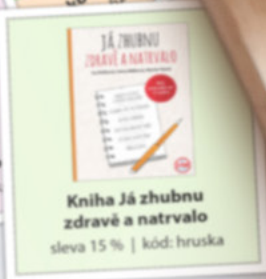
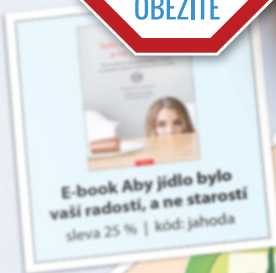


POCHUTNEJ SI SE STOBEM

Speciální 70. číslo elektronického časopisu

nejen o rozumném hubnutí a zdravém jídle



Slevové kupony



Jídelníček dle STOBu

Tři ukázkové celodenní jídelníčky na 6000 kJ

10 výhod skupinového hubnutí

MÝTY o tucích

Obsah

Kliknutí na zvolené
téma vás přesune na
příslušnou stránku

ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Přijměte pozvání do zákulisí STOBu	3
--	---

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Jak zkrotit chutě na sladké	5
Tři hlavní důvody, proč zařadit do jídelníčku řepu	7
Mindful eating – zásadní klíč k úspěchu při hubnutí?	9
Největší mýty z oblasti hubnutí	10
Proč vám natékají nohy?	13
Pečivo jako zdroj bílkovin?	15
Mýty o tucích	16
Kvalitní bílkovina vždy po ruce	18

AKTIVITY STOBu

10 výhod skupinového hubnutí	19
Kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství	21

VAŠE PŘÍBĚHY

Alice zhubla díky skupinovému kurzu zdravého hubnutí 28 kg	22
--	----

TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Jídelníček dle STOBu	24
Slevové kupony	40

Přijměte **pozvání do zákulisí STOBu**

Milí čtenáři, vítáme vás u letošního jedineho speciálního čísla časopisu Pochutnej si se STOBem. Dřív, než se pustíte

do čtení a sbírání inspirace pro své hubnutí, dovolte nám představit náš tým, naše hlavní myšlenky a plány.

Seznamte se s těmi, kteří pro vás STOB tvoří

Iva Málková

Ivu Málkovou, která STOB (STop OBezitě) už před 29 lety založila, asi není třeba představovat. Pokud vás zajímá, proč a jak vlastně celý STOB vznikl, přečtěte si [celý příběh zde](#).

Iva předává STOB „mladým“

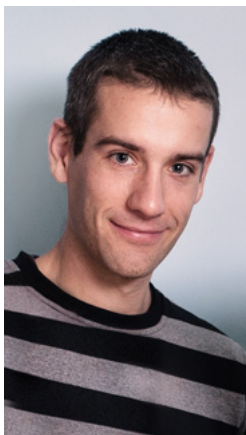
Takto vždy uslyšíte Ivu mluvit o svých dcerách, Zuzce a Hance, a Martinovi (Hančinu manželovi), kteří se od roku 2014 o společnost STOB naplno společně starají. Iva je samozřejmě stále jejím významným členem, i když už více v roli rádce a garanta.



Iva
zakladatelka



Hanka
odborné články,
projekty, vývoj



Martin
projekty a vedení



Zuzka
správa a péče o klienty
a partnery

Stejně jako je pro vás výzvou pustit se do hubnutí, pro „mladé“ bylo velkou výzvou převzít vedení STOBu a pokračovat v jeho skvělém přístupu k hubnutí se stejnou grácií, jako se dařilo Ivě.

Lektoři, kteří šíří myšlenky STOBu po celé ČR
Iva zpracovala všechny své znalosti a zkušenosti do metodiky, kterou formou několika denního školení předává novým lektorům. A tak se společnost STOB již několik let rozrůstá o nové a nové odborníky.

Má-li být metodika hubnutí efektivní, je zapotřebí spolupráce odborníků z různých

oborů. Ve STOBu proto najdete psychology, nutriční poradce i terapeutky, potravinářské chemiky a technology, biochemiky, lékaře, fyzioterapeuty, instruktory různých pohybových aktivit nebo pedagogy. Každý z odborníků přináší své cenné zkušenosti, my jimi dále obohacujeme naši metodiku a vkládáme je do všech projektů a materiálů. ➔



„Jádro STOBu“ sídlí v Praze, ale vyškolené lektory najdete v mnoha městech po celé ČR.

ZDROJ: ARCHIV 5X

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 Pávková 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.

Jaké jsou zásady, které ve STOBu ctíme?

- Jsme přesvědčeni, že hubnutí není o dietách a utrpení, ale že ho lze pojmout i mnohem příjemnějším způsobem.
- Nevěříme na zázračné diety, zkratky, zákazy a příkazy. Věříme, že jídlo i pohyb je potěšením a pomáhá prožívat život aktivně a ve zdraví.

- Nezaměřujeme se pouze na jídelníček a pohyb, ale učíme, jak pracovat s psychikou, která je pro úspěšné a trvalé hubnutí tím zásadním.

Co všechno u nás najdete?

Jsme s vámi v kontaktu, jak nejvíce to jde. Děláme vše pro to, abychom byli vašimi průvodci ke spokojené váze takřka každý den.



Co dalšího pro vás chystáme?

Naším cílem je i nadále šířit hlavní myšlenky STOBu, za kterými si stojíme, a díky úspěšným a spokojeným klientům víme, že náš přístup opravdu funguje.

A co konkrétně chystáme? Nápadů máme mnoho, rukou již méně, proto jsme se rozhodli podpořit především ty nejžádanější projekty. Časopis Pochutnej si se STOBem pro vás letos máme v jednom vydání, avšak všechna starší čísla jsou stále zdarma [ke stažení zde](#).

Kromě stálíc, jako jsou kurzy zdravého hubnutí či náš STOBklub, kterým teď věnujeme zvýšenou pozornost, pro vás máme i pár novinek. První z nich je facebooková skupina, kde můžete sdílet své radosti i starosti, vzájemně se podporovat a čerpat inspiraci. Další novinkou je inovace STOBklubu a jeho převléknutí do nového kabátku.

Těšit se můžete ale i na další novinky. A jistí si můžete být tím, že v našem užším i širším STOBím týmu pracují všichni s láskou a srdcem na dlani!



ZDROJ: ARCHIV ZX



Najdete nás na:



stobklub



stob_cz



<http://www.stob.cz>

Těšíme se na setkání, ať už na našich živých akcích, nebo v našem virtuálním hubnoucím světě na STOBklubu. Sledujte nás i na sociálních sítích, kam si můžete také zajít pro dávku inspirace a podpory.

A samozřejmě přejeme příjemné počtení.
Šéfredaktorka Nikola Hanyšová a tým STOBu

Jak **zkrotit** chutě na **sladké**

Mgr. Nikola Hanyšová

Také vás trápí chutě na sladké? Nejste sami, jde o velmi diskutované téma, a to nejen mezi hubnoucími. Snídaně „nasladko“ každé ráno, sladká „tečka“ po obědě, čokoláda po ruce, latté s karamellem a další oblíbené varianty mlsání provází na cestě za hubnutím nejednoho snaživce. Jak ale tyto chutě zvládnout?

Srovnejte své semaforiky

Chutě na sladké bývají z velké části způsobeny nevyváženou stravou či stravou, v níž převažují sacharidy. Zkuste poctivě zaznamenávat jídelníček, využijte program Sebekoučink na STOBklubu a usilujte o zelené semaforiky. Jejich vyváženost vám pomůže zmírnit chutě na sladké.

Jezte dostatečně a pravidelně

Asi není nutno rozepisovat se o důležitosti pravidelného příjmu energie. Auto nepojede bez pohonných hmot a stejně je na tom vaše tělo. Příliš nízký energetický příjem bývá častým důvodem toho, že vás hlavně v odpoledních a večerních hodinách přepadne vlčí hlad.

Dopřejte si dostatek energie během dne, nastartujte tělo vyváženou snídaní a uvidíte, že s pravidelným příjmem energie budou chutě na sladké ubývat.

Sledujte glykemický index

Konzumace potravin s vysokým glykemickým indexem má za následek rozkolísání hladiny krevního cukru a zvýšení chutě na sladké. Naopak potraviny s nízkým glykemickým indexem a vysokým podílem vlákniny uvolňují do organismu sacharidy pozvolna, což zabraňuje nadměrnému kolísání krevního cukru. Tedy paradoxně, čím více sladkého do svého jídelníčku zařadíte, tím větší chutě budou přicházet. Sladká chuť je spojena s pěknými pocity, cukr zvyšuje hladinu dopaminu v krvi, což způsobuje následné příjemné pocity, uvolnění napětí, současně vám rychle dodá energii, ale po krátké době přijde útlum a ještě větší chuť na sladké. Více informací o glykemickém indexu [najdete zde](#).

