsou přítomné v buňkách téměř všech tkání a orgánů (centrální nervová soustava, játra, srdce, střevo, ledviny, plíce, kosterní svalstvo či tuková tkáň). FEO je ovlivněn příjmem potravy a jejím složením.

Během 24hodinového rytmu dochází k typickým fyziologickým změnám. V první řadě vezmeme v úvahu změny, které mají vliv na pozornost a výkonnost jedince. V moderní době jsou tyto dva atributy zcela zásadní. Obecně se uvádí,

že fyzická aktivita podporuje zdravý spánek, zatímco činnosti založené na duševní práci, a navíc zasazené do moderního pracovního prostředí (monitory, technologie, hluk, chemické látky aj.) kvalitu spánku zhoršují. Nedostatek spánku negativně ovlivňuje výkon celkově, a to i ve sportu. Výkonnost souvisí především s energetickým stavem organismu. Vzhledem k homeostatickým schopnostem probíhá v těle mnoho procesů, které jsou na sebe vázané. Hormony a látky svoje hladiny během dne mění, což vede mimo jiné

„ Fyzická aktivita podporuje zdravý spánek, činnosti založené na duševní práci kvalitu spánku zhoršují. “

ke změnám v aktuálním psychickém rozpoložení a vnímání vlastních možností. Zejména nálada a pocit únavy jsou přímo závislé na hladinách cukrů v krvi, tedy jsou přímo řízeny příjmem potravy. Příjem potravy zase odpovídá cirkadiánnímu rytmu

jedince a zároveň behaviorálním a společenským návykům.



Duševní práce v ložnici může mít na kvalitu spánku ničivé účinky – učí se o tom studenti medicíny i architektury.



ZDROJ: PIXABAY.COM

S rozložením denních aktivit a stravování, které odrážejí odlišné potřeby energie, dochází k oscilaci tělesné teploty. Nejvyšších hodnot zpravidla dosahuje večer a nejnižších během spánku a k ránu. Menší výkyvy jsou ale zaznamenatelné i v průběhu celého dne. Příjem potravy tělesnou teplotu vždy o několik desetinných čísel zvýší. Okamžitě po konzumaci jídla se zvýší na krátkou dobu (v rádech minut) aktivita jedince. Poté spolu se zvýšením teploty nastává útlum související s potřebou organismu potravu zpracovat. Tento útlum má vliv převážně na již zmíněnou pozornost. Procesy tohoto typu se během dne několikrát opakují a jsou pozorovatelné, měřitelné a mají zásadní význam v regulaci cirkadiánních rytmů

a časování spánku. Z toho vyplývá, že jedním z hlavních stimulů působících na cirkadiánní systém je pravidelný příjem potravy, střídání tělesné teploty a fyzická aktivita. Velmi důležité je, aby si každý našel pro sebe ideální časování jídla před spaním. Toto časování by mělo odrážet vlastní potřeby organismu. Rozhodně byste neměli chodit spát hladoví ani těsně po jídle. Obecně lze doporučit vyhnout se pikantním a těžkým pokrmům a sladkým jídlům.

Od doby, kdy byl mechanismus cirkadiánního systému objeven, bylo jasné prokázáno vzájemné ovlivňování cirkadiánního systému

a ostatních orgánových soustav. Výzkumné práce poukazují na to, že se změnami v chodu cirkadiánních rytmů (osvětlování se večer, po-

užívání podpůrných látek pro zesílení pozornosti ve večerních a nočních hodinách apod.) či s cirkadiánními preferencemi (například dlouhodobé

fungování v rozporu s vlastním chronotypem) souvisí kromě poruch spánku vznik kardiovaskulárních či nádorových onemocnění, poruchy imunitního systému, a především onemocnění metabolického systému, jako je obezita, diabetes mellitus druhého typu a metabolický syndrom. Co je důležité, je fakt, že

„ Čím je BMI vyšší,
tím je spánek kratší
a méně kvalitní. “

– jak bylo prokázáno – regulace mezi metabolickým a cirkadiánním systémem probíhá obousměrně. Lze tedy říci, že změny v metabolismu mohou indukovat změny v cirkadiánních rytmech a naopak. Dlouhodobé narušování cirkadiánních rytmů člověka (například v důsledku zkrácení délky spánku, světelného znečištění či sociálního jet-lagu) vede mj. ke zvýšení množství tukové tkáně v poměru ke svalové hmotě. Obecně platí, že čím je BMI vyšší, tím je spánek kratší a méně kvalitní. Vyšší BMI také mají lidé, kteří mají vyšší spánkovou latenci (to je doba, kterou stráví člověk usínáním), a tedy mají kratší dobu spánku (nedáří se dlouho usnout a doba pro spánek se tím krátí). Zároveň čím má člověk vyšší BMI, tím



častěji má i různé pohybové handicapy, jako například bolest kloubů nebo zad, což může zásadně ovlivnit (ne)pohodlí a spánek narušovat. Obezita je asociována s častým výskytem obstrukční spánkové apnoe a s ní spojenou častou fragmentací spánku.

Incidence obezity stoupá a křivka jejího nárůstu za posledních několik desítek let prakticky kopíruje křivku nárůstu poruch spánku, který je propojen s cirkadiánním systémem. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) celosvětově trpí obezitou až 15 % mužů a 22 % žen z celkového množství dospělé populace. Na počátku vzniku obezity a dalších souvisejících zdravotních komplikací stojí nejčastěji stravovací návyky. V nevyhovujících stravovacích návycích, nekontrolovatelném přejídání či emočně podmíněné nadměrné konzumaci jídla mají vyšší skóre lidé s večerním chronotypem. Právě u jedinců s večerní preferencí bylo pozorováno vyšší BMI. Jedním z argumentů pro častější výskyt metabolických onemocnění u večerního chronotypu je nastavení organismu na vyšší toleranci glukózy v ranních hodinách, což je doba, kterou většinou noční sovy ještě prospí.

Z hlediska metabolického je obecně výhodné přijímat více potravy během ranní či dopolední části dne, která se ovšem u jedince s večerním chronotypem překrývá s dobou, v níž je pro něj s ohledem na cirkadiánní rytmy nejpřírodnější spát. V případě, kdy jedinec možnost vyspat se podle svých představ nemá, je jeho vstávání velmi obtížné, spojené s příznaky spánkové opilosti a často doprovázené užíváním různých podpůrných látek, obzvláště kávy, energetických nápojů nebo jiných stimulantů centrální nervové soustavy (guarana, kofeinové tablety aj.).

” Z hlediska metabolického je obecně výhodné přijímat více potravy během ranní či dopolední části dne. “

Liška na fotografii pospíváním při denním světle nekašle na své cirkadiánní rytmy – potřebná délka spánku se u různých živočichů značně liší, šelmy běžně prospí většinu dne.

Na závěr ještě pár vět o užívání alkoholu, které je všeobecně zajímavé pro výzkum spánku. Alkohol totiž zásadně mění spánkovou architekturu (v dlouhodobém i krátkodobém hledisku). U lidí, kteří nekonzumují alkohol pravidelně, akutní příjem alkoholu snižuje spánkovou latenci, zvyšuje kvalitu a množství hlubokého spánku během první poloviny noci, ale narušuje kvalitu spánku ve druhé polovině. Alkoholici mají zcela změněnou strukturu spánku.

Pokud si to shrneme, nemůžeme sice jednoznačně říct, zda byla dříve slepice, či vejce – tedy zda neharmonie v cirkadiánních rytmech (a tedy i spánku) vede k metabolickým poruchám, nebo zda je to opačně. Rozhodně ale lze říci, že tyto dva systémy jsou vzájemně úzce propojené a reagují na sebe. Proto je, zejména při hubnutí, důležité zaměřit pozornost nejen na aktivitu a jídelníček, ale také na individuální rytmy a spánek. Tím se naskytá otázka na závěr: Víte už, jaký chronotyp máte vy? [Zapojte](#)

[se do našeho výzkumu a my vám to řekneme.](#) Nyní nás čeká období svátků, hojnosti a jídla. I bez ohledu na svůj chronotyp byste si jistě chtěli budoucí čas užít, odpočinout si, věnovat se lidem kolem vás. S vervou do toho, ovšem nezapomínejte u toho myslet i na sebe a dobře vážit, co, a hlavně KDY jíte!

*Zdravé prožití Vánoc vám
za Národní ústav duševního zdraví
přeje Eva Fárková, antropoložka.*



Ryby – jíst, či nejíst?

Ing. Lenka Vymlátílová

Nejen dárky a stromeček, ale i ryby jsou jedním ze symbolů českých Vánoc. Nelze se proto vyhnout tématu prospěšnosti konzumace ryb. Zároveň zmíníme i určitá rizika a negativa, která se s konzumací ryb pojí.

Pět vědecky ověřených důvodů, proč jíst ryby

1. Obsah kvalitních živin

Ryby jsou zdrojem kvalitních bílkovin, nenasycených mastných kyselin, vitamínu D a jódu. S výjimkou bílkovin jsou tyto živiny jen velmi těžko dostupné z jiných zdrojů potravin. Bílkoviny rybího masa jsou lehce stravitelné a obsahují všechny esenciální aminokyseliny.

Na rozdíl od masa ostatních zvířat obsahují vhodnější spektrum mastných kyselin. Obsah nenasycených mastných kyselin v rybách je velmi cenný. Kyseliny eikosapentaenovou (EPA) a dokosaheptaenovou (DHA), jež patří mezi n-3 nenasycené mastné kyseliny (pravděpodobně znáte pod názvem omega 3 mastné kyseliny), dokonce v jiných potravinách nenajdete. Tučných ryb se proto vůbec nemusíte bát. Naopak, čím více tuku, tím více EPA a DHA získáte.

Tučné ryby patří mezi nejlepší zdroje vitamínu D, o jehož nedostatku se v poslední době hovoří stále častěji. Stejně jako v zahraničí i v ČR byl zjištěn jeho nedostatek v celé populaci. U dětí bylo zjištěno dostatečné zásobení vitaminem D přibližně jen u třetiny, z dospělých naplní svou potřebu z obvyklé české stravy dokonce méně

než 1 % osob. Zásadní nedostatek vitamínu D byl především v zimních a jarních měsících. Na jaře dosahovalo optimální hodnoty vitamínu D pouze 14 % dětí, více než třetina dětí měla hodnoty snížené a polovina hodnoty nedostatečné.

2. Snižují riziko srdečně-cévních onemocnění a mozkové mrtvice

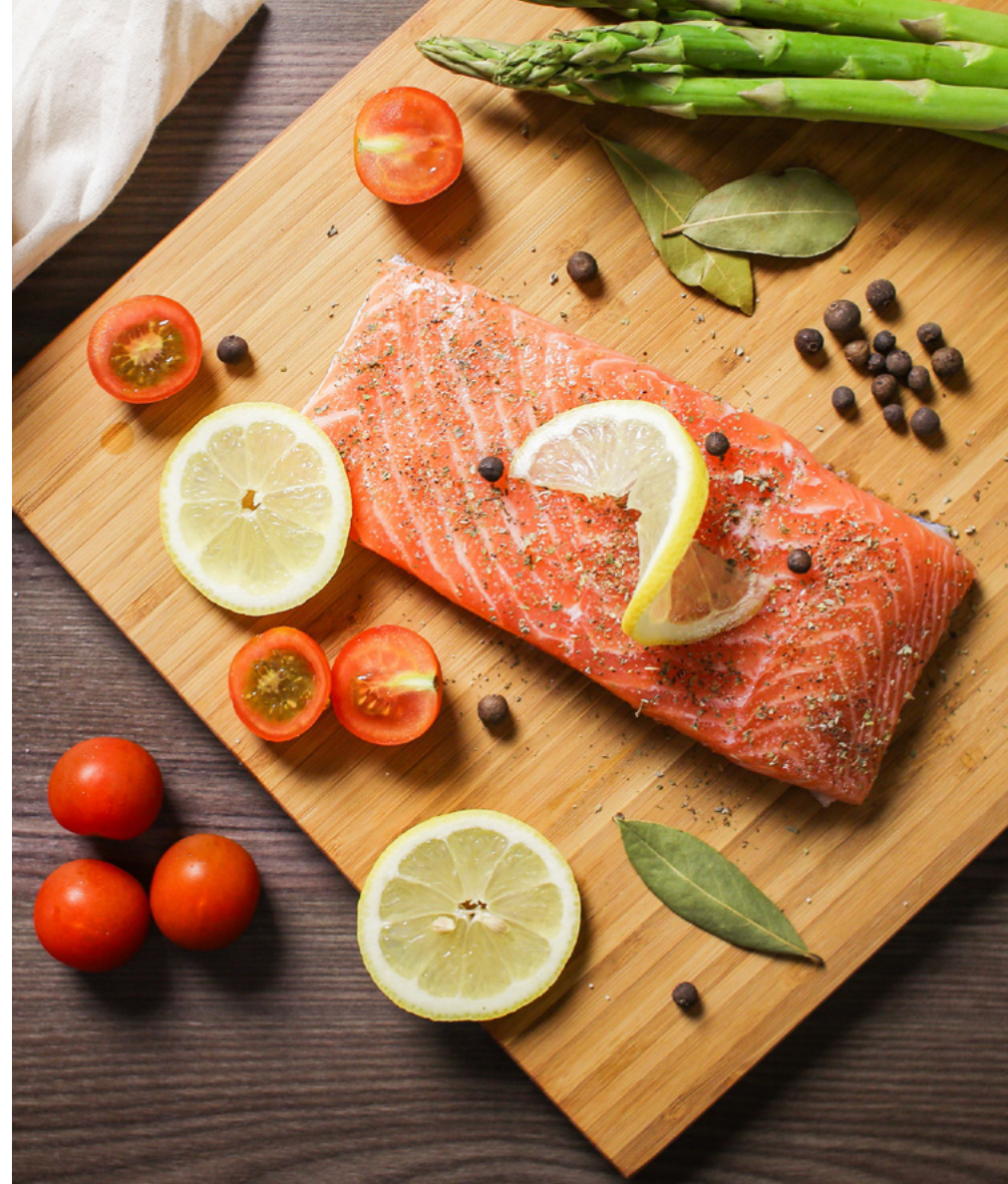
Řada studií prokázala, že lidé pravidelně konzumující ryby jsou méně ohroženi rizikem předčasného úmrtí v důsledku infarktu myokardu nebo mozkové mrtvice, a to díky obsahu n-3 nenasycených mastných kyselin.

3. Zpomalují proces „stárnutí“ mozku

Jedním z projevů stárnutí je i zhoršování kognitivních funkcí mozku. U lidí, kteří pravidelně konzumují ryby, lze pozorovat pomalejší tempo „stárnutí“ mozku, nižší výskyt demence nebo Alzheimerovy choroby.

4. Prevence a léčba deprese

Řada studií poukazuje na pozitivní účinek n-3 nenasycených mastných kyselin při prevenci vzniku deprese či při léčbě dalších duševních chorob. Konzumace ryb nás tedy může činit šťastnějšími :-).



ZDROJ: PIXABAY.COM

Losos si cestu na talíř v české domácnosti kvůli ceně najde spíš výjimečně – jeho příprava je však velmi jednoduchá.

