

# Desatero

## SPRÁVNÉHO JÍDELNÍČKU

- 1.** Nakupujte kvalitní potraviny v rozumném množství – co nekoupím, to nesním.
- 2.** Jezte pravidelně 3-5x denně, vždy snídejte.
- 3.** Jezte 4 porce zeleniny a 1-2 porce ovoce denně.
- 4.** Jezte alespoň jeden zakysaný mléčný výrobek denně (jogurt, kefír).
- 5.** Jezte luštěniny alespoň 1x týdně.
- 6.** Jezte ryby alespoň 2x týdně.
- 7.** Jezte kvalitní tuky – lžíce rostlinného oleje nebo hrst ořechů denně.
- 8.** Jezte potraviny bohaté na vlákninu – denně cca 1-2 kousky celozrnného pečiva a 1 porci přílohy.
- 9.** Dbejte na dostatečný pitný režim – min. 1,5 litru neslazených tekutin denně.
- 10.** Zařazujte změny postupně – vyberte si jeden z výše uvedených bodů, na který se budete následující týden soustředit.

Máte i vy správně sestavený jídelníček?  
Vyzkoušejte program Sebekoučink.  
Najdete ho na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz).



Hubněte  
zdravě  
a natrvalo