Nezajídejte problémy a stres

Zamyslete se nad tím, v jaké situaci jíte sladké nejčastěji. Často to bývá v období stresu nebo



ZDROJ: FOTOLIA.COM

Jíst dostatečně a pravidelně neznamená systematizovat mlsání sladkého stylem co jedna hodina, to jedna sladkost.

v emočně vypjatých situacích. Pak je pro vás jednou z možností, jak tuto neřest omezit, předcházet situacím, které vás ke konzumaci sladkého provokují.

Pokud už daná situace nastane, pokuste se tentokrát zachovat jinak. Ve stavu nejvyššího

rozrušení, napětí, strachu se pokuste najít jiný ventil emocí, než je sladké. Výborným pomocníkem je pohyb. Brzy zjistíte, že například pár ran do boxovacího pytle nebo procházka na čerstvém vzduchu je mnohem účinnější než celá tabulka čokolády.



Nenechte se ovlivnit okolím

Často jíte sladkosti ne z hladu, ale proto, že vám je někdo nabídne nebo třeba jen projdete kolem stánku se zmrzlinou, kolem pekárny či cukrárny, v supermarketu čekáte ve

frontě u regálu sladkostí, podlehnete pokušení a koupíte si něco sladkého jen proto, že to vidíte.

Položte si v těchto situacích otázku: Opravdu mám hlad a chci sladkost sníst? Pokud odpovíte ano, bez výčitek si malé množství své

” Naučte se naslouchat signálům svého vlastního těla a nepodléhejte slepě nabídkám z okolí. “

ZDROJ: FOTOLIA.COM

Pokud vás u mlsání sladkého nikdo neuvidí, neznamená to, že to neuvidí ani vaše tukové buňky.

oblíbené sladkosti vychutnejte. Většinou ale zjistíte, že sladkost vlastně nepotřebujete. Naučte se naslouchat signálům svého těla a nepodléhejte slepě nabídkám z okolí.

Nezapomínejte na kvalitní spánek

O důležitosti spánku jsme měli v minulých číslech celý „spánkový seriál“. Spánek je naší „nabíječkou“, tělo ho potřebuje k regeneraci, odpočinku, vyplavování důležitých hormonů, bez něj „chátrá“. Pokud máte spánku méně, než potřebujete, chybí vám energie a kromě mnoha negativních dopadů se můžete potýkat i s vyšší chutí na sladké, čímž se tělo snaží nedostatek energie kompenzovat.

Najděte si vhodnější alternativu mlsání

- Hledejte zdravější mlsání s vhodnějším nutričním složením (nižší obsah cukru a tuku, vyšší obsah bílkovin, vlákniny).
- Klasické sladkosti, jako tyčinky, oplatky apod., můžete nahradit několika čtverečky kvalitní hořké čokolády, hrstí oříšků nebo třeba kvalitními proteinovými tyčinkami.
- Dávejte přednost sladkostem, které jsou balené po malých porcích.
- Zákusky a dorty vybírejte bez máslových krémů a plev – s ovocem, tvarohem a co nejmenší velikosti.
- Pokud jste milovníkem kávy, chutě může uspokojit i šálek kvalitní kávy.
- Nenechte se zmást „DIA“ sladkostmi či jinými „zdravě se tvářícími“ sladkostmi. Vždy sledujte složení a nutriční hodnoty na obale.

TIP

Pokud potřebujete rychlou a vhodnou alternativu pro uspokojení chutě na sladké, vyzkoušejte celozrnné sušenky od společnosti REJ. Sušenky mají ideální velikost a výhodou je vhodné složení – obsahují méně cukru a tuku a mají vysoký podíl vlákniny: ve 100 gramech sušenek je jí 7–10 gramů.



Hledejte sladkou chuť v zelenině

Prvním pokusem hubnoucích, jak zredukovat sladké, je přesedlat na ovoce. Ale zkoušeli jste hledat sladkou chuť i v zelenině? Budete překvapeni, jak bohatou škálu zeleniny s nasládlou chutí najdete. Zvláště pokud ze svého jídelníčku vyřadíte nadbytek cukru a soli, kterými jsou naše chuťové buňky zhyčkány. Potom vám bude připadat neuvěřitelně sladká třeba i mrkev.

Vyzkoušeli jste již náš e-book *Mlsej zdravě se STOBem*? Kromě spousty skvělých receptů v něm najdete i plno praktických rad, jak odolávat chutím na sladké a naučit se mlsat zdravě.

Tři hlavní důvody, proč zařadit do jídelníčku řepu

PR článek

Věděli jste, že červená řepa patří mezi nejsladší druhy zeleniny? Obsahuje totiž až 7 % přírodního cukru, a ačkoliv se může zdát, že právě proto by měla být oblíbená, ne vždy tomu tak bylo. Z kuchyní byla dlouhou dobu vytlačovaná, ale dnes už se ví, že její konzumace má plno pozitivních účinků, a v našich jídelníčcích se opět začíná pravidelně objevovat.

Pozitivní účinky na zdraví

Je prokázáno, že konzumace červené řepy má blahodárné účinky na naše zdraví. Červená řepa obsahuje vitamin C, vitaminy z řady B a provitamin A, dále vlákninu, antioxidant betanin a řadu minerálních látek (bohatá je zejména na draslík). Její pravidelná konzumace zvyšuje odolnost organismu, podporuje imunitní systém, přispívá k odstraňování toxických látek a pomáhá v případě zácpy. Pravidelná konzumace červené řepy také posiluje krevní oběh a podporuje tvorbu červených krvinek.

Prevence proti rakovině

Červená řepa podporuje spoustu funkcí v těle, ale také výrazně snižuje počet aktivních

volných radikálů. Jejich nadbytek pro lidský organismus představuje hrozbu, protože jsou spojovány se vznikem lidských nemocí, včetně rakoviny, aterosklerózy, Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby a mnohých dalších. Proti volným radikálům v těle bojují antioxidanty a rostlinné pigmenty, které najdeme právě i v řepě a které mají povzbuzující účinek na odolnost celého organismu. Podle vědců tak řepa zcela nesporně potlačuje mnoho chorob.

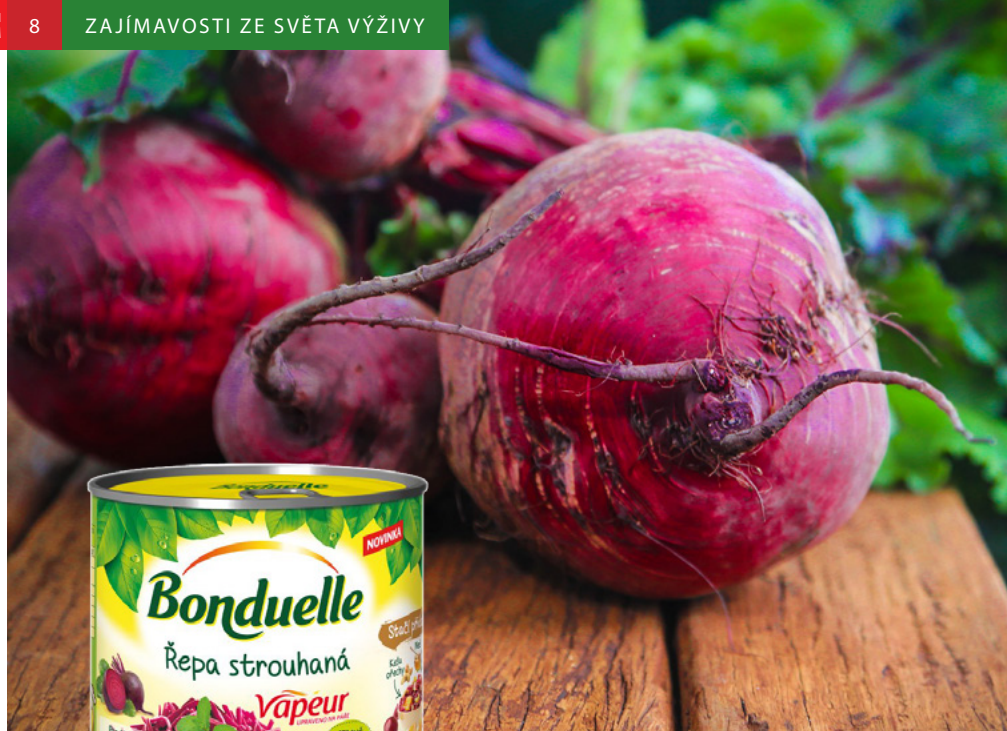
Kosmetická vychytávka

Zdravá strava má velký vliv na pokožku tváře a celého těla. Řepa je v tomto případě ideálním pomocníkem, protože její konzumace pomáhá zpevňovat kůži, dodává lesk pleti i vlasům, minimalizuje lámavost nehtů.