5. Snižují riziko vzniku autoimunitních onemocnění

Některé studie uvádějí, že konzumace n-3 nenasycených mastných kyselin, jež jsou obsaženy v rybách, vede ke snížení rizik vzniku mnohých autoimunitních onemocnění

– cukrovky 1. typu, roztroušené sklerózy, astmatu a dalších. Výsledky těchto studií ale nejsou přesvědčivé a existují i takové, jež tyto pozitivní účinky vyvracejí.



”

Obecně lze říci,
že rizikovější je konzumace
ryb stojících na konci
potravního řetězce.

“

Je konzumace ryb skutečně bezpečná?

Stejně jako jiné potraviny mohou i ryby obsahovat látky, jež našemu zdraví neprospívají. V důsledku našeho (ne)ekologického chování je častá především kontaminace ryb těžkými kovy a organickými odpadními látkami. Odborně tyto látky nazýváme environmentální polutanty.

Jedná se především o rtuť a její toxičtější, organickou formu metylrtuť a dále olovo, kadmium nebo hliník. Z organických látek jsou to polychlorované bifenylly (PCB), dioxiny či rezidua perzistentních pesticidů. Ačkoliv je používání těchto látek ve většině zemí již zakázáno, jejich schopnost dlouhodobě setrvávat v životním prostředí způsobuje, že je stále nacházíme ve složkách potravního řetězce, tedy i v rybách.

Dobrou zprávou je, že množství polutantů je neustále sledováno a jejich koncentrace v rybách se dlouhodobě pohybují pod přípustnými limity. Nejrizikovější je v tomto směru rtuť a metylrtuť, jejichž limitní koncentrace bývají občas překročeny. Do evropského systému rychlého varování týkajícího se hygienicky závadných potravin a krmiv RASFF bylo v období od srpna do října 2017 vloženo 27 hlášení týkajících se překročení limitu rtuti ve steacích a filetech ze žraloka a mečouna.

V ČR proběhl rozsáhlejší monitoring ryb z volných chovů v roce 2006. Sledovanými látkami byly rtuť, olovo, kadmium, polychlorované bifenylly a pesticid DDT. Výsledky poukázaly na přítomnost polutantů v podlimitních množstvích, v několika případech byla překročena přípustná koncentrace rtuti.

Obecně lze říci, že rizikovější je konzumace ryb stojících na konci potravního řetězce, tj. velkých, dravých a dlouho žijících, konkrétně se jedná o žraloka, mečouna, štika, candáta nebo bolena. Malé množství rtuti obsahují např. treska, mořská štika, hejk, losos, sardinky, krevety, kapři, šproty, sledi nebo pstruzi.

Ryby z umělého chovu mohou obsahovat rezidua malachitové zeleně nebo krystalové violeti. Tyto látky jsou vysoce účinné proti plísním a parazitům, ale jejich používání u ryb pro potravinářské účely je zakázáno vzhledem k jejich toxicitě. Někteří chovatelé tyto látky přesto ilegálně používají. Do systému RASFF bylo v uplynulých třech měsících vloženo jedno hlášení o výskytu krystalové violeti v pstruhovi z farmového chovu v Německu.

Další rizikové látky mohou vznikat nešetrnými kulinárními úpravami, zejména při dlouhém smažení, fritování, grilování nebo uzení. Rizikový je vznik karcinogenních látek, např. polyaromatických uhlovodíků. Míru rizika zde můžeme sami ovlivnit vhodnou volbou kulinární úpravy. Uzené ryby a rybí výrobky z tržní sítě jsou pravidelně kontrolovány na obsah polyaromatických uhlovodíků. Monitoring rybích produktů z r. 2016 potvrzuje výskyt polyaromatických uhlovodíků v podlimitních množstvích.

Nevhodným skladováním či nesprávnou manipulací s rybím masem, především nedodržením teplotního režimu, může docházet k nárůstu koncentrace histaminu a dalších biogenních aminů. Tyto látky jsou přirozenou složkou řady potravin a pro náš organismus jsou dokonce nepostradatelné.



Penam
Fit den

Mlsejte zdravěji

 s ječnou
a celozrnnou
moukou

 s dýňovými
semínky

 zdroj
vlákniny


K dostání v řetězci

albert
HYPERMARKET

WWW.PENAM.CZ

INZERCE

JE VÁM VÍCE JAK 40 LET A ZAČALA VÁM VYNECHÁVAT MENSTRUACE?

NEČEKEJTE AŽ NA ROZVINUTÍ NEPŘÍJEMNÝCH PŘÍZNAKŮ KLIMAKTERIA!

Dovolte, abychom Vám představili vylepšený doplněk stravy **Sarapis Soja**, který **přináší pomoc pro tělesnou a psychickou pohodu ženy**, a to nejen přímo v období klimakteria, ale blahodárně působí také v období před menopauzou a po menopauze, kdy **příznivě působí na hormonální rovnováhu ženy**. Preparát je vhodný také pro ženy, které nechtějí nebo nemohou užívat hormonální substituční terapii.

**VYLEPŠENÁ
RECEPTURA**


Doplněk stravy

Podrobnější informace získáte na bezplatné telefonické lince: 800 100 140 | www.vegall.cz

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY



” Závěry mnoha studií doporučují konzumaci rybiho masa ve dvou až třech porcích týdně. “

ZDROJ: FOTOLIA.COM

Při vyšších koncentracích ale dochází k intoxikacím, které se projevují např. svěděním kůže, vyrážkou, bolestmi hlavy, poklesem krevního tlaku nebo arytmií. Nejrizikovějšími druhy jsou tuňák, makrela, sledě a sardinky, protože přirozeně obsahují vyšší koncentrace histidinu, ze kterého histamin vzniká. V uplynulých třech měsících byly v systému RASFF zaznamenány dvě hlášení nadlimitní koncentrace histaminu.

Riziková je samozřejmě konzumace ryb, které přirozeně tvoří nebo obsahují toxiny. Příkladem je „adrenalinová“ konzumace ryby fugu, jež obsahuje tetrodotoxin. Toxin není obsažen ve svalovině, ale v ováriích, játrech a střevech. Pokrmu smí připravovat pouze certifikovaní kuchaři. I přesto je každý rok zaznamenáno několik desítek otrav, které jsou často smrtelné. S touto rybou se však u nás nesetkáme.

Závěrem

Závěrem tedy lze odpovědět na úvodní otázku, zda je konzumace ryb opravdu bezpečná. ANO. Ačkoliv maso ryb obsahuje určité množství škodlivých látek, jeho pravidelná konzumace je zdraví vysoce prospěšná a pozitivně dominují nad případnými negativy.

Závěry mnoha studií doporučují konzumaci rybiho masa ve dvou až třech porcích týdně. Opatrnější musí být těhotné ženy, které by měly preferovat konzumaci ryb s nízkým obsahem rtuti (např. aljašská treska, norský losos, treska obecná), a to zhruba ve dvou porcích týdně.

Nejlepší způsob, jak načerpat všechny cenné látky a nezatížit organismus toxickými látkami, je střídat jednotlivé druhy ryb – mořské a sladkovodní, tučnější a méně tučné, ryby z různých oblastí, a především vždy čerstvé.

Získejte kondici s IQejci

PR článek

O vejcích už toho bylo napsáno mnoho. Jsou bezpochyby velmi prospěšnou potravinou nejen pro sportovce, hubnoucí, ale všechny, kdo chtějí jíst zdravě. Není tajemstvím, že jsou plná bílkovin, vitaminů, „dobrých“ tuků, vápníku či železa.

Novinkou na trhu jsou však vejce, která kromě toho všeho obsahují i něco navíc. A nejde o nic nepodstatného. **IQEJCE** jsou „chytrá“ vejce s vysokým obsahem jódu a selenu a v kombinaci s ostatními výše popsanými plusy mají ambici stát se nepostradatelnou součástí jídelníčku každého z nás. Proč?

Jód a selen jako sparing partneři

Tyto dva prvky tvoří dokonalou kombinaci. Podporují se vzájemně i metabolicky. Společně v našich tělech „dřou“ nejen na tom, co je na první pohled vidět – mají podstatný podíl na kvalitě naší kůže, vlasů a nehtů –, ale zejména na tom,

co se děje uvnitř. Připsat body jim musíme za správnou funkci naší štítné žlázy. Její funkčnost má významný vliv třeba i na bazální metabolismus, takže v důsledku snížené funkce štítné žlázy můžete pozorovat i zdánlivě nevysvětlitelný nárůst hmotnosti. Proto je dobré konzumaci selenu a jódu onemocněním štítné žlázy předcházet.

Hormony štítné žlázy, jejichž tvorbu právě tyto prvky podporují, ovlivňují nejen náš

fyzický, ale i duševní vývoj. Tím však společná práce jódu a selenu v našich tělech teprve začíná. Z velké části jim vdčíme také za dobré trávení a třeba i energii, kterou naše tělo tolik potřebuje a již se nám obzvláště v tomto sychravém období s krátkými dny a dlouhými nocemi nedostává. Společně se podílejí i na tom, aby nás pokud možno přibývalo. Snižují totiž riziko neplodnosti.





Jód a selen jako individualisté

Oba prvky jsou nejen skvělými týmovými hráči, ale významnou roli v našich životech hrají i každý zvlášť. Snížená hladina jódu může působit jako jeden z rizikových faktorů pro vznik onemocnění rakovinou prsu a dělohy, jeho nedostatek ohrožuje navíc zdraví těhotných žen, ale i jejich dětí. Jeho dostatek naopak napomáhá správnému růstu, a zásadně ovlivňuje dokonce i vývoj intelektu.

Udržíme-li v těle správnou hladinu selenu, stavíme překážky srdečně-cévním chorobám, poruchám funkce jater, žaludku i střev. Selen funguje jako posila našeho imunitního systému, brání nás před nájezdy zákeřných virů a bacilů, dokonce se pouští i do boje s alergeny. Chrání naše buňky před oxidativním stresem – zachytává v těle volné radikály a snižuje riziko rakoviny.

V kombinaci s vitaminem E, který je ve vejcích, konkrétně ve žloutku, rovněž přítomen, působí selen na elasticitu kůže a je součástí

velmi důležitého ochranného enzymu – glutathionu peroxidázy –, který v našich tělech mění negativně působící peroxid vodíku na vodu a molekulární kyslík.

Denní dávka selenu by měla být pro dospělého 55 mikrogramů.

Jezte IQejce – nejen zdravě, ale také chytře

Chytře se totiž jód i selen do IQejcí také dostaly. První z nich lze u nás získat jen konzumací mořských ryb (jejichž spotřeba je v ČR dlouhodobě velmi nízká), prostřednictvím doplňků stravy (do toho se každému nechce) či jodizované soli (příjem soli je však třeba spíše snižovat).

Možnou alternativou k pilulkám a rybám jsou mořské řasy, které jódu obsahují zdaleka nejvíce, ale ty jsou zase pro mnoho z nás vzhledem ke zvláštní chuti nevábnivé. A právě tahle „nevalná chuť“ byla příčinou toho, proč jednoho dne zkusili čeští farmáři Maiwaldovi

Cílová skupina	Optimální potřeba jódu na den	1 IQejce uhradí denní dávku jódu z
Do 5 let	90 mikrogramů	66 – 88 %
6 – 12 let	120 mikrogramů	50 – 66 %
Nad 12 let a dospělí	150 mikrogramů	50 – 66 %
Těhotné a kojící	250 mikrogramů	24 – 33 %

Tabulka 1: Optimální potřeba jódu na den

Tabulka 2: Výživové údaje a doporučené denní dávky jódu a selenu

(Pozn. redakce STOBu: Ačkoliv jsou v tabulce uvedeny doporučené dávky selenu a jódu na počet vajec, i u „chytrých“ vajec je potřeba hlídat jejich množství a obsaženou energii.)

nabídnout kelp – mořskou řasu – slepicím a zjistili, že těm naopak chutná znamenitě. Pak ještě přidali na vlastních polích pěstovanou pohanku mimo jiné bohatou na selen a slepice se mohou „uzobat“. Svým majitelům však nezůstávají nic dlužné. Na oplátku snášejí vejce, která v sobě tyto nepostradatelné prvky vhodně kombinují, a vy můžete mít příjem jódu a selenu lépe pod kontrolou. Vlastní krmné směsi spolu s výsledným produktem IQejce si rodina Maiwaldova nechala dokonce patentovat.

A připočteme-li fakt, že tímto procesem jsou jód a selen (nebo stopové prvky obecně) do živočišné buňky vpraveny zcela přirozenou cestou a jsou pro naše tělo dobře využitelné, stojí IQejce v oblasti výživy rozhodně na předních příčkách.

Vyzkoušejte IQejce na www.rohlik.cz, www.plnataska.cz, www.kosik.cz

ale nově žádejte v prodejnách sítě Coop.

Nebo se podívejte do [mapy prodejen](#), kde můžete IQejce koupit.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100 g	
ENERGIE	618kJ/148 kcal
TUKY	10,5 g
Z TOHO NASYČENÉ MASTNÉ KYSELINY	3,1 g
SACHARIDY	0,9 g
Z TOHO CUKRY	0,4 g
BÍLKOVINY	12,1 g
SŮL	0,33 g
VITAMIN A	130 µg 16 %*
VITAMIN B12	1,15 µg 46 %*
SELEN	40 µg 72 %*
JÓD	110 µg 73 %*

* denní referenční hodnoty příjmu

DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA JÓDU	
1 IQEJCE	0 – 5 LET
1,5 IQEJCE	6 – 12 LET
2,5 IQEJCE	NAD 12 LET
3,5 IQEJCE	TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ

DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA SELENU	
2,5 IQEJCE	DOSPĚLÝ



Nejzdravější den roku 2017

Bc. Tereza Beníčková

”

Letos
se Dne zdraví zúčastnilo
téměř sedm set lidí
a my věříme, že ani jeden
z návštěvníků neodcházel
s prázdnou.

“

ZDROJ: ARCHIV 6X

Na takový titul by klidně mohl aspirovat Den zdraví se STOBem, který již po jedenadvacáté proběhl v neděli 22. října v ZŠ Rakovského v Praze. Každoročně jsou dveře této tradiční události otevřeny každému, kdo má zájem zkvalitnit svůj životní styl, rád se nechává inspirovat novinkami na poli výživy a pohybu a není mu lhostejné jeho zdraví.

Akce se stala také prostorem k setkávání těch, kteří potřebují celoživotní laskavou kontrolu nejen při hubnutí, ale i při dlouhodobém

udržování váhy. Taci si na Dni zdraví mohou každý rok ověřit, jak jsou na tom s tělesnou kondicí, a sdílet své úspěchy s ostatními.

Velká účast nás potěšila, jako každý rok

Letos se Dne zdraví zúčastnilo téměř sedm set lidí a my věříme, že ani jeden z návštěvníků neodcházel s prázdnou. Ať už se jednalo o výhry v četných soutěžích, do kterých se mohli zájemci zapojit, nebo o lákavé ochutnávky zdravých potravin či nápojů, které bylo možné okusit u desítek stánků, každý si zkrátka přišel na své.

O pohyb nebyla nouze

Nejen správná a vyvážená strava je však součástí skutečně zdravého životního stylu, a tak i letos na Dni zdraví probíhal mimo jiné bohatý pohybový program pod taktovkou oblíbených cvičitelů STOBu. Po celý den jste tak mohli potkat na chodbách školy pobíhající dámy i pány ve sportovním s ručníky okolo krku, jak ještě celí rozpálení míří na další lekci. A že bylo z čeho vybírat! V nabídce bylo sedmnáct druhů



cvičení, mezi nimi například double aerobic, řecké tance, tai-či, cvičení s fitbally, hormonální jóga nebo třeba lekce latino dance, jež se v podání Vojty Lacka proměnila v oslnivou show plnou barev a energie. Zájemci dokonce mohli na chvíli uniknout z uzavřeného prostředí a provětrat si hlavu při lekci nordic walkingu, který se těší velké oblibě jak u úplných začátečníků, tak u ostřílených sportovců. Mnoho z vás tato pohybová ochutnávka doslova nabíla chutí procvičit celý den, ale nejen to, mnozí zúčastnění zjistili, že pohyb nemusí být jen dřina, ale i velká zábava, a díky tomu naplňují své dny pohybem i po skončení Dne zdraví, což je pro nás tou největší odměnou.

Ostatné nadšené ohlasy zúčastněných si můžete přečíst i ve vášnivých diskusích na STOBklubu.

„Perfektní akce, nemělo to chybu, úžasné jsem si užila při řeckých tancích s p. Elefteriadou a cvičení na míčích.“

„Super akce, moc se mi to líbilo a jóga smíchu, ta mne tedy dostala...“

„Nejvíce se mi líbil Ivan a jeho latino salsa!“

Nechyběl ani nezapomenutelný zážitek, dojemné chvíle a mnoho emocí

V poledne měli návštěvníci možnost zúčastnit se společného programu v jedné z tělocvičen, během něhož proběhlo nejen krátké představení týmu STOBu a vyhlášení tomboly,

ale připraven byl i krátký zábavný program. Velkým překvapením pro všechny přítomné návštěvníky bylo vystoupení Václava Tobrmana, hudebníka, multiinstrumentalisty a zpěváka, který již nějaký čas hubne pod vedením Hanky Málkové (rozhovor s ním naleznete na [straně 40](#)) a aktivně o své cestě za vysněnou váhou [bloguje na stránce STOBklub](#). S Kristýnou Rissovou, která ho na myšlenku hubnout zdravě se STOBem přivedla, návštěvníky (ale i některé přítomné pracovníky STOBu) překvapili duetem „Pomáhá mi STOB“. Chytlavou píseň, „hymnu STOBu“, kterou Václav sám složil, si společně s ním a Kristýnou nakonec zazpívala celá tělocvična.

Odborníci na svém místě

Na návštěvníky však nečekala na Dni zdraví jen zábava, ale i odborná pomoc. V průběhu dne mohli zájemci využít u několika stánků odborné služby a nechat si například změřit složení těla, hladinu glykemie v krvi či kvalitu zraku. V jednom ze stánků byli k dispozici rovněž odborníci na léčbu křečových žil, nechyběla ani poradna pro odvykání kouření. Svůj stánek zde měl i Národní ústav duševního zdraví, kde se mohli zájemci dozvědět, jak zkvalitnit svůj spánek.

Měření složení těla

Tělesný tuk se na Dni zdraví měřil přístrojem Inbody a Tanita. Měření přístrojem InBody poskytl stánek Flora. Tělesnou diagnostiku pomocí přístroje Tanita a poradenství v oblasti nadváhy/obezity zajišťovaly, tak jako každý rok, MUDr. Hana Mojžíšová



Iva Málková zahajuje stejně jako v předcházejících letech vědomostní kvíz týkající se především výživy.



Klavírista Vašek Tobrman, jehož „hubnoucí“ příběh si můžete přečíst v tomto čísle časopisu na [straně 40](#), komponoval hymnu STOBu, která na Dni zdraví zazněla. Poslechnout si ji, jste-li připojeni k internetu, [můžete zde](#).





Stánek STOBu – poradna, prodej brožurek a konzultace s odborníky STOBu na jednom místě.

a Mgr. Iva Belasová z OB kliniky, Centra pro léčbu obezity a metabolických onemocnění, které se účastníkům celý den věnovaly, poskytly základní rady a doporučily vhodné aktivity STOBu. Tělesná diagnostika nabízí velmi podrobné výsledky množství svalové hmoty a tukové tkáně v těle a o toto měření každý rok projeví zájem velký počet lidí. Od rána až do 16 hodin tak byla u stánku s přístrojem Tanita fronta zvědavých kolemjdoucích. Právě jejich zvědavosti si velmi ceníme a udělujeme pochvalu každému, kdo se o měření zajímal. Vzhledem k tomu, že toto měření na Dni zdraví najdete každý rok, můžete své výsledky dlouhodobě porovnávat – i taci se letos našli. Deset lidí se měřilo i v loňském roce a u 90 % z nich došlo ke

zlepšení. Měření absolvovali i tři lidé s podvýživou či velmi nízkou hmotností. Naopak více než 12 lidí mělo BMI ve II. stupni obezity a spolu s tím i cukrovku či jiné zdravotní komplikace. Někteří z nich si převzali kontakt na spolupráci pod lékařským dohledem přímo na OB klinice. Bohužel mnoho kolemjdoucích s nejvyšším BMI se měření zdráhalo a raději se rychle ztratilo v davu. Přitom za diagnostiku TANITA si některá centra žádají nemalé peníze a zde bylo měření zdarma, k tomu i s poradenstvím a vysvětlením výsledků takřka na „zlatém“ podnose. Není škoda, ho nevyužít? Největší zájem projevily ženy v období menopauzy, které se ve většině případů potýkaly s nadváhou. Na měření chodilo i mnoho (nejen) partnerských



Movie dance s Vojtou Lackem bylo plně obsazené. Zde se můžete na toto cvičení přihlásit – začíná v lednu 2018.

dvojic, tedy pokud jste se k němu ještě neodhodlali, zkuste si najít parťáka, určitě se budete cítit jistěji a odhodláte se zajít někam na měření také. A uvidíte, že to bude velká motivace, když můžete po čase porovnat výsledky.

Soutěže a odměny

Chybět nemohl pochopitelně ani stánek našeho celoročního projektu Prožij rok zdravě, který poběží až do konce tohoto roku zdarma na stránkách [STOBklubu](#). Již nyní si tu účastníci projektu mohli vyzvednout odměnu za svou aktivitu v podobě balíčku zdravých potravin. Ani ti, kdo se s projektem měli možnost seznámit až na Dni zdraví, nepřišli zkrátka – přímo

u stánku si mohli vysoutěžit malou odměnu. O soutěž v podobě vědomostního kvízu byl nebývalý zájem, a tak v jednu chvíli pomáhaly s organizací i dcery jedné z lektorek STOBu.

Ochutnávky, zdravé dobroty

Jak jsme se již zmínili, tradiční součástí Dne zdraví je i prodejní výstava s možností ochutnávky zdravých výrobků. Letošního ročníku se zúčastnilo více než padesát vystavovatelů, z jejichž nabídky mohli zájemci ochutnat například novinky firmy Meggle, zeleninu Bonduelle vařenou v páře, oblíbené celozrnné sušenky REJ, proteinové tyčinky z cvrččí mouky či ovocné tyčinky Dr. Light Fruit.



Dovezeme vám chutné a zdravé jídlo

5 jídel
denně za
super cenu

Vánoční dárkové poukazy na www.zdravestravovani.cz/poukaz

Programy zdravého stravování pro dietu, hodnotnou stravu i aktivní život.



Dovoz zdarma domů
nebo do práce.



Čerstvě uvařeno
na každý den.



Široký výběr stravovacích
programů dle vašich chutí
a potřeb.



Odborně sestavené jídelníčky
z kvalitních surovin.



Netrapte se s nakupováním
a vařením – najděte si čas na život.



snídaně



dopolední svačina



oběd



odpolední svačina



večeře



**ZDRAVÉ
STRAVOVÁNÍ**

volejte zdarma 800 204 204
www.zdravestravovani.cz

Jídlo pro vás připravuje s ♥ výživový specialista spolu s kolektivem Zdravého stravování s.r.o. | Vaříme ve Strážnici a práci u nás našlo už 100 lidí včetně seniorů.



Fotokoutek si na Dni zdraví letos odbyl svoji premiéru – a soudě dle množství pořízených fotek určitě úspěšnou.

Fotokoutek

Vstup byl jako každý rok po celý den zcela zdarma a kromě zmíněných rozmanitých aktivit si návštěvníci mohli odnést barevnou vzpomínku v podobě fotografie se zářícím úsměvem z fotokoutku, který vznikl speciálně jen pro Den zdraví. Správný fotokoutek se samozřejmě neobejde bez fotorekvizit, a tak se zájemci mohli stát během pěti vteřin díky speciálnímu „osvalenému“ obleku „Arnoldem“, či naopak obléct náš „tlustý oblek“. S touto rekvizitou každý mohl – aspoň vizuálně – poměrně snadno zakusit, jaké je to mít lusknutím prstu 15 kilogramů navíc. A co vám budeme povídat, každý, kdo „tlustý oblek“ vyzkoušel, se ho zase velmi rád zbavil. Fotografie z tohoto fotokoutku

i z celého letošního Dne zdraví si můžete prohlédnout ve fotogalerii na www.stobklub.cz/fotogalerie/TerezaBenickova/13006/.

Moc děkujeme za vaši hojnou účast, řada z vás zde konečně měla možnost potkat své hubnoucí parťáky ze **STOBklubu** na živo, a tak se některá virtuální přátelství stávají skutečnými a je krásné, že u toho můžeme být s vámi. Velké díky patří i všem, kteří jste nám psali krásná slova plná nadšení a díky za realizaci takové velkolepé akce.

Jsmo rádi, že se velké úsilí všech, kteří se na přípravě Dne zdraví podíleli, zúročilo a příští rok se 21. října těšíme na viděnou!

Dialogem ke zdravým názorům

Bc. Tereza Beníčková

Řekla bych, že doba, ve které žijeme, je přímo přesycená informacemi. Zprávy, ale i názory, nápady či doporučení na nás různě problikávají ať už z displeje telefonu, z obrazovky počítače, či televize. Svět, ve kterém každý může mít svůj vlastní názor a svobodně ho hlásat všemi dostupnými způsoby, je skvělý. A díky za něj.

Tato názorová a informační roztříštěnost má však i své stinné stránky. Vytváří totiž přímo ideální prostředí pro vznik a volné šíření nijak nepodložených „polopravdivých“, či dokonce zcela mylných tvrzení, která však mohou mnozí pokládat za fakta.

Obzvláště nebezpečné jsou takové informace týkající se zdraví a životního stylu. Bohužel právě tato oblast v současné době patří k těm informačně (a tedy i dezinformačně) nejpresycenějším. Vzhledem k tomu, že téměř každý se dnes může stát samozvaným „odborníkem“ v oboru poradenství zdravého životního stylu, může zoufalý pacient s reálným problémem narazit ve snaze vyhledání odborné pomoci skutečně na kohokoliv. V lepším případě si člověk po setkání s nějakým takovým nekompetentním neodborníkem odnese jen špatnou zkušenost. V tom horším to však odnese jeho zdraví.

Jak se ale tomuto nebezpečnému trendu bránit? My ve STOBu věříme, že kontinuální edukací odborné i laické veřejnosti, šířením skutečně podložených informací, neúnavným vyvracením mýtů a také dialogem. A právě proto vznikl koncept konference s názvem Dialogem ke zdraví, jejíž již čtvrtý ročník se uskutečnil 5. listopadu 2017 v pražském IKEMu. Pořadatelem akce je společnost STOB CZ, s. r. o., ve spolupráci s Fórem zdravé výživy a Společností pro výživu.

Cílem konference je každoročně, jak už ostatně název napovídá, nabídnout posluchačům informace v podobě zajímavých rozhovorů osvětlujících neznámé v oblasti výživy a zdraví.

Je pro nás důležité, abychom návštěvníkům umožnili utvořit si vlastní mínění právě o těch tématech, která jsou ve společnosti aktuálně diskutovaná a která jsou často jaksi „na hraně“.



ZDROJ: ARČ-HV

Pozn. redakce: Dialog (řecky dialogos – od slovesa dialegomai čili rozvažovat, rozmlouvat) je rozhovor dvou nebo více osob, který může vést k nalezení společného stanoviska.



„Dobře zvolená témata, ke kterým se vyjadřovali opravdoví odborníci z oboru! Perfektně zvládnutá organizace. Těším se na příští!“

Alice

„Výborná organizace, počínaje návodem pro mimopražské, jak se do IKEMu dostat, a konče dárečkem na závěr. Velice příjemní a ochotní organizátoři, profesionální moderátorka, samotná konference na vysoké úrovni. Děkuji za skvěle strávenou neděli.“

Marcela

„Konference s odborníky různých názorů předčila mé očekávání zajímavými tématy, skvělou organizací, občerstvením i velmi příjemnou atmosférou, nepochybně i zásluhou moderátorky. Oceňuji, že si každý mohl udělat svůj závěr a žádní diskutující odborníci netrvali striktně na ničem, i když se ve všem třeba neshodli. Kultivovaná diskuze na úrovni, vše skvělé. Úsměvný moment pro mne byl, kdy jsem po dotazu v recepci IKEMu byla poslána na konferenci „Dialogem ke zdraví“ VÝTAHEM o tři patra výš, i když na naproti výťahům je schodiště.“

Marie

„Docestovala som za akciou až zo Slovenska. Neľutujem! Akciu mi dal do povedomia p. Jelínek cez svoju stránku. Tešila som sa na všetky prednášané témy (hlavne na jeho) a boli pre mňa podnetné a zaujímavé. Nabrala som ďalšie inšpirácie pre svoju prácu. Akcia bola na profesionálnej úrovni, množstvo odborníkov na jednom mieste, organizačne zvládnutá super – všetko prehľadné, načasované. Jedla bolo až až!!! Za kávu dávam palec hore! Určite prídem aj na budúci rok, keď budú rovnako zaujímavé témy.“

Janka

„Občerstvení – jedna z mála akcí o zdravém životním stylu (výživě, zdraví atp.), kde byly opravdu zdravé potraviny k občerstvení. Vítám a doporučuji všem. Kvalita přednášek (za odbornou stránku) vynikající, opozice – ucházející. Uvítal bych jasnější doporučení (pro méně chápavé a nezúčastněnou veřejnost), na kterou stranu se staví odborné společnosti (SpV, STOB, FZV, AVP atd.). Dostatek prostoru na diskusi! Výborná akce.“

Martin

ZDROJ: PIXABAY.COM

Proto se ke každému tématu vyjádří a následně o něm diskutují dva přednášející z opačných názorových pólů. Prostor pro vyjádření svých názorů však vždy dostávají i samotní posluchači. Jedná se tedy o výjimečnou interaktivní konferenci, kde má každý možnost se vyjádřit, ptát se a dozvědět se vše, co ho zajímá.