ZDROJ: ARCHIV AUTORA





Zařaďte řepu do svého jídelníčku co nejčastěji a přesvědčte se o jejích přednostech. Použití řepy je pestré, můžete si připravit nespočet různých variant salátů, řepové smoothie nebo třeba řepové muffiny či brownies. Z řepy se navíc dá kromě slupky upotřebit vše – její mladé listy jsou skvělé například do salátů.

Tip pro úspěchané

Správná hospodyňka ví, že řepa barví. Pokud se chcete vyhnout obarveným rukám a růžové kuchyni, zvolte novinku od Bonduelle – strouhanou řepu Vapeur, která je připravena na páře a díky tomu si zachovává krásnou barvu, maximum vitaminů a dalších prospěšných

látek. Bonduelle strouhanou řepu stačí jen otevřít a přidat do salátu nebo jiného oblíbeného pokrmu. Vyhnete se tak nejen zabarveným rukám, ale ušetříte i čas strávený v kuchyni. Vapeur zelenina od Bonduelle se hodí do teplých i studených pokrmů, nasladko i naslano. Stejným způsobem můžete využít i **strouhanou mrkev** či **celer Vapeur**.



Teď už vám v přípravě červené řepy nic nebrání.

Pravidelnou konzumaci si zvyknete na její specifickou chuť a jistě si ji velmi brzy oblíbíte.

Mrkvovo-cuketové placky s jogurtovým dipem

Ingredience na 4 porce

- ♦ 1 balení Bonduelle strouhané mrkve Vapeur, 425 ml
- ♦ 400 g bílého polotučného jogurtu
- ♦ 300 g cukety
- ♦ 2 vejce
- ♦ 40 g celozrnné hladké mouky
- ♦ 2 stroužky česneku
- ♦ 8 ml řepkového oleje
- ♦ Sůl, pepř, čerstvá majoránka, petrželka

Postup přípravy

Cuketu omyjeme, oloupeme a nahrubo nastrouháme. Vymačkáme přebytečnou vodu a smícháme se strouhanou mrkví Bonduelle Vapeur, vejci, solí, pepřem, majoránkou, petrželkou, a nakonec přidáme dle potřeby mouku.

Z připravené směsi vytvarujeme placky, které opékáme z obou stran na malém množství oleje na pánvi (nebo lze upéct i v troubě).

Placky podáváme s dipem z bílého jogurtu, česneku a bylinek.

TIP: Placky lze připravit podobným způsobem i ze strouhané červené řepy nebo celeru.

Energetická hodnota na 1 porci: 910 kJ

bílkoviny 12 g	SAFA 3,0 g
tuky 9 g	cukry 11,8 g
sacharidy 22 g	vláknina 5,0 g

Hledejte spoustu dalších zajímavých receptů pod hashtagem **#simpleanddelicious**.



Mindful eating – zásadní klíč k úspěchu při hubnutí?

Redakce STOB

Tématu hubnutí se věnujeme již 30 let a musíme upřímně konstatovat, že za tu dobu se nic zásadního nezměnilo. Lidé fungují pořád stejně. Emoce vítězí nad racionálním myšlením, návyky nad touhou něco změnit a zákon zachování energie se stále nikomu nepodařilo obelstít.

I když se vám může zdát, že na poli výživy a hubnutí se děje pořád něco nového, je to ve skutečnosti jen marketingová válka skrze lákavé potravinové obaly a emočně zabarvené slogany. Zbraní i motivací jsou pochopitelně peníze.

Proto nás těší, že naše projekty, které opakují stejná témata – výživa, pohyb, psychika, spánek a aktivní přístup –, stále nacházejí své příznivce. Suma sumárum už jste s námi zhubli stovky tisíc kilogramů!

- Přes 80 000 nadšenců zdravého životního stylu se zapojilo do celoročního projektu Prožij rok zdravě, téměř 60 000 účastníků do Výzvy 52, díky nimž se zdokonalili v mnoha oblastech a posunuli krok za krokem k vytouženému cíli.
- Několik set účastníků se přihlásilo do kurzů zdravého hubnutí a přibližně 1000 z vás s námi cvičilo v našich kurzech cvičení.
- Celkem už se podařilo s pomocí STOBu, ať už naživo, či online, zhubnout několik stovek tisíc kilogramů!

A co je klíčem úspěchu všech těchto hubnoucích účastníků?

Mnoho hubnoucích fixuje svou pozornost na výživu, v lepším případě se snaží zapojit pohyb. Na těchto principech je založena i většina diet a dalších nabídek na hubnutí. Ale další neopomenutelnou složku tvoří naše psychika, návyky, pocity, emoce.

S těmito pilíři ve STOBu pracujeme již od samého počátku, protože víme, že úspěšné hubnutí a udržení váhových úbytků není jen o výživě a pohybu.

Postupně se tento fakt začíná dostávat více do povědomí a na popularitě nabírá směr mindfulness (všímavost) a mindful eating (všímauté jedení), který ve STOBu také přibližujeme široké veřejnosti. A o čem že téma **všímauté jedení** je?

Všímauté je o uvědomování si svých emocí a reakcí na různé podněty, o sledování svých návyků, o přemýšlení, proč právě takto reagujeme, a také o laskavé transformaci nevhodného chování na přijatelné či ideální.



ZDROJ: UNSPLASH.COM

Přístup mindful eating se můžete naučit i s pomocí našeho online kurzu **Všímauté k sobě**.

Nic nepřikazujeme, nezakazujeme, ale hledáme kompromisy a nové cesty k rovnováze – v životě i na talíři. Díky technikám všímavosti a všímavého jedení se například naučíte:

- jak poznat, kdy přestat jíst
- jak odlišit hlad od pouhé chuti k jídlu
- jak poznat a využít signály z těla při rozhodování, zda jíst či nejíst
- jak jíst jídla, která máte rádi, bez pocitu viny a přejídání
- jak jednoduše (nespirituálně) meditovat
- jak se dostat do přítomnosti a zjistit, co chce a potřebuje vaše tělo i mysl.

Někdy je těžké soustředit pozornost k sobě samým, ale právě vy jste klíčovou osobou svého života, nikdo jiný. Péči o sebe získáte svobodu od výčitek a strachu z jídla, váhy a postavy.

Chcete se naučit, jak ovládnout svou mysl a vymanit se z pout věčného „dietování“? Co víme, rádi vás naučíme! Přihlaste se do kurzu zdravého hubnutí nebo projděte unikátním online kurzem.

Více informací naleznete na <http://www.stob.cz/cs/kurzy-v-praze> a na <https://www.stob.cz/cs/vsimavosti-k-sobe>.

Největší mýty z oblasti hubnutí

PR článek

Snaha zhubnout vždy přináší nový životní styl, díky kterému se snažíme zlepšit stávající jídelníček či pohybovou aktivitu. Spolu s tím nalézáme tipy a rady, bohužel ale i ty, které nefungují. Jaké mýty kolují mezi hubnoucími nejčastěji?

1. Nesmím jíst po 17. hodině

Tělo nemá žádný budík, podle kterého by přesně řídilo svůj příjem potravy. Na konkrétním čase nezáleží, je ale důležité dodržovat určitý časový odstup jídla od spánku, který by měl být zhruba tři hodiny. Pokud byste šli spát s plným žaludkem, narušili byste tím kvalitu spánkového režimu. Ti z vás, kteří chodí spát později, by po posledním jídle v 17 hodin měli určitě hlad. Můžete si dát tedy s klidem večeri později nebo zařadit lehkou druhou večeři (jogurt, tvaroh, kvalitní šunku, nízkotučný sýr, zeleninu).