A o jakých tématech se vedl dialog tentokrát? Byly to doplňky stravy a jejich význam při hubnutí, aktuálně velmi populární půsty a ketogenní diety a řeč byla rovněž o průmyslově zpracovaných potravinách. Vnímáme, že právě okolo těchto témat panuje ve společnosti řada nezodpovězených otázek a problémů. I přesto se například právě ketogenní diety či

půsty těší velké oblibě, a to nejenom u lidí, kteří mají potíže s váhou.

Máme velkou radost, že stejně jako v loňských ročnících se i letos konference zúčastnili a k nastoleným tématům promluvili vážení odborníci v oblasti výživy a zdraví, mezi nimi například prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., MUDr. Dana Maňasková, MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D., ale i další. Bez oponenta se svou samostatnou přednáškou o střevním mikrobiomu vystoupil i MUDr. Radkin Honzák, který dokázal divákům předat toto komplexní téma humorně a s nadhledem. Celou konferenci shrnul a uzavřel tradičně MUDr. Jan Piňha, CSc.

My pevně věříme, že si určitý nadhled z konference odnesli všichni zúčastnění a že se nám i přednášejícím podařilo po celý den vytvářet skutečně otevřenou a inspirativní atmosféru. Musíme říct, že velmi povzbudivá pro nás byla hojná účast a již nyní se těšíme a sbíráme nápady na další ročník konference.

Konference Dialogem ke zdraví má i svou [facebookovou stránku](#), kde také najdete informace, fotografie a kam můžete vkládat případné komentáře.

Děkujeme též všem, kdo nám zaslali milé hodnocení této konference, někteří se za námi vydali i ze zahraničí a my jsme rádi, že jsme opět neklamali.

Pokud vás koncept konference zaujal, máme pro vás dobrou zprávu. Na našich stránkách www.stob.cz chceme postupně uveřejnit videozáznamy ze všech proběhlých ročníků. Aktuálně naleznete první ročník konference Dialogem ke zdraví na [našem e-shopu](#).

**DIALOGEM
KE ZDRAVÍ**
Kompletní záznam
I. konference

Hubněte zdravě ...



... a natrvalo



Změna? Proč ne!

Společně najdeme cestu, a to nejen
ke zdravému životnímu stylu

STOB je tu s vámi již 25 let a stále bude

Nehledejte zázraky, vše zvládnete bez nich

Co nabízíme?

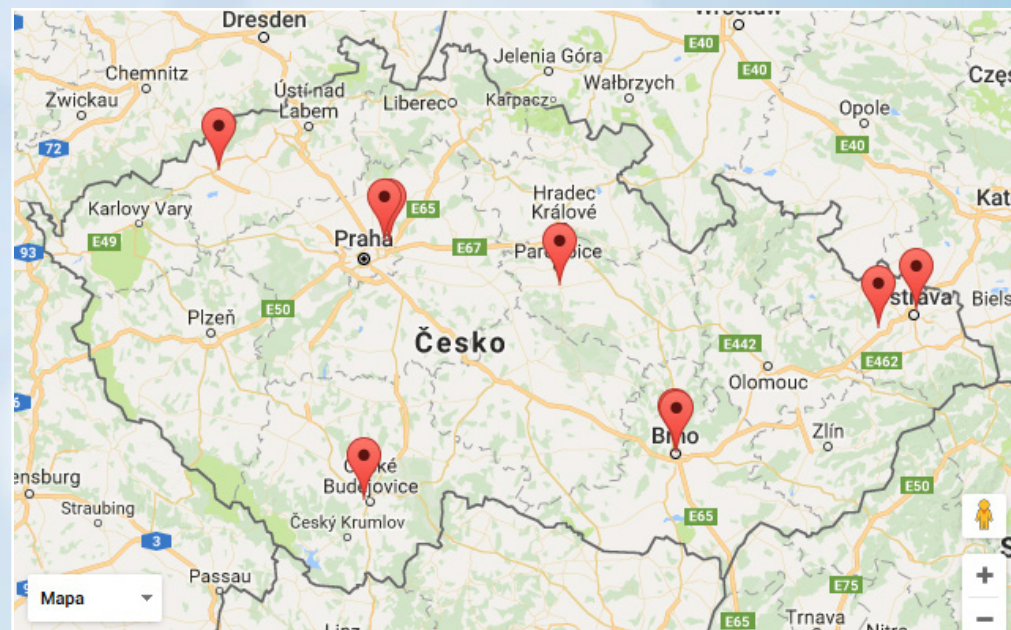
Kurzy zdravého hubnutí

Tištěné a interaktivní pomůcky

Komunitní web a praktické aplikace

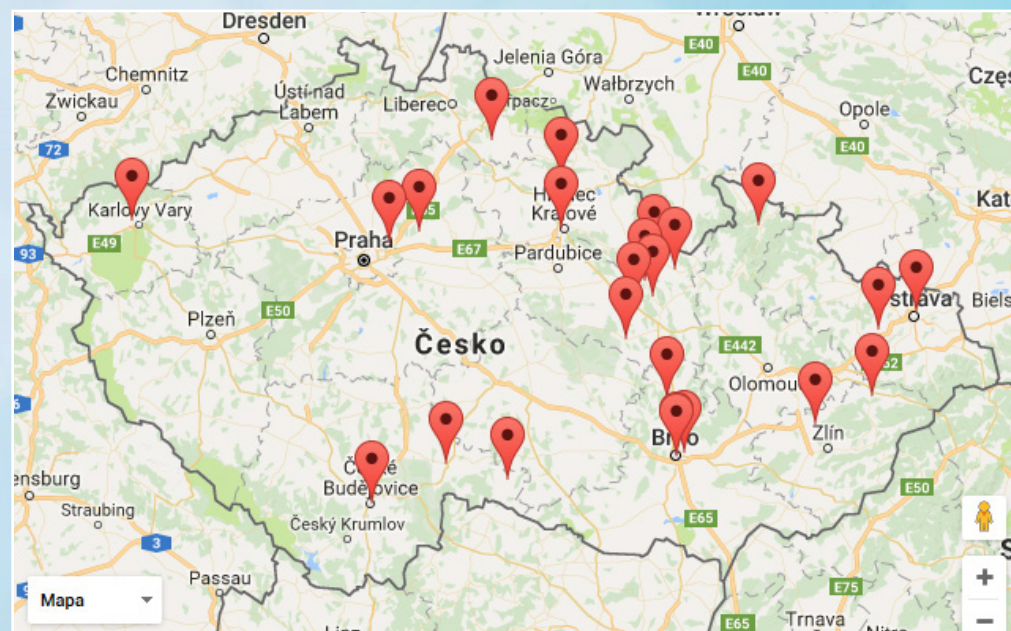
Zajímavé pohybové aktivity

Aktivní dovolenou

www.stob.czwww.stobklub.cz

STOB nabízí kurzy zdravého hubnutí
a individuální poradenství i mimo Prahu

Kurzy zdravého hubnutí ▲
Individuální poradenství ▼



Dárky, které umí zahřát

Redakce

Přáli byste si podívat se na nějaké krásné vánoční trhy a nasát vánoční atmosféru? Toužíte po vánoční lyžovačce a pobytu ve vyhřáté, útulné chatičce? Preferujete pobyt doma v klidu a pohodlí? Nebo byste se raději vyhnuli zimě a jeli se ohřát do teplých krajín?

Nemějte výčitky z žádné varianty. Zkuste si zařadit tyto svátky podle svých představ, vždyť právě Vánoce by měly být dobou splněných přání, třeba právě vysněná dovolená a spousta času s nejbližšími bude tím nejlepším dárkem. Výhoda pobytu mimo domov je v tom, že nemusíte uklízet, prát, žehlit, vařit a že vám změna prostředí připustí novou šťavu do žil. Nemusíte čekat až na další rok, ale nadělit si pod stromček už teď můžete například pohádkovou dovolenou zalitou sluncem třeba na [Kanárských ostrovech](#), kde je potřeba rezervovat místo nejpozději do konce roku 2017.

Nezapomenutelný léčebný, relaxační a redukční pobyt pro všechny věkové a váhové kategorie, kde bude lektorkou přímo naše „guru“ PhDr. Iva Málková, můžete strávit na [Srí Lance](#).

Výborné hodnocení klientů STOBu má také pobyt na [Krétě](#), kde na vás čeká pláž vzdálená pouze 200 metrů od hotelu. Už se na vás těší oblíbená lektorka a cvičitelka Alena Ročková, takže samozřejmě nebude chybět každodenní pestrá nabídka cvičení (body-building, powerjóga, taneční aerobik, zdravotní cvičení nebo cvičení s overbally či s gumičkami) ani turistika, nordic walking, plavání a cvičení v moři i bazénu.

V poslední době se mezi oblíbené destinace opět vrací [Bulharsko](#). Kombinace klidnější části Slunečního pobřeží a rušného, jen půl kilometru vzdáleného centra letoviska s mnoha obchody, restauracemi a další zábavou, kterou si můžete zpestřit třeba hezkou 3,5kilometrovou procházkou podél moře do historického Nesebru, vás určitě nezklame. Váš už samotný název hotelu Happy Land (Šťastná země) jistě vykouzlí na vaší tváři úsměv. Starat se o vás bude Miluška Nová.

Chcete-li zůstat věrní rodné hroudě, pak pro vás máme novinku – lázeňské město Dolní Lipová, které je proslaveno léčbou obezity. Tak jako na všech pobytech STOBu, i zde bude mít hlavní roli pohyb. Cvičit se bude každé dopoledne, buď na venkovních plochách, nebo ve dvou skupinách v tělocvičnách. Vyzkoušíte si cvičení s gumami, s overbally, powerjógu, jógu či pilates, zajímavostí bude cvičení bamboopilates (cvičení s bambusovou tyčí). Odpoledne se můžete věnovat turistice nebo dalším sportovním aktivitám. Za poplatek je možné využít vířivku a saunu, popř. léčebné procedury.

Mnoho dalších pobytů v tuzemsku i v zahraničí najdete na www.stob.cz v rubrice aktivní dovolená.



”

Výhoda pobytu mimo domov je v tom, že nemusíte uklízet, prát, žehlit ani vařit.

“

Projekt Prožij rok zdravě kráčí do finále!

Redakce

Celý rok 2017 byl ve STOBu, jak je již u nás dobrým zvykem, ve znamení zdravého stylu. A tentokrát jsme v tom nezůstali sami, do projektu se totiž aktivně zapojilo téměř 10 000 uživatelů a celkově ho navštívilo více než 70 000 zájemců o zdravý životní styl. Projekt Prožij rok zdravě odstartoval 9. 1. 2017 a končí 31. 12. 2017.

Hlavním cílem projektu bylo pomoci všem přihlášeným účastníkům žít zdravě a spokojeně, být fit nebo zhubnout. Každý měsíc krůček po krůčku zlepšit životní návyky tak, aby toho bylo dosaženo nenápadnou, příjemnou cestou, po které budete chtít kráčet co nejdéle, nejlépe celý život. Od začátku do konce roku jsme pro vás každý měsíc připravovali důležité informace a novinky z oblasti zdravého životního stylu. Ten, kdo poctivě vyplňoval kvízy a plnil úkoly, nyní sklízí ovoce a může být na sebe právem hrdý. Nechyběly testy a kvízy, díky kterým jste si mohli ověřit, do jaké míry žijete zdravě a zda se zlepšujete. Důležitým kontrolním prvkem byl také *index zdravého životního stylu*, který jste mohli vyplnit jednou za tři měsíce. A dle výsledků lze bezpochyby konstatovat, že většina z vás udělala velké pokroky.

Všeobecně vzato má mnoho hubnoucích pocit, že z teorie výživy by mohli maturovat, avšak praxe pokulhává. Právě praktické rady a tipy byly důležitou součástí celého projektu

a u každého tématu jste čerpali inspiraci pro realizaci svých cílů. Každý měsíc vám pilně odpovídali, trůfáme si neskromně říct, ti nejlepší z nejlepších, odborníci především z Fóra zdravé výživy, kteří byli odbornými garanty projektu. Nutno jmenovat například takové kapacity, jako jsou doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D., prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., nebo Mgr. Tamara Starnovská.

Po celou dobu projektu jste byli motivováni pochopitelně svými výsledky, ale k tomu jste jako bonus mohli získávat body, které byly pro mnohé z vás důležitou zpětnou vazbou.

**Nejvíce bodů v projektu ZATÍM
(ke dni 28. 11. 2017) získali:**

Masa55 – 5320 bodů

Macatice – 5209 bodů

martashi – 4844 bodů

Nicméně do konce projektu stále pár týdnů zbývá a pořadí rozhodně nemusí být definitivní.



Partneři a autoři projektu:



Tento projekt je vytvořen
za finanční podpory MZCR a MHMP.





O novém projektu na rok 2018 se více dozvíte na **následující straně** časopisu. →

Potřebujete-li ještě na své konto nasbírat body, nenechte si rozhodně ujít poslední měsíc projektu, který se bude odehrávat – jak také jinak než – ve znamení Vánoc. A jaká témata si můžete během prosince, který nese název Měsíc nepřejídání se, „rozbalit“?

- ♦ jak si užít Vánoce bez zbytečného stresu
- ♦ jak zvládat oslavy a návštěvy
- ♦ jak zabránit přejídání
- ♦ jak zvládat vnější toxické prostředí
- ♦ tipy na zdravější pohoštění a mnoho dalšího...

Vyvrcholením celého projektu bude losování o hlavní ceny, v němž tři šťastlivci, kteří se do projektu aktivně zapojili, vyhrají poukázky na zájezd do Řecka od cestovní kanceláře Melissa.

Velké díky patří těm, kteří své body navyšovali zveřejňováním blogů či receptů, a poskytovali tak vzájemnou podporu všem zúčastněným.

Projektem Prožij rok zdravě samozřejmě ani naše, ani vaše aktivity nekončí. Berte tento projekt jako odrazový můstek a přeměňte

jej na svůj osobní, mnohem větší projekt, který by se dal nazvat Prožij život zdravě. Nyní už si v mnoha oblastech dovedete být sami sobě terapeutem a byla by škoda toho nevyužít. Kdo pozná výhody aktivního života, zjistí, že i zdravé může být chutné, a jako vedlejší efekt pozoruje změny k lepšímu na svém zdraví, kondici a v neposlední řadě i vzhledu. Začne si tento nový způsob života užívat a těžko sestoupí zpět na starou cestu. Přejeme vám, ať se každému z vás podaří vybudovat svůj vlastní úspěšný „projekt“ směřující

k tomu nejdůležitějšímu – pevnému zdraví a spokojenosti.

Děkujeme všem příznivcům Prožij rok zdravě, všechny úkoly i kvízy jste zvládli hravě. Každý měsíc čekalo jedno užitečné téma, před vstupem na váhu už vymizela tréma. Nyní již sám sobě terapeutem můžete být, pevné zdraví, kondici a rádi sami sebe můžete mít.

*V novém roce s novými projekty na shledanou!
Váš tým STOBu*

Jaký bude rok 2018? Bude to **Výzva!**

Bc. Tereza Beníčková

Předsevzetí. Zvláště ke konci roku se právě toto slovo a vše, co se pod ním skrývá, stává nadmíru oblíbeným. Proč tomu tak je? Máme totiž rádi nové začátky. Pomáhají nám dělat tlustou čáru za našimi (ať už skutečnými, nebo domnělými) chybami. A protože začátků – nebo také „zlomů“ – bývá v našem životě celá řada, můžeme začínat znovu stále dokola. Od pondělí, od jara, od úplňku nebo právě od Nového roku.

Nemáme nic proti novým začátkům a nadějím na pozitivní změnu. Ale položte si sami otázku – kolik takových novoročních předsevzetí se vám podařilo udržet alespoň měsíc. Natožpak celý rok, potažmo celý život! Možná jste výjimečně cílevědomí, a co sami sobě slíbíte, to také důsledně plníte. Pravdou ovšem zůstává, že až příliš mnoho (a troufli bychom si říci, že většina) takovýchto předsevzetí má jepičí životnost.

Proč tomu tak je? Vysvětlení je nasnadě. Máme totiž tendenci mít, co se týče změn, příliš velké oči. Ve skutečnosti je scénář, ve kterém se ráno probudíme a stane se z nás úplně nový člověk, spíše filmový než reálný

a realizovatelný. Životní návyky, jak dobré, tak ty špatné, máme totiž vpíté hluboko pod kůži a nelze je změnit přes noc.

Ale za takový rok to možné klidně je! Když se totiž předsevzetí typu „začnu žít zdravě“, „zhubnu přebytná kila“ či „začnu být spokojenější sám/sama se sebou“ rozloží do několika sice menších a pozvolnějších, zato daleko reálnějších

cílů, při jejichž dosahování budete navíc mít laskavou podporu a odbornou pomoc, pak se šance na skutečnou životní změnu mnohonásobně zvýší.

Rok 2018 bude tedy celý ve znamení malých předsevzetí či (moderněji řečeno) „výzev“. A abychom nenechali nic náhodě, tak

„**Jen příjemné
změny totiž mají šanci být
skutečně trvalé**“



Máte rádi džemy?



Vychutnejte si Relax 100% z ovoce!

K výrobě Relax 100% bylo použito 100 g ovoce na 100 g výrobku.

Relax 100% z ovoce neobsahuje žádný přidaný cukr,
je totiž slazený pouze jablečnou šťávou.

Relax 100% z ovoce... je to nejlepší z ovoce

www.relaxdzemy.cz



ZDROJ: ARCHIV

jsme si pro každého, kdo by rád v roce 2018 zapracoval na svém životním stylu, zhubl nebo jen zkvalitnil svůj jídelníček či pohybové návyky, přichystali takových výzev rovnou 52. Každý týden vás tak bude čekat jedna nová výzva, do které se budete moci zapojit a postupnými kroky po celý rok zlepšovat své návyky.

Nebojte se, nebude to žádná „pruda“ ani nuda. Jen příjemné změny totiž mají šanci být skutečně trvalé a to my dobře víme. Jednotlivé výzvy tedy budou postavené tak, aby pro vás byly nejenom přínosné, ale aby vás především bavily. A aby toho nebylo málo, každou výzvou vás provede jeden z nás, odborníků z týmu STOBu. Každý totiž umíme nejlépe něco trochu jiného, a tak budete mít po celý rok možnost nechat se inspirovat či aktivně získávat rady od odborníků na výživu, sport i psychiku.

Už nyní se můžete těšit na pořádnou nálož motivačních videí a blogů, ve kterých se s vámi podělíme o své zkušenosti, tipy a triky, které vám pomohou lépe zvládat jednotlivé výzvy, ale také odborných článků, které vám poskytnou jakousi vědomostní základnu, abyste nemuseli být otroky mýtů a polopравd, které o výživě a takzvaně „správných“ životních návycích kolují.

Poslední a možná zdaleka nejdůležitější informace na závěr je, že celý tento projekt s názvem Výzva 52 poběží od nového roku na našich stránkách www.stobklub.cz a bude se do něj moci zcela zdarma zapojit skutečně každý, kdo předsevzetí nechápe jen jako prázdné slovo.

*Tak vykročte do nového roku
s námi a s Výzvou!*

Ženám vstup zakázán! Speciální kurz zdravého hubnutí **pouze pro muže**

Mgr. Nikola Hanyšová

Přejete si jít stejnou cestou jako Václav Tobrman, ale nevíte, jak na to? Chybí vám motivace a nevíte, jak se odhodlat ke změně?



ZDROJ: ARCHIV

Pan Jiří Johánek začal navštěvovat kurz zdravého hubnutí v lednu 2016 a do konce téhož roku zhubl 30 kg.

Podle evropského výběrového šetření EHIS (European Health Interview Survey), které má za cíl zjistit informace o zdraví získané na

reprezentativním vzorku populace všech členských zemí EU, můžeme sledovat, že právě muži jsou na zdraví ohroženi mnohem více než ženy.

Z celoevropského šetření, které bylo provedeno na vzorku 6373 respondentů, vyplynuly následující dosti alarmující závěry:

Údaje napříč všemi věkovými kategoriemi	
MUŽI	ŽENY
Denní konzumenti alkoholu	
16,4 %	3,2 %
Nárazové pití alkoholu	
22,8 %	7,5 %
Konzumace ovoce alespoň jednou denně	
36,9 %	56,0 %
Konzumace zeleniny alespoň jednou denně	
34,2 %	48,1 %
Současní každodenní kuřáci	
27,6 %	15,7 %
Preobezita (25 ≤ BMI < 30)	
44,0 %	30,9 %
Nadváha (BMI ≥ 25)	
63,7 %	49,1 %
Obezita (BMI ≥ 30)	
19,7 %	18,2 %

Zdroj: <http://www.uzis.cz/node/7495>

Podle údajů z tohoto šetření vyplývá, že muži mnohem více podléhají nevhodným životním návykům, negativně ovlivňujícím zdraví. Jak je vidět z tabulky, procentuální zastoupení osob v pásmu preobezity, nadváhy i obezity je

u mužů vyšší než u žen. K tomu konzumují méně ovoce a zeleniny, více kouří a mají větší sklony ke konzumaci alkoholu. Pozitivní je alespoň faktor, že muži věnují více času aerobnímu cvičení i posilování než ženy.

Zkuste se i vy zamyslet nad tím, zda se váš život ubírá tím správným směrem a věnujete svému zdraví dostatek času a úsilí. Bohužel bereme zdraví velmi často jako samozřejmost, ale i zdraví si musíte hýčkat.

Chcete-li se nechat opečovávat, ve STOBu na vás čekají empatické lekorky, které jsou připraveny vám pomoci na všech úsecích cesty za lepší kondicí. Cílem programu je navodit žádoucí změny v nevhodném chování, myšlení a emocích a díky tomu změnit životní styl. Oproti jiným metodám hubnutí se metoda KBT nezamýšlí pouze nad tím, co jíst, ale také jak převést teoretické znalosti do praktického života, jak docílit splnění předsevzetí a nacvičit si vůli. Kurz obsahuje osm lekcí terapie, osm lekcí cvičení, a navíc jednu společnou návštěvu spinningu a jedno cvičení na veslovacím trenažéru (indoor rowing) pod odborným vedením. Čeká na vás vždy 60minutové cvičení a 90minutový blok skupinové práce pod vedením zkušených lektorek Jareny Ježkové a Marie Dobrovodské.

Připojte se k mužům směřujícím ke stejnému cíli, kurz začíná již 15. ledna 2018 a trvá do 19. března 2018.

Více informací **naleznete zde**.

Mindful eating aneb Všímavé jedení kila zahání

Redakce

ZDROJ: FOTOLIA.COM



Psychologický
KURZ
s novým přístupem
„mindful eating“

Novinka
v kurzu STOBu

Konec roku nám pomalu ťuká na dveře, a tak je nejvyšší čas zhodnotit všechny vaše dosavadní úspěchy.

Do projektu Prožij rok zdravě se dosud přihlásilo 70 390 vyznavačů zdravého životního stylu, kteří se v mnoha oblastech zdokonalili a postupovali krok za krokem

STOB pořádá i **kurzy specializované pro muže**, každý si zkrátka přijde na své. Pokud se chcete dozvědět víc, ovládnout svoji mysl a vymanit se z pout nadváhy, pak se přihlaste do kurzu snižování nadváhy. Více informací naleznete **naleznete zde**.

k vytouženému cíli. Několik set účastníků se přihlásilo do kurzů snižování nadváhy a přibližně 1000 z vás s námi cvičilo v našich kurzech cvičení. A protože ve dvou a více se to vždy zvládá snáze, nenecháme vás na ocet ani příští rok a přinášíme pestrou nabídku kurzů snižování nadváhy a mnoho novinek, které vás posunou zase o kousek dál.

Již od začátku ledna můžete začít hubnout pod vedením odborníků ze STOBu osvědčenou metodou, která vede k trvalým váhovým úbytkům. Kromě tradičních a velmi nápomocných skupinových kurzů, kde se mimo jiné cvičí i vůle, se můžete v Praze přihlásit do kurzu **Mindful eating – všímavé jedení**. Je to novinka STOBu, která pomůže i chronickým dietářům, tedy všem, jimž se dosud nepodařilo vystoupit z koloběhu diet a přibírání.

Pokud jste si alespoň jednou položili jednu z následujících otázek, pak se neváhejte na kurz přihlásit:

- ♦ Jak vědět, kdy přestat jíst?
- ♦ Jak naložit s vtíravými negativními myšlenkami?
- ♦ Co s přejídáním?
- ♦ Jak odlišit hlad od pouhé chuti k jídlu?
- ♦ Jak jednoduše meditovat?

V kurzu se nebudete překvapivě tolik zabývat výživou, ale spíše tím, proč jíte a jak jíte jídlo navíc oproti plánu. Naučíte se pracovat se svými myšlenkami a emocemi, které vás vedou k přejídání. Zkušená lektorka Tereza Hacová vás seznámí s konceptem všímavého jedení (mindful eating). Naučíte se mnoho technik mindfulness (všímavosti) a nespirtuální meditace,

pomocí kterých se dostanete myslí do přítomnosti a zjistíte, co chce a potřebuje vaše mysl a tělo a jak se o ně co nejlépe starat. Také zjistíte, jak poznat a využít signály těla při rozhodování, zda jíst, či nejíst a jak jíst to, co máte rádi, bez pocitu viny a přejídání. Nahrazováním kritiky sebe sama péčí o sebe získáte svobodu od výčitek a strachu z jídla, váhy a vaší postavy.

Chcete-li se dozvědět více informací o všímavém jedení, **můžete nahlédnout na článek** lektorky Terezy Hacové a PhDr. Ivy Málkové.

- **Termín kurzu:** 10.01.2018 - 07.03.2018 (každou středu od 17:00 - 20:00)
- **Kde:** ZŠ Plamínkové, Plamínkové 2, Praha 14000

*Máte-li zájem zúčastnit se kurzu, přihlásit se **můžete zde**.*



Kdo dřív přijde, ten dřív cvičí...

Mgr. Nikola Hanyšová

Poslední dobou se nám kurzy plní opravdu velmi rychle a po Dni zdraví to bývá ještě rychlejší. Jednak jsou cvičící nadšenci namotivováni ze Dne zdraví a jednak na Nový rok mívá každý mnoho předsevzetí a tento nepopsaný novoroční list papíru chce nejméně jeden z vás zaplnit právě cvičením.

Takové rozhodnutí nadšeně vítáme a nabízíme možnost, jak se ke cvičení „zavázat“ na 19 týdnů. Mnoho účastníků kurzů i cvičení se nám svěřilo, že právě zapsání do

kurzu či na cvičení je pro ně motivací. Nemáte-li „černé na bílém“, který den a v kolik hodin půjdete cvičit, jen těžko se vám bude tento závazek plnit. Pokud si kurz předem

zamluvíte a zaplatíte, je to ta nejjistější cesta, jak začít pravidelně cvičit. Navíc se STOBem se nemusíte bát, že byste šlápli vedle. Hodiny vedou řadou let prověřené zkušené cvičitelky, které přesně vědí, jak hodinu sestavit, abyste si přišli na své. Že by začátky nebyly těžké, to nemůžeme říct, ale zato vám můžeme téměř s jistotou slíbit, že již na druhé hodině ucítíte zlepšení. A pokud vytrváte, s každou další lekcí se bude rozšiřovat úsměv na vaší tváři a zužovat pas. Pro správný výběr lekce je důležité zamyslet se nad cílem cvičení. Přejete

si především zhubnout, chcete k tomu posílit tělo, zlepšit jeho držení, naučit se tančit a zapomenout, že cvičíte? Nebo hledáte spíše pomalejší cvičení se zaměřením na odstranění bolesti zad? Doporučujeme podrobně si pročíst charakteristiku všech nabízených lekcí a věříme, že najdete ty, které se vám zalíbí na první pohled. Poté už jen stačí vybrané cvičení objednat a těšit se na první lednovou lekci.

Kompletní nabídku cvičení [najdete zde](#).

Vánoce mohou být sladké i bez cukru

Zkuste letos své blízké hýčkat zdravými recepty, které potěší nejednoho strávníka.

Sladké (nejen vánoční) mámení

Sladké lze připravovat i zdravě, všechny recepty jsou sestaveny tak, aby se zbytečně nenavyšovala výsledná kalorická hodnota. Místo klasického cukru můžete použít zdravější alternativy. Znáte například

čekanový sirup? Je vyroben z extraktu kořene čekanky a obsahuje vysoký podíl vlákniny inulin (70 %), díky tomu má velmi nízký glykemický index (5). Použít můžete i stévii či například sukralózu.

Raw skořicové kuličky

Ingredience na cca 10 ks:

- ♦ 60 g sušeného ovoce
- ♦ 80 g šmakouna
- ♦ cca 1 polévková lžíce pomerančového džusu
- ♦ 1 čajová lžička mleté skořice

Nutriční hodnoty 1 kuličky (15 g):

80 kJ, 1 g bílkovin, 4 g sacharidů, 0,5 g tuku

Postup přípravy:

Sušené ovoce můžete namočit ve vodě a po změknutí ho jen vysušit. Lze ho také mixovat rovnou, záleží na tom, jakou konzistenci preferujete. Sušené ovoce nasekejte, smíchejte se šmakounem a pomerančovým džusem, pak vmíchejte skořici, vše důkladně promíchejte a tvarujte kuličky. Pokud máte rádi semínka či



oříšky, můžete jich přidat polévkovou lžící (cca 15 g). Nutriční hodnota se tím lehce navýší. Kuličky lze ještě obalit například v kokosu, kakau, mletých ořeších, máku nebo skořici.

Ovesné marokánky se sušeným ovocem

Ingredience na cca 12 ks:

- ♦ 50 g ovesných vloček
- ♦ 30 g rozinek
- ♦ 150 ml polotučného mléka
- ♦ 15 g mandlí
- ♦ 30 g sušených brusinek

Nutriční hodnoty na 1 ks (14 g):

170 kJ, 1,2 g bílkovin, 6,6 g sacharidů, 1,1 g tuku
Energetická hodnota na 100 g: 1230 kJ

Postup přípravy:

Mléko s vločkami zahřejeme v hrnci a uvaříme do zhoustnutí jako ovesnou kaši. Přidáme sušené ovoce a nasekané ořechy. Tvarujeme placičky,



přendáme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme při 180 °C cca 20 minut.