2. Sacharidy večer už ne!

Sacharidy k večeri si můžete klidně dopřát. Nárůst hmotnosti totiž nesouvisí s konzumací sacharidů večer, ale s celkovým nadbytkem energie. Pokud budete denně přijímat více kalorií, než potřebujete, povede to k přibírání na váze, nehleďte na to, zda konzumujete sacharidy ráno nebo večer. Nebojte se zařadit přílohu i večer, pokud to zapadá

do vašeho doporučeného energetického příjmu. Při konzumaci pěti denních jídel by měla večeře představovat 25–30 % z celkového denního příjmu energie.

3. Tuky způsobují tloustnutí

Spousta lidí si myslí, že se tuky ze stravy ukládají do zásobních tuků v těle. Tak to ale opravdu nefunguje. Tuky ze stravy se využívají na řadu důležitých funkcí a pochodů v těle. Za tloustnutí může celkový kalorický nadbytek spolu s nedostatkem pohybové aktivity. Příjem tuků je pro tělo nezbytný, protože tuky jsou součástí buněčných membrán a syntetizují se z nich životně důležité látky (například steroidní hormony). Vyřazovat tuky z jídelníčku je dokonce zdravotně rizikové. Díky tukům se vstřebávají některé vitaminy (A, D, E, K) a jejich nedostatek by vedl k deficitu těchto vitaminů. Tuky jsou také zdrojem nezbytných – esenciálních mastných – kyselin, které potřebujeme pro správnou činnost mozku. Pozor byste si měli

”
Vyřazovat tuky
z jídelníčku je zdravotně
rizikové.
“



Kvůli hubnutí nemusíte místo večeře hladovět, stejně jako není potřeba vyřazovat podle denní doby sacharidy.

dát hlavně na to, abyste tuků nepřijímali nadbytek a preferovali tuky s vhodným složením.

4. Light výrobky jsou pro hubnutí nejlepší

Název zní lákavě – „když budu jíst light, budu taky light“. Ne všechny výrobky light jsou ale svým složením vhodné. Typicky třeba

u nízkotučných light jogurtů se můžete setkat se situací, že jogurt sice neobsahuje téměř žádný tuk, obsahuje ale mnoho přidaného cukru a k tomu navíc ještě škrob na zahuštění. Mnohem lépe uděláte, když si dáte bílý (klidně polotučný) jogurt nebo skyr s čerstvým ovocem. Některé light výrobky jsou ale z hlediska snahy o hubnutí v pořádku, a je tedy třeba číst důkladně informace na obalech.



ZDROJ: FOTOLIA.COM



ZDROJ: UNSPLASH.COM

Kvůli hubnutí nemusíte chodit do fitka, bohatě stačí, když budete chodit jen kolem něj. A ten, kdo nemá v blízkosti fitko, kolem kterého by se procházel, může zařadit chůzi s jiným cílem – dojit si pěšky nakoupit, do práce apod.

5. Nesnídám, ušetřím kalorie

Snídaně pomáhá nastartovat organismus do pracovního režimu. Vynecháte-li ranní jídlo, často to vede k tomu, že organismus bude mít tendenci si nedostatek energie kompenzovat večerním přejídáním a ve výsledku žádné kalorie neušetříte.

6. Musím chodit do fitka

Nemusíte, jednoduše chodte. Do obchodu, z práce, do schodů, do kopce, kdykoliv, kdekoliv. Myslete na správné držení těla a svižně se vydejte na cestu. Chůze je nejpřirozenější pohyb a kromě fyziky vám zlepší i náladu a vyčistí hlavu. Pokud už jste fyzicky zdatnější,

přidejte i další pohybovou aktivitu, určitě se ale nemusí jednat o posilování ve fitku, najdete si hlavně pohyb, který vám bude příjemný.

7. K hubnutí potřebuju speciální koktejl a superpotraviny

Koktejl z prášku se zdá být opravdu jednoduchým řešením, je to téměř bez práce a výrobci slibují, že vám dodá všechny potřebné živiny, vitamíny a minerální látky. Pravda je ale taková, že čerstvou rozmanitou stravu žádný koktejl nenahradí. Navíc koktejl k večeri se dá vydržet pár dní, my ale potřebujeme změnu trvalou. Vyzkoušejte nové suroviny a nezapomínejte ani na ty naše tradiční. Kysané zelí, česnek a špenát porazí kdejakou dovozovou

superpotravinu a podobných najdete v našich krajích stovky. Čím bude váš jídelníček pestřejší, tím víc vás bude bavit. A zábavy není nikdy dost, ne?

8. Přípravou a plánováním jídelníčku strávím celý den

Příprava jídla z čerstvých surovin sice nějaký čas zabere, ale věřte, že to stojí za to a vaše tělo se vám odvděčí. A pokud to chcete mít opravdu bez práce, objednejte si krabičky. Zdravé stravování, s. r. o., se postará o to, abyste jedli zdravě, pestře a současně si opravdu pochutnali. Denně vám přiveze vyvážené a vyladěné menu o pěti jídlech, která připravují kreativní kuchaři z těch nejlepších surovin za použití

moderních technologií. Receptury sestavuje tým nutričních specialistek vedených Mgr. Kateřinou Šimkovou (Lékařská fakulta Masarykovy univerzity, obor výživa člověka). Zdravé stravování nabízí jako jedna z mála společností i služby vlastních nutričních poraden a individuální konzultace.

Pokud to se změnou životního stylu myslíte opravdu vážně, bude vám stačit pár týdnů s krabičkovou stravou, abyste nastartovali svůj metabolismus, osvojili si složení denních porcí jídel a naučili se skládat suroviny do vyladěného menu.

Vyzkoušíte si, jaké divy s vámi dokáže udělat pravidelnost stravování, dokonalá vyváženost základních živin a správně nastavený energetický příjem.

Dovezeme vám chutné a zdravé jídlo

5 jídel
denně za
super cenu

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

- jídelníčky sestaveny nutriční specialistkou
- čerstvě uvařeno na každý den
- dovoz zdarma domů nebo do práce

**Sleva
10%**

kód: **STOB10**



**ZDRAVÉ
STRAVOVÁNÍ**



sleva 10% platí pouze
pro nové klienty do 31. 12. 2019,
při zadání kódu **STOB10**

volejte **517 070 333**
www.zdravestravovani.cz

Proč vám **natékají** nohy?

Redakce STOB ve spolupráci s MUDr. Julií Černohorskou

Otoky, pocit těžkých nohou, křeče, bolest, to jsou jen prvotní příznaky. Při jejich přehlížení se onemocnění může dále zhoršovat a objeví se trvalé otoky, kožní změny, nebo dokonce bércové vředy. „Zanícené žilní stěny ztrácejí napětí a netlačí pak krev zpět k srdci,“ vysvětluje lékařka a dodává: „Nejvíce ohroženi jsou lidé s nadváhou a sedavým zaměstnáním.“

Důležité je tyto prvotní příznaky nepřehlížet a navštívit odborníka, který nabídne komplexní léčbu. Poradit se je možno také na stránkách www.zilniporadna.cz, kde můžete využít online konzultaci s odborníky nebo najít seznam center pomoci.

První kroky dle průzkumu přitom často vedou k lékaři, který může poskytnout odbornou pomoc, ale spíše na radu ke kamarádce či příbuzné, případně do lékárny pro volně prodejnou mastičku. Ta sice může krátkodobě ulevit od potíží, ale neřeší podstatu onemocnění.

Chronická žilní choroba

Výše uvedené počáteční příznaky jsou důsledkem hromadění krve v žilách dolních končetin (tzv. žilní hypertenze) a mohou vést až ke vzniku křečových žil, hemoroidů, nebo dokonce vyústit do nejtěžší komplikace, kterou jsou bércové vředy. Chronické žilní onemocnění se obecně charakterizuje jako zánětlivý proces,

při kterém dochází k poškození žilní stěny a tím zpomalení žilního odtoku.

Co můžeme udělat sami, abychom ulevili těžkým nohám:

- Pravidelné cvičení (vhodná je jízda na kole, jogging, plavání, procházky)
- snížení nadváhy
- dostatečný pitný režim
- omezení dlouhého stání
- střídání teplé a studené vody na dolní končetiny při sprchování
- vynechání horké koupele
- několik minut denně strávených se zvednutými dolními končetinami
- pohodlné oblečení a obuv.

„Důležité je nohy pravidelně protahovat, neseďte celý den na jednom místě. Ideální je zařadit malé procházky či občas vyběhnout schody,“ doporučuje MUDr. Černohorská.