Mandlovocizrnové kostičky

Ingredience na cca 35 ks:

- ♦ 1 balení sterilované cizrny 250 g
- ♦ 100 g špaldové mouky (lze použít i cizrnovou)
- ♦ 50 g strouhaného kokosu
- ♦ 50 g mletých mandlí
- ♦ 3 vejce
- ♦ 3 střední jablka
- ♦ 1 střední banán
- ♦ 2 lžíce čekankového sirupu (případně medu)
- ♦ 1 lžička prášku do pečiva
- ♦ 1 polévková lžíce skořice

Nutriční hodnoty na 1 ks (30 g):

240 kJ, 1,8 g bílkovin, 6,5 g sacharidů, 2,5 g tuku

Postup přípravy:

Jablka oloupeme a nastrouháme, přebytečnou vodu slijeme. Cizrnu rozmixujeme spolu s banánem a čekankovým sirupem, nakonec vmícháme i žloutky. Z bílků ušleháme pevný sníh, do kterého přidáme špetku soli. (TIP: sníh šlehejte z vajec, která mají pokojovou teplotu, vyndejte si je tedy ideálně cca hodinu před pečením.) Do mísy prosejeme mouku, přisypeme lžičku prášku do pečiva, kokos, mleté mandle, mletou skořici, přidáme připravenou směs cizrny s banánem a sirupem, strouhaná jablka a nakonec lehce vpracujeme sníh z bílků. Těsto nalijeme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C cca 35 minut. Po vychladnutí krájíme placku na malé čtverečky.



Mlsání naslano

100 g klasických brambůrkových chipsů obsahuje 2200 kJ, 6 g bílkovin, 50 g sacharidů a 33 g tuku a vysoký podíl soli. I těmito nenápadnými

snacky můžete svůj vánoční kalorický příjem ne-příjemně navýšit. Zkuste proto raději zdravější varianty známých slaných pamlsků.

Zeleninové chipsy

Ingredience:

- ♦ 500 g zeleniny (mrkev, kedlubna, červená řepa)
- ♦ 1 lžíce olivového oleje
- ♦ česnek (nemusí být)
- ♦ sůl (můžete použít i sůl se sníženým obsahem sodíku, pokud použijete výraznější koření, sůl ani není třeba)
- ♦ Bylinky dle chuti, máte-li rádi pikantní, můžete použít i chilli a čerstvý mletý pepř

Postup přípravy:

Zeleninu důkladně omyjete, oloupete a osušíte, nakrájíte na tenké plátky, zakápnete olejem a důkladně promícháte, aby olej obalil jednotlivé plátky zeleniny. Nakonec osolíte, ochutíte bylinkami, vyskládáte na plech na pečicí papír a necháte péct cca 20–30 minut v horkovzdušné troubě při 150 °C. K ozvláštění chuti lze použít i sezamová semínka, kterými plátky zeleniny posypete.

Nutriční hodnoty:

— 100 g hotových mrkvových chipsů:

1200 kJ, 5 g bílkovin, 40 g sacharidů,
11 g tuku, 15 g vlákniny

1 porce cca 30 g – 360 kJ

— 100 g hotových kedlubnových chipsů:

970 kJ, 10 g bílkovin, 25 g sacharidů,
11 g tuku, 13 g vlákniny

1 porce cca 30 g – 290 kJ

— 100 g hotových chipsů z červené řepy:

1220 kJ, 7 g bílkovin, 40 g sacharidů,
11 g tuku, 9 g vlákniny

1 porce cca 30 g – 370 kJ



Pražená cizrna

Ingredience:

- ♦ 250 g sterilované cizrny

Dochucovadla:

libovolné koření (kari, chilli apod.), případně olivový olej, česnek, provensálské bylinky, oregano, bazalka apod. Možností je i posypat strouhaným parmezánem, ovšem za cenu vzrůstu energetické hodnoty.

Postup přípravy:

Cizrnu slijeme a obalíme v koření. Lze použít libovolné koření dle vaší chuti, osvědčená je kombinace indického kari a chilli. Pečeme v troubě rozpálené na 180 °C, dokud cizrna nezezlátne. Pražená cizrna je vhodná jako zobání místo oříšků, chipsů apod., ale dá se využít třeba i do salátu nebo místo smažené housky do polévky.

Nutriční hodnoty:

Pokud použijete pouze koření, případně trochu soli, pak je výsledná energetická hodnota skutečně nízká:

— **100 g pražené cizrny:** 1000 kJ, 13 g bílkovin, 29 g sacharidů, 4 g tuku, 12 g vlákniny.

Pokud použijete 10 g olivového či řepkového oleje, pak je výsledná hodnota o něco vyšší:

— **100 g:** 1260 kJ, 12 g bílkovin, 28 g sacharidů, 12 g tuku, 12 g vlákniny.

Můžete vyzkoušet i variantu **nasladko** – stačí ochutit skořicí a případně přidat trochu medu (nutno jen přičíst 140 kJ/10 g medu).



Cottage koláč z knäckebrotu

Ingredience na cca 6 porcí (malý pekáček):

- ♦ 66 g knäckebrotu (cca 6 ks)
- ♦ 360 g cottage
- ♦ 3 vejce
- ♦ 130 g zeleninové směsi hrášek + mrkev
- ♦ 40 g 30% eidamu

Dochucovadla:

sůl, pepř

Nutriční hodnoty na 1 porci (cca 110 g):

700 kJ, 14 g bílkovin, 12 g sacharidů, 7 g tuku

Postup přípravy:

Množství ingrediencí odpovídá malému pekáčku. Dno pekáčku poklademe knäckebroty. Náplň si připravíme z cottage, vajec, přidáme libovolnou zeleninu (sterilovanou, čerstvou nebo povařenou – kromě kombinace hrášku s mrkví můžete použít i špenát se žampiony, zelené fazolky, brokolici, kukuřici nebo jinou vaši oblíbenou zeleninu), dle potřeby dochutíme solí a pepřem. Ingredience na náplň promícháme a vlijeme na připravený podklad z knäckebrotů. Dáme péct do trouby na 180 °C. Pečeme cca 20 minut, poté přidáme strouhaný sýr a dopékáme dalších cca 20 minut, dokud není náplň ztuhlá.



Pizza snack z knäckebrotu

Ingredience na 2 ks:

- ♦ 20 g knäckebrotu (2 ks)
- ♦ 50 g mozzarely light
- ♦ 50 g rajčat
- ♦ 30 g rajčatového pyré

Dochucovadla:

čerstvá bazalka, pepř, sůl, sušené oregano

Nutriční hodnoty na 1 kus:

360 kJ, 6,5 g bílkovin, 9,5 g sacharidů, 2,5 g tuku

Postup přípravy:

Knäckebröt potřeme rajčatovým pyré, ochutíme trochou sušeného oregana a obložíme plátky mozzarely a plátky rajčat, osolíme a opepříme. Vložíme na 15 minut do trouby rozpálené na 180 °C, dokud se sýr nerozpustí a knäckebröt nezměkne. Před podáváním zasypeme čerstvou bazalkou.



Další varianty zdravějšího zobání

- ♦ Celozrnná tortilla s uzeným lososem a cottagem nakrájená na kolečka
- ♦ Sýrová roláda nakrájená na tenčí kolečka (roztavte balení tvrdého sýra s obsahem tuku v sušině do 30 %, z roztavené hmoty vytvořte cca 0,5 mm tenkou placku. Potřete lučinou linie, pokladte plátky šunky, jarní cibulkou, bylinkami, česnekem a zamotejte. Přes noc nechte uležet a následující den krájejte na tenká kolečka).
- ♦ Nejružnější dipy z tvarohu/jogurtu smíchaného s bylinkami, česnekem, kořením podávané se špalíčky zeleniny, případně lze zdobit kolečka salátové okurky.
- ♦ Sušené maso
- ♦ Knäckebroty nalámané na malé kousíčky
- ♦ Domácí celozrnné krekry
- ♦ Zeleninový sýrový špízky (kolečka mozzarely light, cherry rajčátka, špalíčky okurky, papriky apod.)

Variant na zdravé pohoštění, nejen to vánoční a silvestrovské, je nespočet. Takřka bezendou studnou inspirace je [databáze receptů na STOBklubu](#). Přejeme vám, ať u vašeho vánočního kuchařského kouzlení nechybí fantazie, dostatek zdravých potravin a dobrá nálada, a naopak ať chybí kila navíc.

Celozrnná kolečka s ořechy

cca 50-60 kusů

Energetická hodnota na 1 kus (cca 7 g): 130 kJ

bílkoviny 1 g

tuky 2 g

sacharidy 3 g

SAFA 0,3 g

cukry 1,0 g

vláknina 0,4 g

- ♦ 50 g cukru
- ♦ 80 g Flory Gold
- ♦ 40 ml polotučného mléka
- ♦ 200 g pšeničné celozrnné mouky
- ♦ 50 g lískových ořechů
- ♦ 1 vaječný bílek

Z mouky, cukru a rostlinného tuku Flora Gold vypracujeme těsto a podle potřeby ho zředíme trochou mléka. Těsto necháme chvíli odležet, vyválíme ho a vykrajujeme kolečka nebo jiné libovolné tvary. Doprostřed dáme lískový oříšek a potřeme bílkem. Pečeme na 180 °C cca 12–15 minut do mírného zezlátnutí.



Dýňová polévka s cottagem a semínky

3 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 750 kJ

bílkoviny 10 g

tuky 8 g

sacharidy 14 g

SAFA 2,3 g

cukry 11,0 g

vláknina 3,7 g



- ♦ 500 g dýně hokkaido
- ♦ 150 g Meggle Cottage Cheese
- ♦ 20 g směsi semínek a goji
- ♦ 50 g cibule
- ♦ 2 stroužky česneku
- ♦ 5 g zázvoru
- ♦ 1 chilli paprička
- ♦ 8 ml řepkového oleje
- ♦ sůl, pepř, chilli

Celou dýni hokkaido dáme péct do trouby a pečeme ji do změknutí (doba záleží na velikosti). Vychladlou dýni rozkrojíme a vydlabeme semínka (slupku můžeme nechat). Očistíme a na drobno nakrájíme cibuli, osmahneme ji na řepkovém oleji, po chvíli přidáme pokrájený česnek, zázvor a chilli papričku a ochutíme solí a pepřem. Poté přidáme překrájenou dýni a zalijeme vývarem nebo vodou. Polévku vaříme cca 15 minut, pak rozmixujeme a podle potřeby dochutíme. Na závěr dáme do polévky cottage a posypeme semínkovou směsí.



Pečené kapří hranolky s lehkým bramborovým salátem a medovohořčičným dipem

4 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 1750 kJ

bílkoviny 28 g

SAFA 3,8 g

tuky 15 g

cukry 10,3 g

sacharidy 41 g

vláknina 5,5 g

- ♦ 400 g kapra (v syrovém stavu)
- ♦ 1 vejce
- ♦ 15 g hladké mouky
- ♦ 55 g strouhanky
- ♦ lžice řepkového oleje
- ♦ 400 g brambor
- ♦ 265 g zeleninové směsi Créatif Duo Bonduelle
- ♦ 120 g sterilovaných okurek
- ♦ 60 g červené cibule
- ♦ 150 g polotučného jogurtu
- ♦ 25 g plnotučné hořčice
- ♦ 10 g medu
- ♦ lžice olivového oleje
- ♦ citronová šťáva
- ♦ sůl, mletá paprika, bílý pepř

Kapří hranolky

Kapra nakrájíme na podlouhlé hranolky, osolíme, obalíme v hladké mouce, vajíčku a strouhance ochucené mletou paprikou. Připravené hranolky vyskládáme na pečicí papír na plech a pokapeme je řepkovým olejem nebo postříkáme olejem ve spreji. Pečeme na 200 °C cca 5–10 minut.

Bramborový salát

Uvařené brambory oloupeme, nakrájíme na kostky, přidáme pokrájené sterilované okurky, červenou cibuli a na závěr zeleninovou směs Créatif Duo. Ochutíme solí, bílým pepřem a citronovou šťávou, důkladně promícháme a necháme odležet.

Medovohořčičný dip

Dip připravíme rozmícháním jogurtu, hořčice, olivového oleje, medu a citronové šťávy.



Hubnutí STOBrmanem

Bc. Kristýna Rissová



ZDROJ: UZASEMILUJU.CZ

Je nám velkou ctí, že vám můžeme představit velmi inspirující příběh cílevědomého člověka s velkým srdcem a čím dál menším procentem tuku v těle.

Václav Tobrman je známý jako výborný pianista a zpěvák pražské scény a mezi uživateli STOBklubu jako blogger, který pravidelně píše o svém hubnutí ve STOBu pod vedením Hanky Málkové. Během čtyř měsíců zhubl 22 kg, ze 147 kg

se dostal na 125 kg, čímž unikl z pásma morbidní obezity. Ručička na váze se ale zdaleka nezastavila. Jak dokázal při svém sedavém zaměstnání za klavírem zhubnout a jaké jsou jeho další mety a cíle, se dozvíte v následujícím rozhovoru.

► Odkdy bojuješ s váhou, Vašku?

Tak předně – já s váhou nikdy nebojoval. Byl vyhlášen jen svému nepříteli a já jsem se měl rád se všemi 147 kily.

► Dobře. Zeptám se tedy jinak. Jak vypadal malý Vašík? Byl drobný nebo zavalitý?

Od malička jsem měl nadváhu a postupně i obezitu, stejně jako všichni v rodině. A to nemyslím jen tu nejbližší rodinu, ale i tu vzdálenější. Prostě všichni. Maminka, táta, sestra, babičky, dědečkové, tetičky a strýcové.

► A pokoušel se u vás v rodině někdo zhubnout?

Mnohokrát. Otec držel často několikátý denní hladovky. Pokaždé zhubl, ale pak zase váhu nabral. Já jsem jezdil do ozdraven a se stejným výsledkem. Tam jsem zhubl, ale návratem domů se kila vrátila. Maminka je totiž skvělá kuchařka a vaří klasicky, do omáčky pěkně smetana a moučník po jídle. Takže i když u nás doma nebyla

o pohyb nouze, strava byla na energii tak bohatá, že ji nebylo možné za den vydat.

► Co se přesně stalo, že ses rozhodl ve svých 34 letech začít za roky nastrádaných 147 kg hubnout?

Rozhodl jsem se, že vyvrátím celospolečenské kliše o bodrém tlouštíkovy, který má nervy obalené tukem, a proto je neustále nad věcí a v psychické pohodě. Mnoho lidí v mém okolí totiž říká, že jsem tak klidný a tak v pohodě právě proto, že mám kila navíc. Prostě přisuzují psychický stav tomu fyzickému. Já těm lidem samozřejmě můžu tvrdit, že to tak není, ale to mi nemusí věřit. Takže jim chci dát důkaz místo slov. I to je jedna z motivací. Zároveň se snažím zhubnutím předjít zdravotním problémům, které by mohly v budoucnu přijít. Přestože sem přesvědčený, že fyzická schránka je do velké míry ovlivněna psychickou pohodou, uvědomuji si, že je zároveň i mechanickým strojem, který se při nadváze opotřebovává rychleji.