Co nedělá otékajícím nohám dobře:

- Obezita
- nedostatek pohybu
- dlouhé stání na místě / dlouhé sezení
- sauna, horké lázně a koupele
- dlouhodobé slunění
- příliš těsný oděv, zejména ponožky a boty
- vysoké nebo příliš nízké podpatky.

Celodenní sezení u počítače neprospívá ani našim zádům, ani nohám. Podobné problémy přináší i zaměstnání, v němž se většinu času

musí stát. Nohy nám tuhnou a průtok krve se opět zpomaluje, krev se hromadí v dolních končetinách a ty otékají, vysvětluje lékařka.

Neváhejte a navštivte lékaře

Toto onemocnění znamená pro pacienty zejména sníženou kvalitu života a mnohdy i psychické a pracovní problémy spojené se vzniklou invaliditou. Pro včasné zachycení nemoci je nutné vždy vyhledat lékařskou pomoc a problémy nepodceňovat, jelikož se jedná o zánětlivé onemocnění, které je nutné potlačit vhodně zvolenou léčbou.



ZDROJ: DREAMSTIME.COM 2X

Práce, při které pobíháte ladně jako bosá víla po pláži, nohám prospěje. Bohužel ji dnes už vykonává málokdo.



Chůze na vysokých podpatcích zdánlivě zkrášluje nohy, ty vám ale po pár desítkách let nemusí poděkovat.

Jak pomůže lékař?

- Medikace venofarmaky – léky, které blokují zánětlivou kaskádu v ohybech žilních chlopní a tím přispívají k zamezení vzniku či progresu všech následných patologických změn.
- Spolupráce s lékaři – pokud má praktický lékař nejasnosti při stanovování vstupní diagnózy, odesílá nemocného ke specialistovi, který definitivně potvrdí (či vyloučí) žilní příčinu potíží.
- Podle stupně závažnosti a vhodnosti nálezů pak neinvazivní specialista (angiolog – cévní lékař) doporučí eventuálně i chirurgické řešení, které zajišťuje v součinnosti s cévním chirurgem.

Pokud vás tyto problémy trápí, poraďte se s lékařem. S odborníky se můžete setkat i na různých preventivních akcích – například na Dni zdraví se STOBem vám bude k dispozici MUDr. Julie Černohorská, která bude připravena zodpovědět všechny vaše dotazy.

Přejeme vám, aby vás nohy na tomto krásném světě nosily co nejdéle...



PR článek

ZDROJ: PIXABAY.COM

Díky tomuto složení je můžete více než jako zdroj sacharidů využít jako rostlinný zdroj

*Množství samozřejmě přizpůsobte
svému celkovému dennímu energetickému
příjmu, celkovému příjmu bílkovin i vlákniny.*

INZERCE

BANKETKY

PRO LEHKOU VEČEŘI

V NOVÉM TVARU

A PRAKTICKÉM BALENÍ

3 KUSY

SE SNÍŽENÝM
OBSAHEM
SACHARIDŮ

**S VYSOKÝM
OBSAHEM
BÍLKOVIN**

K dostání v Billa, Tesco

Mýty o tucích

Mgr. Nikola Hanyšová, Ing. Hana Pávková Málková

Tuky představují nepostradatelnou složku výživy, ale současně je nadměrný příjem nevhodných tuků spojen s rizikem vzniku nadváhy a obezity, s nemocemi srdce a cév nebo rozvojem některých typů nádorů.

Proto je nutné hlídat nejen množství, ale také kvalitu tuků. I vzhledem k tomu jsou tuky tolik diskutovaným tématem a panuje kolem nich mnoho mýtů. Pojďme se podívat na ty nejčastější.

✗ Při hubnutí musím snížit přísun tuků na minimum

✓ Tuky jsou nejbohatším zdrojem energie, a proto se to s nimi při hubnutí nesmí příliš přehánět. Příjem energie z tuků by ale neměl klesnout pod 20 % celkového energetického příjmu – tedy pod 45 g za den, doporučuje se spíše kolem 30 % energie z příjmu. Jsou totiž nositelem důležitých biologicky aktivních látek – vitamínů rozpustných v tucích, esenciálních mastných kyselin a jiných. Nejde-li o redukční dietu, představuje optimální množství tuku ve stravě 30–35 % z celkového denního příjmu

energie. Je to ale velmi individuální a někomu vyhovuje i vyšší příjem tuků, a naopak nižší podíl sacharidů.

✗ Máslo je přírodní produkt, zatímco margaríny jsou „umělé“

✓ K výrobě obou potravin se používají přírodní suroviny – pro máslo je to mléko a pro rostlinné tuky rostlinné oleje. Výroba margarínu je založena na fyzikálních postupech (míchání tukové a vodné složky, krystalizace a hnětení). Výroba másla stloukáním smetany je také fyzikální postup.

V minulosti získal margarín špatnou pověst, což bylo dáno tím, že se při jeho výrobě používaly částečně ztužené tuky, které obsahovaly škodlivé transmastné kyseliny. Již dlouhou dobu se však tyto tuky při výrobě kvalitních margarínů nepoužívají, proto lze margaríny do jídelníčku bez obav zařadit.

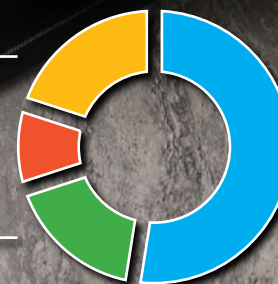


ZDROJ: FOTOLIA.COM



Optimální poměr živin v jídelníčku

- Tuky nenasycené 20 %
- Tuky nasycené 10 %
- Bílkoviny 15–25 %
- Sacharidy 40–55 %



✗ Margaríny nejsou vhodné, protože obsahují příliš mnoho omega-6 kyselin

✓ Poměr omega-6 a omega-3 kyselin v jídelníčku je ze zdravotního hlediska velmi důležitý, optimálně by měly být zastoupeny přibližně v poměru 4:1.

Margaríny se svým složením liší, zejména v zastoupení vstupních surovin, což se poté odráží na výsledném nutričním složení. U některých margarínů je opravdu vyšší podíl omega-6 kyselin, který výrazně převyšuje obsah omega-3 kyselin. Lze ale najít margaríny, které mají výhodný poměr těchto kyselin a mohou sloužit jako vhodný zdroj omega-3 kyselin, které nám v jídelničkách často chybí.

Zastoupení omega-3 a omega-6 kyselin se na obale většinou bohužel nedočtete, uvádí je jen některé značky (např. Flora). Napovědět vám mohou také výživová tvrzení „zdroj omega-3 mastných kyselin“ nebo „s vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin“.



✗ Z hlediska množství energie je jedno, jestli jím máslo nebo margarín, oboje je tuk

✓ Energetická hodnota tukových výrobků závisí na obsahu tuku. Máslo obsahuje minimálně 80 % tuku. Rostlinné tuky existují v daleko širší

nabídce. Na trhu najdeme výrobky s 80 % tuku, ale také nízkotučné varianty, které obsahují snížené množství tuku (až na 20 %). Energetická hodnota těchto tuků je v porovnání s máslem výrazně nižší, což ocení zejména hubnoucí. Vždy si vyberte takový tuk, který vám bude „sedět“ do celkově vyváženého celodenního jídelníčku.

✗ Máslo a sádlo není zdravé a neměli bychom je vůbec jíst

✓ Je pravda, že oproti rostlinným tukům obsahují méně příznivé nasycené mastné kyseliny a cholesterol (cholesterol už ale není takový strašák jako dříve a jeho příjem v rozumném množství nevede, škodlivější jsou látky, které z cholesterolu vznikají za vyšších teplot například při smažení).

Žádná potravina by ale neměla být zakázána, zakázané ovoce nejlépe chutná, a tak cokoli, co si budete odpírat a zakazovat, budete naopak podvědomě vyhledávat mnohem více. Zkuste proto najít kompromis. Pokud vám máslo a sádlo chutná, tak ho do jídelníčku v rozumném množství klidně zařaďte, vždy je nutné vzít v úvahu množství konzumované potraviny a celkový jídelníček.

✗ Ghee je na smažení nejlepší

✓ Máslo se na smažení nehodí, protože obsahuje určitý podíl vody a zbytkových bílkovin a snadno se přepaluje. V tomto ohledu je určitě lepší použít ghee, což je přepuštěné máslo zbavené netukových součástí a s vyšší tepelnou stabilitou. Nevýhodou ghee je ale obsah cholesterolu, ze kterého mohou vznikat za vyšších teplot nebezpečné látky. Na smažení je proto lepší použít tepelně stabilní rostlinný olej,

který žádný cholesterol neobsahuje. Ghee se navíc často připisují až zázračné účinky, které se ve většině případů nezakládají na pravdě.

✗ Palmový olej je jen levná náhražka a měli bychom se mu vyhýbat

✓ V některých druzích potravin se palmový olej využívá pro své technologické vlastnosti a nahrazuje dříve využívané a zdraví velmi škodlivé částečně ztužené tuky. Vždy je třeba hodnotit komplexní nutriční složení potraviny, a ne ji soudit podle jediné složky. V některých potravinách je ho obsaženo jen malé množství, a není tedy nutno je zcela ztracovat. Je třeba také zdůraznit, že palmový olej je tvořený z 50 % nasycenými mastnými kyselinami, dále obsahuje 41 % kyseliny olejové a 9 % kyseliny linolové, z hlediska složení tedy nepatří rozhodně mezi nejhorší. Druhá věc je samozřejmě dopad ekologický, ale i v tomto případě existuje řešení. Vybírejte výrobky s certifikátem RSPO, který značí, že palmový olej použitý v daném produktu byl získán bez zbytečného poškození životního prostředí.

✗ Panenské oleje jsou vždy nejlepší

✓ Panenské oleje jsou bohaté na prospěšné látky (vitaminy, antioxidanty apod.) a je vhodné je do jídelníčku zařazovat. Ale pozor! Hodí se pouze do studené kuchyně, při tepelné úpravě se většina prospěšných látek ničí, a navíc z nich mohou vznikat i látky zdraví škodlivé. Proto používejte panenské oleje pouze do salátů, pomazánek nebo na závěrečné dochucení již hotového pokrmu. Na tepelnou úpravu sahňte raději po oleji rafinovaném.



Zajímá vás, jak jste na tom s příjmem celkového tuku i rizikových nasycených mastných kyselin?

Zhodnotte si jídelníček v programu Sebekoučink, který vám ukáže, jak plníte doporučení.

Kvalitní bílkovina vždy po ruce

Inzerce

Základní kámen, pilíř, zásadní prvek, základní makroživina, to vše a mnoho dalších přívěsk mají bílkoviny. Aktivní způsob života, hubnutí, zdravý a vyvážený jídelníček si žádají dostatek bílkovin, které naše tělo potřebuje pro stavbu svalové hmoty, udržení aktivní svalové hmoty.

Kromě toho mají bílkoviny v našem těle mnoho dalších důležitých funkcí. Potřebujeme je k syntéze enzymů, hormonů, dále mají ochrannou funkci (imunoglobuliny), funkci transportní (hemoglobin) aj.

A přitom právě nedostatek bílkovin je v jídelníčku mnoha hubnoucích velmi častou chybou. Příčinou může být vyšší cena některých zdrojů bílkovin, u někoho vyšší nároky na přípravu, obtížnější dostupnost čerstvých zdrojů bílkovin, jako je maso, vejce, zvláště například na cestách, v letních měsících, na dovolené apod.

Ve stravě, stejně jako v životě samotném, bychom měli chtít to nejlepší, klást vysoké nároky na sebe i zdroje, ze kterých čerpáme. Hektické tempo dnešní doby si vybírá svoji daň a my musíme řešit i tak zásadní otázku, kterou strava bezesporu je, za pochodu.



Vyžadujeme trvanlivost, rychlost, jednoduchost a přitom všem i vysokou kvalitu...

Pokud hledáte kvalitní zdroj bílkovin, který vám toto vše zaručí, využijte velmi snadné a elegantní řešení v podobě sušeného masa. Tato metoda konzervace různých druhů mas je osvědčeným způsobem zachování živin ve formě, která umožňuje jeho snadný transport, a tedy i dostupnost.

Indiana Jerky přináší tento produkt hned v několika variantách již více než 17 let, a to za přísných podmínek výběru masa, jeho zpracování i balení.

Díky široké nabídce více druhů masa včetně ryb a široké distribuční síti přináší snadno a rychle tento zdroj označovaný jako pilíř, základní kámen, zásadní prvek všem, kteří se rozhodli požadovat nejvyšší kvalitu surovin a skvělou chuť.

ZDROJ: ARCHIV



10 výhod skupinového hubnutí

Redakce STOB



ZDROJ: ARCHIV

STOB a skupinové kurzy zdravého hubnutí patří neodmyslitelně k sobě.

Ptáte se, proč je tak efektivní hubnout ve skupině?

1. Nejste na hubnutí sami

Nikde nenajdete více pochopení než mezi dalšími hubnoucími. Až uslyšíte příběhy ostatních, uleví se vám, protože zjistíte, že nejste jediní, kdo mají s hubnutím potíže.

2. Kruh plný inspirace

Skupina nabízí prostor, ve kterém budujete vzájemnou důvěru, vztah s lektorem i spoluhubnoucími a společně sdílíte zkušenosti, životní situace, emoce, starosti, ale i radosti. Právě tato interakce dynamicky posouvá nejen jednotlivce, ale celou skupinu.

Ve skupině si vyměňujete své recepty, a to jak ty na vaření, tak na to, jak řešit složité situace. Vzájemná inspirace usnadní vaši cestu k cíli.

3. Odborný dohled

Odborný dohled vyškoleného lektora zaručí, že zbytečně nepodlehnete radám a dietám, které pro vás nejsou vhodné. Společnost STOB sdružuje lékaře, obezitology, psychology, nutriční terapeutky a další odborníky. K hubnutí se nevyužívají žádné zázraky ani kouzelné doplňky, ale letité zkušenosti.

Momentka z kurzu zdravého hubnutí STOB se cvičením pro ženy v klubu Contours, který pro vás v průběhu roku pravidelně otevíráme, aktuální nabídku kurzů **najdete zde**.



4. Intenzivní motivace

Každý týden se vážíte a odevzdáváte své jídelníčky lektorovi, což umocňuje vaši motivaci a snahu zhubnout. Jinými slovy, dohled lekтора i ostatních hubnoucích vás posílí a tu čokoládu si po večeri prostě nedáte.

5. Humor

Drtivá většina účastníků si již prošla nejděním cyklem hubnutí, a proto je toto téma pro mnohé již skličující. Ve skupině se daří situaci odlehčit a brát vše (nejen) kolem hubnutí s humorem.

6. Nová přátelství

V kurzu si můžete najít parťáka pro společné cvičení nebo třeba na návštěvu divadla. Mnozí účastníci se scházejí i po skončení kurzů a nadále se podporují.



Průběh hubnutí je u nás pod odborným dohledem.



ZDROJ: ARCHIV 2X

Účastníci kurzů obdrží v jejich průběhu mnoho edukačních materiálů, které jim hubnutí ještě více usnadní. Některé materiály si můžete objednat i samostatně v **našem e-shopu**.

7. Společný pohyb

Mnoho hubnoucích jen těžko hledá odvahu začít cvičit. Ať už je důvodem strach, stydlivost nebo nejistota, v našich kurzech jste všichni na jedné lodi. Vzájemná podpora a zkušená lektorka vás dovede k tomu, že pohyb začnete mít rádi. Navíc pohybová aktivita je vždy přizpůsobena tak, aby ji zvládli všichni účastníci kurzu.

8. Podpurné materiály, brožurky

Pro naše kurzy máme vytvořeny speciální edukační materiály, které vám velmi usnadní orientaci v základní problematice. Najdete v nich odpovědi na nejčastější otázky, inspiraci pro jídelníček a další tipy nejen pro úspěšné

zvládnutí kurzu, ale především pro nalezení rovnováhy v novém režimu.

9. Pravidelný režim a čas věnovaný sobě samému/samé

Budete se scházet pravidelně každý týden, a tak se vám nestane, že „hubnutí odložíte“. Minimálně jednou týdně strávíte určitou dobu, kterou budete věnovat pouze sám/sama sobě. I když si myslíte, že máte málo času, vězte, že se vám tato investice vrátí a rádi si budete chodit na kurz odpochynout od každodenních starostí.

10. Komplexní metodika hubnutí

V kurzech se naučíte správným nutričním a pohybovým dovednostem, ale zároveň

se budete věnovat i své psychice, emocím, změnám návyků či tématu, jak si hmotnost udržet. Iva Málková vytvořila skutečně nadčasovou metodiku. Zatímco většina literatury se dlouhá léta zaměřovala pouze na kalorie a stravu, Iva vliv psychiky či **mindful eating** včlenila do své metodiky již před 30 lety. Obecně se o vlivu psychiky na hubnutí hovoří až v posledních letech, my však už máme pořádný náskok a praxi...