” Rozhodl jsem se že vyvrátím celospolečenské kliše o bodrém tlouštíkovy. “

◀ Už zase miluju – šou jednoho pianisty (Václava Tobrmana)

a dvou náruživých múz (Michaely Dolinové a Sandry Podogové), kde můžete Vaška vidět „naživo“.





ZDROJ: ARCHIV ZX

Vašek pod vedením Hanky Málkové zhubl za čtyři měsíce 22 kg, a dostal se tak na 125 kg, čímž unikl z pásma morbidní obezity.

► **Z tvých blogů, kterými pravidelně přispíváš na STOBklub, vím ještě o další motivaci. Tou je elektrokolo s nosností 120 kg, které sis chtěl pořídit k letošním Vánocům. Cílem tedy bylo shodit za pět měsíců 27 kg. Bude elektrokolo pod stromčkem?**

To je pravda. Ale člověk se mění a motivace s ním. Zjistil jsem, že víc než elektrokolo využiju teď v zimě běžecký pás, abych mohl chodit i během špatného počasí. Abych ale dodržel motivační hledisko, i běžecký pás má nosnost 120 kg, kde budu už za pět kil.

► **Proč sis vybral k hubnutí právě STOB a jak tam tvoje hubnutí prakticky probíhá?**

STOB mi byl sympatický tým, jak individuálně přistupuje k potřebám hubnoucího. Přestože mě mí přátelé od doby, co hubnu se STOBem, pravidelně informují o zaručených metodách, jak zhubnout (že je potřeba jíst šestkrát denně nebo jíst naposledy v 17 hodin či nejíst pečivo a podobně), mně vyhovuje, že se Hanka Málková, ke které chodím konzultovat každý týden, na všechna tato doporučení dívá jen jako na možnosti, které ale nemusí být vhodné pro mě a můj životní rytmus. Takže díky tomu mě ani nenatlačila do žádného modelu, který by mi „neseděl“ a který bych nebyl schopný plnit. Přístup STOBu mi vyhovuje vlastně v tom, že mě nenutí mít dojem, že něco nedokážu naplnit nebo že něco nestíhám, ale spíš vychází z toho, co můžu na svém životě měnit, aby to bylo reálné a trvalé. Nevylouvá ve mě pocit, že třeba

„ Největší změnu nevnímám ve složení potravin, ale v tom, kdy jím. “

nehubnu dostatečně rychle, protože nejsem schopný naplnit všechna ta doporučení. Naopak, Hanka hlídá, abych nehubl příliš rychle a nedělal ve svém životě změny, které bych nebyl schopný dlouhodobě dodržovat.

► **Kdyby někdo pozoroval tvůj všední den před začátkem hubnutí a teď, jakou největší změnu by viděl na první pohled?**

Rozhodně pohyb, který jsem zařadil do svého života. Před těmi čtyřmi měsíci byly aktivitami mého dne jenom hraní na klavír, jedení a spaní. Zatímco můj nynější režim zahrnuje ještě chůzi a plavání. Snažím se naplavat pětkrát týdně dva kilometry a každý den ujít 15 km.

► **To je velická změna životního stylu! Jak se ti podařilo do zaplněného diáře dostat tolik pohybu?**

Plánuju si pracovní den tak, abych se během něho dopravoval z místa na místo pěšky. Tam, kam jsem dříve jezdíval taxíkem nebo autobusem, mě dnes donesou vlastní nohy. Zároveň se ještě během dopoledne, kdy mám více času, snažím zvládnout bazén.

► **Ale to jsme stále u pohybu. Jak jsi upravil jídelníček?**

Hlavní změna jídelníčku proběhla už před několika lety, kdy jsem vyřadil sladké nápoje a přestal jíst ve fastfoodech. Pod vedením Hanky jsem si začal ke každému jídlu dávat zeleninu. Jediné dvě věci, kterých jsem se musel vzdát, i když

„ Snažím se, i při hubnutí udržet si pocit toho, že je mi dobře. “

dobrovolně, jsou alkohol a také uzeniny, které mi Hanka nedoporučila kvůli vysokému obsahu tuku a soli a nízkému obsahu masa. Místo nich jsem zařadil do jídelníčku párky Šmakoun, které jsou pro člověka, který má uzeniny rád, ale zároveň hubne, skvělé. Chutnají jako uzeniny, vypadají jako uzeniny, ale jsou zdravější než uzeniny. Řekl bych, že v dnešní době je i ta výhoda, že trh nabízí spoustu výrobků a není problém nahradit nevhodné potraviny zdravější variantou. Člověk se tak nemusí vzdávat žádné oblíbené chuti.

Největší změnu ale nevnímám ve složení potravin, jako že bych začal jíst něco úplně jiného, ale v tom, kdy jím. Dřív byl můj prvním jídlem oběd a posledním porce po koncertě, takže kolem druhé hodiny noční. Teď v pravidelných intervalech snídám, obědvám a večeřím – mezi 18. a 20. hodinou. A když vím, že budu večeřet později, ještě přidám odpolední svačinku.

► **Jak odoláváš sladkému, pod kterým se prohýbají stoly na rautech, na kterých se jako muzikant často pohybuješ?**

Nikdy jsem nebyl moc na sladké, ale občas jsem si zákusek rád dal. Dnes to řeším tak, že když mám chuť na sladké, sáhnu na rautu po míse s ovocem nebo ovocném salátu.

► **Máš za sebou zhubnutí 22 kg, jak vítá změnu tvé tělo?**

Tělesné obtíže jsem přes zjevnou nadváhu neměl nikdy žádné, když pomínu, že mě bolelo pravé koleno po nějaké větší námaze. Změnu tedy pociťuji nejvíce ve svém šatníku, protože jsem se díky hubnutí posunul například v košilích do konfekční velikosti 46 a můžu si víc vybírat. Má to ale také stinné stránky, nakupování a shánění nových věcí mě trochu obtěžuje. Oblečení je pro mě hlavně funkční věc, ne tolik estetická.



► **Jak reaguje tvé okolí na to, že se mění tvá tělesná schránka i styl života?**

Z 99 % jsou to reakce pozitivní. Podporují mě moji přátelé i uživatelé STOBklubu. A to 1 % se obává, abych se hubnutím nestal jiným člověkem. Myslím, že je to tím, že lidé obecně špatně snášejí změny jakéhokoli druhu, a tak se bojí, abych zůstal tím, kým jsem, na koho jsou zvyklí.

► **Na Dni zdraví 22. října 2017, kde jsi vystupoval, ses veřejně zavázal k tomu, že na následujícím ročníku 2018 budeš mít 100 kg, tedy o 25 kg méně. Platí tohle tvé předsevzetí?**

Platí. Konzultoval jsem to pak i s Hankou Málkovou, která mi potvrdila, že za rok dát dolů dalších 25 kg je reálné. Zároveň ale své tělo vnímám, takže kdybych měl pocit, že se to ubírá směrem, kde by mi nebylo dobře, jsem připraven to stopnout. Snažím se udržet si pocit právě toho, že je mi dobře. A to trvá všechny ty roky bez ohledu, jestli jsem přibíral nebo jestli teď hubnu. I teď, když se hýbu, to dělám tak, aby mi to bylo příjemné. Nedělám nic do bolesti. Snažím se všechny ty věci zapojit do svého života tak, aby mi bylo stále dobře a tím pádem jsem v nich mohl pokračovat neomezeně dlouho.

► **Teď jsi naprosto dokonale vlastními slovy opsal jednu z hlavních myšlenek STOBu: „Změna musí být příjemná, jediné tak se z ní stane trvalá součást našeho života.“**

Přesně tak. Já se chci takhle hýbat do konce života! Dokonce jsem založil událost „Neděle s Václavem“, která je otevřená pro kohokoli, kdo má facebook, protože se na ni právě přes něj přihlašuje. Začínáme v 10 h bazénem



I v restauracích, kde se Vašek většinou stravuje, se dá vybrat zdravé jídlo. Stačí například zmenšit přílohu a přidat zeleninu, například v podobě zeleninového salátu.

a pak po obědě vyrazíme na dlouhou procházku, kterou si zpříjemňujeme diskusí na nejrůznější témata. Od hubnutí přes vztah k sobě až po to, jaká škola je nejvhodnější pro děti...

► **A která neděle pro tebe byla nejzajímavější?**

Asi to byla překvapivě ta poslední, kdy jsem byl většinu času sám, protože někteří zájemci to zrušili a další kamarádi se odpojili po bazénu. Čas, který strávím sám se sebou, je hodně přínosný, protože se můžu na sebe napojit a vnímat se. Myslím si, že i dvouhodinová

procházka po Praze může splnit účel poutě do Santiaga, když člověk dokáže sám sebe dostatečně „nacítit“. Vyčistí se od všemožných nánosů.

► **Mluvíš o pouti do Santiaga de Compostela?**

Je to jedna z věcí, kterou bych rád podnikl. Je to velká dálka a chtěl bych jít kontinuálně. Šel bych to z Francie skoro 800 km, 40 km denně. I proto jsem si koupil běhací pás. Myslím, že to reálně je, protože už teď jsem několik dní za sebou ušel bez problémů 25 km. Rád bych do prázdnin 2018 natrénoval těch 40 km denně, pak jsem zralý na to, pout' podniknout.

„ Ve svých čtrnácti jsem pochopil, že pokud chci jednou skutečně bezpodmínečně milovat svou partnerku, musím si nejprve zamilovat sám sebe. “

► **Jedna paní se tě na Dni zdraví zeptala, jestli je pravda, že máš sám sebe rád navzdory obezitě, jak jsi o tom psal v blogu na STOBklubu. Odpověděl jsi, že považuješ za nutné mít se rád bez ohledu na to, kolik zrovna ukazuje váha. Máš nějaké tipy, jakými technikami budovat sebelásku?**

Ve svých čtrnácti jsem pochopil, že pokud chci jednou skutečně bezpodmínečně milovat svou partnerku, musím si nejprve zamilovat sám sebe. A tak jsem začal trénovat. Trávil jsem hodně času sám se sebou. To bych řekl, že je základní technika, a všem ji vřele doporučuju!

Tento příběh je alespoň za nás hodně srdceryvný, inspirující a plný mnoha hlubokých myšlenek. Souhlasíme se slovy Ivy Málkové, která na STOBblogu Vaška napsala:

„Milý Vašku – děkuji za to, že jsi – i když tě bude stále méně a méně a o to více nám to všem bude dělat radost a v tělocvičně jsi udělal úžasnou atmosféru a vůbec celý Den zdraví byl takovou odměnou pro ty, co se na dění STOBu podílejí.“

Máte-li chuť zapojit se do hubnutí s Václavem Tobrmanem, připojte se k němu na jeho blogu, kde všechny vyzývá ke vzájemné podpoře při hubnutí.

Přejete si jít stejnou cestou jako Václav Tobrman, ale nevíte jak na to? Chybí vám motivace a nevíte, jak se rozhodnout ke změně? Více o kurzech pro muže se dozvíte na **straně 31.** →

Minus 49 = plus 18

Bc. Tereza Beníčková, Mgr. Nikola Hanyšová

Také si říkáte, co je to za nesmyslnou rovnici? Vysvětlení je nasnadě: vystihuje příběh paní Zuzany, které se pomocí STOBu a její pevné vůle povedlo nejen zhubnout úžasných 49 kg (viz levá strana rovnice), ale tento úbytek navíc 18 let, zatím, udržet (jak vyplývá ze strany od rovnítko napravo). A co je, aspoň pro ni, minimálně stejně důležité?

Podařilo se jí najít sebedůvěru a lásku k sobě samé. Doufáme, že její příběh bude motivací i pro mnohé z vás. Každý si zaslouží mít rád sám sebe, věřit si a najít pevnou vůli. Zkuste se soustředit na to, co vás baví, a dejte si za jeden z prvních cílů věnovat více času tomu, co vás činí šťastnými. A aby vám to šlo snadněji, přidáváme trochu aktuální teorie, vysvětlení, rad a ověřených tipů.

► **Jak již, Zuzko, víme, od chvíle, kdy jste se rozhodla pro změnu, se vám podařilo zhubnout neuvěřitelných 49 kilogramů. Kdy začaly vaše potíže s váhou?**
Po porodech mých tří dětí.

Komentář STOBu: Kvůli hormonálním změnám během těhotenství a po porodu bývá tato doba velmi často z pohledu kil navíc jedním z nejrizikovějších období každé ženy. Pokud patříte mezi ty, které se sebou po porodu nejsou spokojené, nezužejte. Soustřeďte se i samy na sebe, zkuste si najít čas pro sebe, pro své záliby, načerpejte energii a chuť pracovat nejen pro

druhé, ale i pro sebe samotnou. Uvidíte, že pokud přehodnotíte své priority, najdete čas zlepšit svou kondici. Spokojená maminka je základním předpokladem pro spokojené děti.

► **Tehdy jste se rozhodla, že zhubnete. Co bylo tím posledním impulzem?**

Když jsem si chtěla koupit hezké oblečení a mou velikost neměli. A velkým impulzem byly i zdravotní problémy, přesněji bolest kloubů.

Silná motivace, reálné cíle a promyšlený plán jsou klíčem k úspěchu v cestě za vyhovující vahou, zkuste to i vy. Napište si ztráty a zisky a porovnejte, která cesta je lepší? Zůstat tam, kde jste, nebo učinit změnu?

► **Kdo nebo co vám nejvíce pomáhal/o v průběhu hubnutí?**

Pomohl mi moc kurz STOBu, a hlavně paní doktorka Marie Slámová, která kurz vedla.

Sdílená radost, je vždy větší, sdílené starosti jsou vždy menší. Toto základní pravidlo platí



I maminka tří dětí může vypadat dobře a cítit se fit.

vždy a při snaze zhubnout dvojnásobně. Máte-li podporu svých přátel, rodiny, případně hubnoucích partáků, určitě se vám bude dařit lépe. Vzájemná podpora vás podrží i v těch

nejtěžších chvílích. Nemáte-li nikoho takového ve svém okolí, vyzkoušejte naše kurzy hubnutí, případně komunitní web, kde najdete alespoň virtuální spoluhubnoucí partnery.



► **Zažila jste v průběhu hubnutí nějaké vyložené krizové momenty, kdy jste třeba měla pocit, že to celé nemá cenu?**

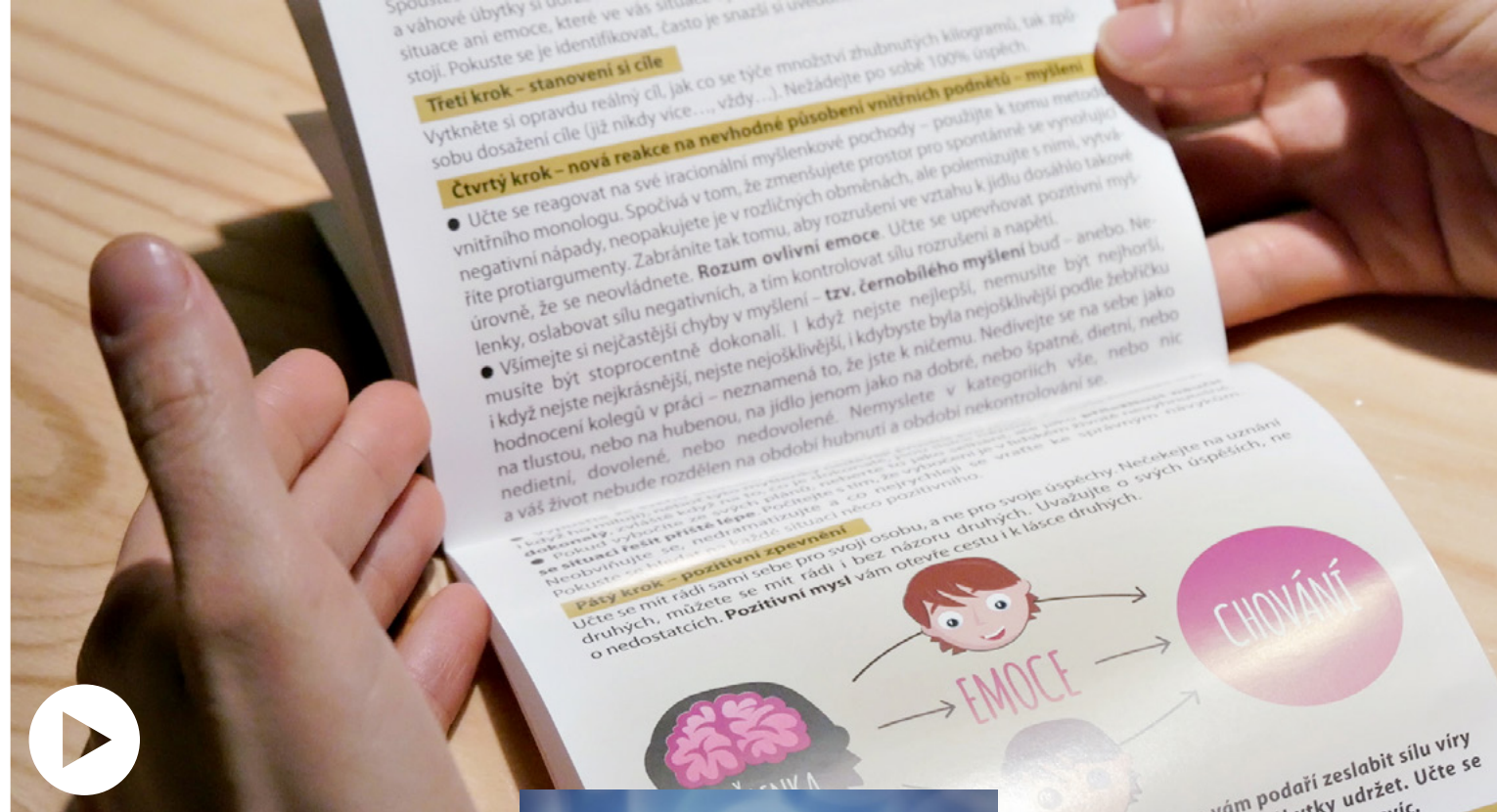
Období krize jsem ani neměla.

Paní Zuzaně se vše dařilo krásně podle plánu a očekávání. Ne vždy to tak ale bohužel je. Buďte na případná úskalí připraveni. Zmapujte si všechna možná rizika, která by vaše snažení mohla zhatit. Například závistivé kolegyně nabízející vám denně v práci sladké. Nevěříte? I to se často stává. Máte na své cestě do práce pekárnu s voňavými koláčky, kterým jen těžko odoláváte? Najděte si „bezpečnější“ cestu. Bojíte se, že nezvládnete ustát dobrůtky ve vašem špajzu? Nabídněte je návštěvě, odnese pryč z domu a příště je nekupujte. Když takto odhalíte co nejvíce možných rizik, významně tím snížíte případný neúspěch.

► **Stalo se vám někdy v průběhu hubnutí, že jste opustila svůj nový režim, že jste ve svých očích „zhřešila“?**

Nehřešila jsem vůbec. Byla jsem pevně odhodlaná zhubnout.

I zde byla paní Zuzana poctivá a vše zvládla na výbornou. Nikdo není dokonalý a všechno se nemusí vždy dařit na jedničku. Pokud by se vám stalo, že jste nešli cvičit podle plánu, vynechali některé z jídel nebo vybočili z plánovaného jídelníčku, neztracujte sebe ani svůj plán. Pokračujte dál. Nepropadejte černým myšlenkám, ale naopak zkuste svůj prohřešek co nejdříve vykompenzovat. Nebojte se dopřát si i relax, odpočinek vám dodá do snažení další energii. Byla by škoda přestat, ať už jste v začáteční fázi, nebo těsně před cílovou rovinkou.



Do kurzů zdravého hubnutí můžete opět nahlédnout v **tomto videu**, inzerovaném již v předchozím čísle časopisu. Pro přehrání je však nutné připojení k internetu.

► **Chodila jste do kurzu hubnutí STOBu. V čem pro vás byl nejpřínosnější?**

V kurzu jsme si byli všichni rovni a šli jsme společně za svým cílem. Každý týden jsem se těšila, i proto, že jsme byli dobrá parta, do které se začlenili manželé.

V kurzech jsou velmi často páry, manželé, kamarádky, sourozenci, matka s dcerou, zkrátka je fajn mít po svém boku někoho blízkého. Můžete-li se do kurzu přihlásit ve více lidech, určitě neváhejte. Avšak i když takovou možnost nemáte, právě v kurzech se velmi často vytvářejí silná přátelství na „celý život“.



► **Jaké nejdůležitější znalosti jste si z kurzu odnesla?**

Vybalil mě návyky, které dodržuji dodnes a dodnes mi pomáhají žít zdravě.

Kurzy STOBu jsou založeny na kognitivně-behaviorální psychoterapii, což znamená, že se hubnoucí snaží změnit své nevhodné návyky a nahradit je těmi správnými. Tedy změnami, které jsou dlouhodobě udržitelné.

► **Používala jste při hubnutí i nějaké pomůcky, jako například knihy o hubnutí, brožury, internetové programy?**

Žádné podpůrné pomůcky jsem nepoužívala, všechno, co jsem potřebovala, jsem se dozvěděla od skvělé lektorky a z brožury, kterou jsme na kurzu dostali.

Součástí kurzů jsou balíčky edukačních brožurek, kde máte vše názorně vysvětleno a které jsou vám pomůckou na každém kroku, všechny brožurky lze však koupit, i když do kurzu nechodíte. Stejně tak můžete využít mnoho zajímavých knih či kuchařek STOBu, které vám budou každodenní inspirací.

► **Máte nějaké osobní tipy či vychytávky, které vám při hubnutí pomáhaly a o které byste se chtěla se čtenáři podělit?**

Trpělivost a odhodlanost zhubnout a naučit se zdravě žít. Mé dvě dcery si myslely, že to nedokážu, to mi ale prozradily až po zhubnutí.

Příběh paní Zuzany je krásnou ukázkou toho, že zhubnout musíte chtít především kvůli sobě. Nenechte se odradit svým okolím, které může být nedůvěřivé. Naopak o to více úsilí věnujte svému snažení a výsledky na sebe nenechají dlouho čekat.

► **Našla byste něco, co vás na hubnutí vyloženě bavilo?**

To, že šlo každý týden dolů tak jedno dvě kila.

Zuzka měla štěstí, že jí díky pevné vůli kila „odcházela“ relativně rychle a více méně pravidelně, což ji jistě v jejím snažení zase zpětně motivovalo. Vy se ale nemusíte trápit, budete-li zhubnout pomaleji. Úplně stačí, když „sundáte“ 0,5–1 kg za týden, podle odborníků jsou takové úbytky optimální. A nezapomeňte, že už jen zhubnutí o pět až deset procent výchozí váhy se projeví velmi pozitivně na vašem zdraví.

► **Jak reagovalo okolí na změnu, která se s vámi udála? Užívala jste si hodně pozitivních reakcí?**

Všichni si mysleli, že jsem nemocná nebo mám milence. Moc mi fandili, hlavně rodina. A to mi hodně pomáhalo.

Určitě je velmi příjemné, pokud si vašeho úsilí všímá i okolí. Ale největší radost z úspěchu byste měli mít vy sami. Vaše tělo vám tiše děkuje

a zdraví vám bude díky tomu věrně sloužit. A to je tou největší odměnou!

► **Co vám úbytek váhy přinesl? Jaká největší pozitivita po zhubnutí vnímáte?**

Líbila jsem se a líbím se sama sobě. Jsem zdravá, aktivní a cítím se skvěle.

Zhubnutá kila s sebou nesou řadu výhod, nejen těch viditelných, ale především těch, které na první pohled patrné nejsou. Mnozí hubnoucí se upínají na konkrétní číslo váhy, které by si přáli. Ale mnohem důležitější je udržovat zdravou hladinu cukru v krvi, zdravé cévy i srdce, nezatěžovat klouby a cítit se fit.

► **Je pro vás těžké udržovat si hmotnost?**

Vůbec to není těžké. Jím stále stejně, tak jak jsem se naučila. Hodně chodím pěšky a hýbu se. Jsem na sebe pyšná, že si 18 let držím stejnou váhu.

Je opravdu úctyhodné, že si paní Zuzana drží stejnou váhu 18 let. Ne každý dokáže docílit stejné váhy, kterou měl před 18 lety, a je přirozené, že váha může s rostoucím věkem mírně stoupat. Jak jsme již řekli, nejdůležitější však není číslo na váze, ale především minimalizace zdravotních komplikací, ozdravení jídelníčku a zařazení pohybu, byť jen například ve formě procházek.

► **Co je podle vás klíčem k udržení hmotnosti?**

Pevná vůle.

Univerzální klíč neexistuje, věříme, že při vynaloženém úsilí najdete ten svůj. Někdy je to běh na dlouhou trať, avšak na konci cesty čeká vždy odměna.



ZDROJ: FOTOLIA.COM

Konkrétní číslo váhy není to nejdůležitější, ale jeho optimální hodnota nám usnadňuje pohyb a sportovní aktivity.

► **Měla jste v průběhu hubnutí nějaké osobní motto, které vám pomáhalo ve slabších chvílích?**

Moje motto bylo a je líbit se sama sobě, manželovi a mé rodině.

Osobní motto vám může pomáhat v těžkých chvílích. Vzpomeňte si vždy na důležitou myšlenku, která vás žene vpřed. Jsou to slova, která vám dodávají odvalu, sílu a jsou mentálním, hnacím motorem.

Mamince Zuzce moc děkujeme za rozhovor. Pokud s námi chcete také sdílet svůj příběh, budeme moc rádi, když se nám ozvete, a příště zde můžete inspirovat ostatní právě vy.

Své příběhy můžete zasílat šéfredaktorce časopisu Nikole Hanyšové na adresu nikolahanysova@stob.cz.

O pražských i mimopražských kurzech zdravého hubnutí, které STOB pořádá, se více dozvíte **zde**.

	BLAHO-PŘEJNÁ NOVORČNÍ FORMULE	ANGL. ALKOHOL	UKONČENÍ MANŽEL-STVÍ	KRYTÝ BALKÓN S OKNY	FAKULTA ARCHI-TEKTURY		TAKŘKA (BÁSN.)	MUŽSKÉ JMÉNO	SEZNAM	ŠNŮRKA	VÝPRODEJ	NÁŠ MALÍŘ		ZN. PLOŠNÉ JEDNOTKY	DAR	PŘEPA-DENÍ	SKLADBA PRO 4 NÁSTROJE	EINSTEI-NOVY INICIÁLY
PODPIS						CVIK							DÍVKA					
KVĚTENA						ORGÁN NIŽŠÍCH SAVCŮ							ANGL. NAD					
						ČÁSTI FAKULT							DOBYVAT					
	KÓD ČESKÉ KORUNY				FRAN- COUZSKÝ REVOLUCI- ONÁŘ									DVOJ- ZPĚVY				HAWAJSKÝ OSTROV
	NĚM. SEVER				ŽIDLE									DENÍK				
1. ČÁST TAJENKY																		
ČÁSTEČNĚ SHOŘET							ANGL. RÝŽE					TYP KAPLE						
							ZN. RADIA					ŠPANĚL- SKÝ UŽ						
POKOLENÍ				NĚM. ČLEN URČITÝ				PŘEDLOŽKA			ANGL. TY				KREMACE			
				NIČIT				SKANDI- NÁVSKÝ SKŘET			TEĎ				ARMÉNSKÁ HORA			
DECILITR			VĚŠTIT						SMĚ- NEČNÉ RUČENÍ	VRCH						ZDE		
			HORA NA SLOVEN-SKU							DRUH IZOLAČNÍ HMOTY						EGYPT. ŘEKA		
	VÝTAH	MŘIŽE						PLEMENA				ANEBO (ZAST)					ROZ- PROUDIT	PÓDIUM
		PASTÝŘ																
ZPĚT								OBKLAD				NADÁNÍ						
								PLEVEL				RYBY						
AKVARIJNÍ RYBKA						POŘEZ							BIBLICKÁ POSTAVA					
						SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA							NĚM. ONA					
ZASÍT					INIC. ZPĚVÁKA MUKA			POPĚVEK			ZN. ARSENU			BABIČKA				
					MDLÁ			ANGLICKY KVASNICE			VÝROBCE BRYLÍ			ÚPLNĚ				
ANGL. ONO			ŘECKÉ SÍDLO	AMER. CHEMIK (1893-1981). NOSITEL NC PLANETA					OSTROV V ŠALA- MOUNO- VÝCH OSTROVECH	ZAKLADA- TEL ČESKÉ FLORISTIKY MAĎARSKÉ SÍDLO					SLIZ	UMĚLECKÁ BESEDA (ZKR.) JISTÍ CVIČENCI		
2. ČÁST TAJENKY																		
	BACILY						DÁVATI RADY						VLASTNÍ ELSE					
	ZN. NANO- SEKUNDY						NÁZEV PISMENE Ř						SPZ POPRADU					
PODLE								SLOV. SASOVÉ				ZÁSTĚNA						
SKRIPT								SEDMÁ VELMOC				ŽENA					POMŮCKA: BEZA, KARS, NDAI, OAHU, UREY, VISS	

I v minulém čísle časopisu č. 63 vás tajenka bavila a všem soutěžícím za zaslání tajenky „Podpořte Světový den obezity na Dni zdraví“ děkujeme. Všichni jste poslali tajenku ve správném znění, avšak výherci mohou být jen šťastní tři, kterými jsou Lukáš Jaroš ze Žďaru nad Sázavou, Jitka Petrásková z Prahy 10 a Karel Bělák z Valašských Klobouků. Dárkový poukaz vám bude zaslán na vaši e-mailovou adresu.

Křížovku z čísla 64 si vytiskněte, vylustěte a text tajenky pošlete na e-mail krizovka@stob.cz. Nezapomeňte připojit i zasílací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 65. Až do té doby můžete tajenku zasílat.

Udělejte si radost vylustěním vánoční křížovky, díky které mohou tři z vás vyhrát doplněk stravy SARAPIS SOJA, který je určen nejen ženám v klimakteriu.