Zkrátka ve dvou (a více) se to lépe táhne! Chcete se konečně přestat trápit s nadbytečnými kilogramy a zhubnout s úsměvem a bez diet? Pojďte do toho s námi!

*Více informací o jednotlivých kurzech zdravého hubnutí **naleznete zde**.*

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?

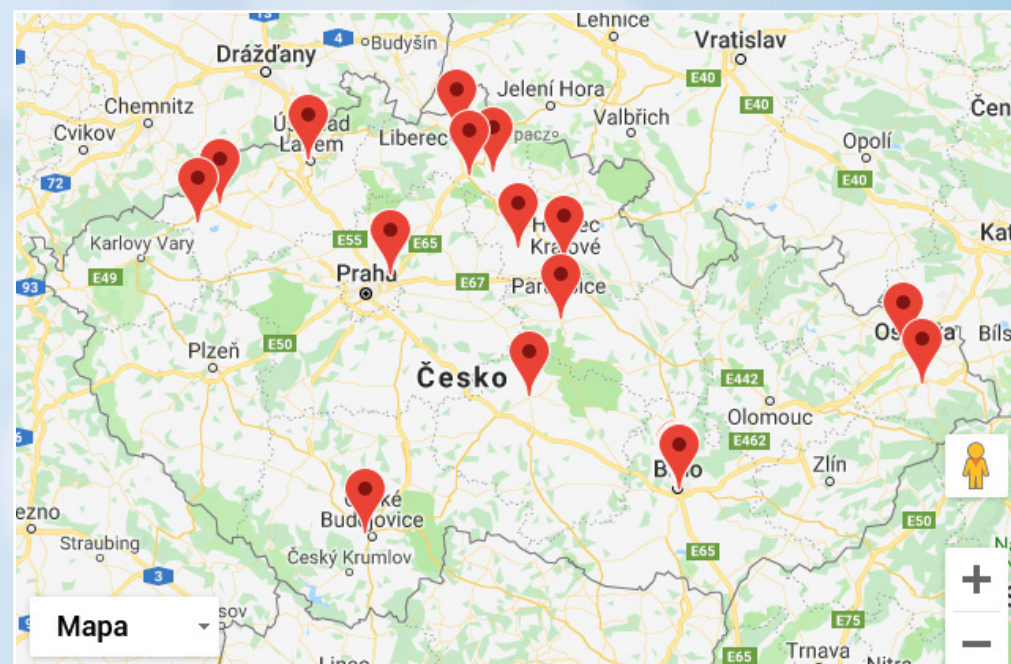
Kurzy zdravého hubnutí

Tištěné a interaktivní pomůcky

Komunitní web a praktické aplikace

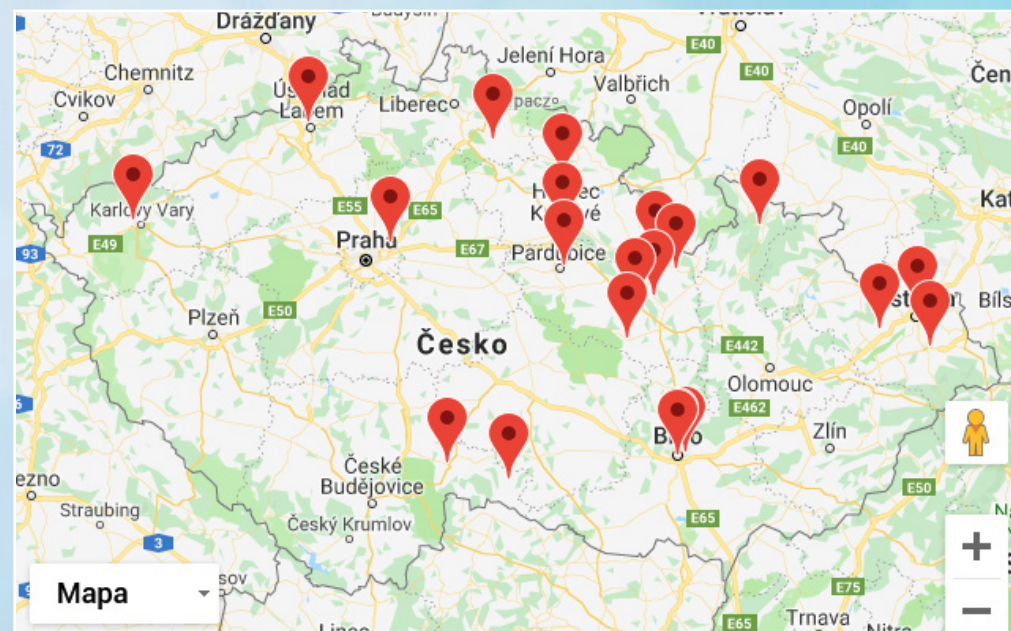
Zajímavé pohybové aktivity

Aktivní dovolenou

www.stob.czwww.stobklub.cz

STOB nabízí kurzy zdravého hubnutí
a individuální poradenství i mimo Prahu

Kurzy zdravého hubnutí ▲
Individuální poradenství ▼



Alice zhubla díky skupinovému kurzu zdravého hubnutí 28 kg

Ing. Lenka Vymlátílová



”
Dokázala jsem to!
Bylo to neuvěřitelné,
každý týden jsme se vážili
a váha byla vždy
nižší a nižší.
“

ZDROJ: STOB

„Na první hodinu přišla velmi sympatická a usměvavá žena sportovního typu. Prozradila nám, že je jí 63 let a celý život aktivně sportuje. Váha její slova do puntíku potvrdila, s takovým množstvím svaloviny jsem se u ženy doposud nesetkala,“ vzpomíná na první setkání s Alicí její lektorka Dana Žáčková.

Alice je nejen milá a veselá dáma, ale také máma, babička, vášnivá sportovkyně a milovnice knih a zahradničení. Celý život prožila v Praze a na důchod se s manželem odstěhovali na vesnici, aby se mohli věnovat milovanému sportu a zahrádce. Má ráda pravdomluvné a pracovité lidi a váží si jich.

► **Pod pojmem sportovec si každý můžeme představit něco jiného, jak je to konkrétně u tebe, Alice?**

Jsmo opravdu sportovní rodina. Já jsem od 13 až do 58 let hrála závodně volejbal, manžel i obě dcery hrají na sportovní úrovni dodnes. Denně jezdíme s manželem dvě hodiny na

kole, v pondělí plavu, v úterý chodím na ping pong, ve čtvrtek a v neděli na tenis. V sezoně lyžujeme, běháme, baví nás i turistika.

► **Jak se tedy stalo, že jsi při takovém pohybovém výdeji měla kilogramy navíc?**

S přibývajícím věkem jsem přestala závodit a postupně ubývalo i tréninků. Nějak jsem se ale neomezovala v jídle a jedla pořád tak, jak jsem byla zvyklá. No, a váha šla plíživě po dvou kilogramech za rok nahoru.

► **Až?**

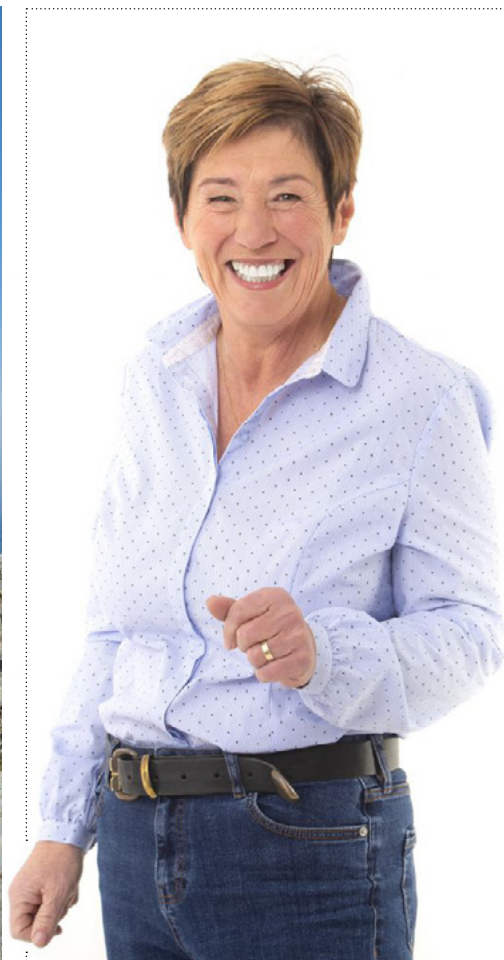
Až na kontrole na endokrinologii mě sestríčka postavila na váhu. Informovala jsem ji, že mám

stále 96 kg, ale sestríčka mi odpověděla: „Nóó, ale vy jste se nám spravila, máte 104 kg.“ Bylo mi opravdu hrozně. Vzpomněla jsem si na svého otce, který měl 105 kg a já se za něj tenkrát styděla. To byl zlom a já se rozhodla, že musím opravdu zhubnout.

► **Do té doby jsi váhu neřešila?**

Ne. Já byla skutečně spokojený tlouštík. Díky pohybu, na který jsem tolik zvyklá, jsem nepocítovala žádné problémy a váha mě neomezovala. Navíc moje přírůstky byly opravdu nenápadné a pozvolné, tělo si na kila postupně zvykalo, i v zrcadle se okoukáte. Že se něco děje vlastně zjistíte až po dlouhých letech.





Alice zhubla ve 12týdenním kurzu pod dohledem odborníka a ve společnosti ostatních hubnoucích. V nastaveném režimu pokračuje dodnes. Zhubla celkem 28 kilogramů a novou figuru si stále drží.

► Co o Alici říká její „koučka“ Dana?

Na cvičení stála vždy v první řadě, nestrádala, uměla si vyhovět v chutích. Na otázku, jestli má nějaký problém při dodržování metodiky, odpovídala stále stejně, žádný problém nemám, je to jednoduché. Když Alice nastoupila, měla vysoký stupeň vnitřního tuku, za tři měsíce po skončení kurzu bylo jeho množství již v normě. Prostě paráda!

Ted' zpětně ale samozřejmě cítím, že mě váha limitovala. Při sportu jsem se mnohem více potila, neudýchala to, co nyní, teď si doběhnu pro míče na tenise mnohem lépe. No a samozřejmě si mohu koupit hezké oblečení.

► Alice, jak vypadal tvůj jídelníček předtím, než jsi nastoupila do skupinového kurzu hubnutí?

Mojí největší chybou bylo jedení mezi jídly. Například téměř vždy, když jsem míjela ledničku, otevřela jsem ji a kousla si do klobásky nebo si vytáhla kus tučného sýra. Po večeri u televize jsem jedla uzeniny, sýry, chipsy nebo jsem klidně dojedla čokoládu jen proto, že ležela přede mnou na stole. Dnes, když mám na něco u televize chuť, nakrájím si papriku nebo jinou zeleninu. Také jsem pila jen sladké vody, a především džusy. Od kurzu piju jen čaje a vodu s citronem.

► A co hlavní jídla a svačiny?

Ty zůstaly v podstatě stejné, jen jsem zmenšila porci příloh a přidala si více zeleniny.

► Každý den prý snídáš koláče...

Ano, to je můj ranní rituál – koláč nebo moučník, bílá káva a noviny. Strašně jsem se bála, že mi je lektorka Dana zakáže. Ona mi ale nic nezakázala a já opravdu hubla i s těmi koláči.

► Máš nějaký speciální dietní recept?

Ale kdepak. Buď upeču domácí, například štrúdl nebo perník, a když nemám, koupíme v obchodě. Dana mi pomohla upravit celodenní jídelníček tak, že si sladkou snídani mohu dopřávat. Dokonce jsem se nemusela vzdát ani oblíbeného smetanového jogurtu k odpolední

svačině, ale mám opravdu každý den pohyb a po svačince hurá na kolo.

► Proč sis vybrala pro hubnutí skupinový kurz?

Inspirovala mě kamarádka, která zhubla a vypadá opravdu báječně. Samozřejmě jsem byla zvědavá, co proto udělala, a ona mi řekla o kurzech STOB a Daně. Byla to výborná volba! Myslím, že bez skupiny bych to takto nedokázala, sešly jsme se super holky, podporovaly jsme se a dodnes se kamarádíme a chodíme společně cvičit.

► Jak to vypadalo a vypadá po skončení kurzu?

Stále se držím rad a zásad, které jsme se naučily na kurzu. Dana pro nás organizuje i kontrolní vážení, a tak vím, že jsem zhubla i po kurzu a váhu si stále udržuji.

► Alice, měla bys pro nás nějakou perličku, něco, co tě překvapilo?

Ale to víš že ano! Dcera mi věnovala parní hrnec, a když jsem si v něm poprvé udělala rybu, uvědomila jsem si, jak strašně moc mi chutná a JAK vlastně chutná. Opravdu jsem jedla hodně slané a kořeněné potraviny a až s přechodem na přirozenější stravu jsem si uvědomila, kolik různých výborných chutí máme okolo sebe.

► Moje poslední otázka: Co na tvou proměnu říká manžel?

Manžel se tváří, že je mu to fuk, ale každému říká, že jsem zhubla. Tak si myslím, že je určitě rád. :-)

Pokud byste také rádi vyzkoušeli kurz snižování nadváhy, budeme se na vás moc těšit.

Jídelníček dle STOBu

ZDROJ: STOB

Ing. Hana Pávková Málková, Mgr. Nikola Hanyšová

Mnohaletým cílem STOBu je nikoli předkládat vám konkrétní jídelníčky, ale především vás naučit, abyste si dokázali sestavit vyvážený jídelníček sami. Měl by to být takový jídelníček, který bude naplňovat vaše fyziologické i psychické potřeby, vy se budete v tomto režimu cítit dobře a díky tomu u něj budete schopni vydržet dlouhodobě.

My vám se sestavením takového jídelníčku rádi pomůžeme, základ ale musí vycházet vždy z vás samotných, protože jen vy sami víte, co je právě pro vás to nejlepší.

Přesně předepsanými jídelníčky si hubnoucí zbytečně vytváří mentální vězení, mnoho hubnoucích provází výčitky, pokud se od plánovaného jídelníčku odkloní, zbytečně se tak dožívají do pocitů selhání a zklamání a ztrácejí sílu pokračovat dál. Naší snahou však je vás podpořit, inspirovat a ukázat vám, že hubnutí není o striktních pravidlech, zákazech a příkazech, ale že by si každý měl najít vlastní příjemnou cestu.



100 lidí, 100 chutí aneb Jak si sestavit jídelníček?

Někdo je zvyklý svačit a jíst 5x denně, jiný jí raději jen 3x denně a svačiny nepotřebuje. Někdo upřednostňuje sladké snídaně, někdo preferuje

slané. Někdo má rád teplé večere, dalšímu vyhovují spíše večere nastudeno a takto bychom mohli pokračovat... Co je ta nejlepší možná varianta? Všechny varianty jsou v pořádku, pokud vám to tak vyhovuje! Každý je jiný a co se líbí jednomu, nemusí vyhovovat druhému. Z toho důvodu nepředepisujeme konkrétní jídelníčky, ale cílem je každého naučit, aby si dokázal jídelníček sestavit sám.

Variant, jak poskládat nutričně vyvážený jídelníček, je nekonečně mnoho, pro inspiraci uvádíme tři varianty jídelníčku o hodnotě 6000 kJ, což rámcově odpovídá redukčnímu jídelníčku pro méně aktivní ženu. Pamatujte však, že denní příjem energie i živin je vždy individuální a jídelníčky berte jen jako inspiraci. Pro přesnější nastavení živin a energie použijte náš program Sebekoučink a zkuste plánovat jídelníček s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav, pohybovou aktivitu i předešlý režim stravování. Všechna jídla z ukázkových jídelníčků v něm najdete také.



Všechna jídla z ukázkových jídelníčků najdete také v programu Sebekoučink. Ten od loňského roku funuje i jako mobilní aplikace.



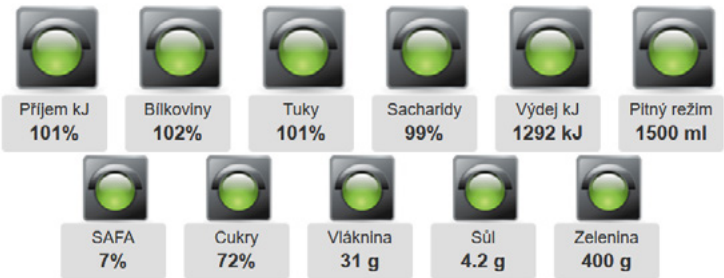
Jídelníček č. 1: Tři jídla na den

Energetická hodnota celého jídelníčku: 6050 kJ

90 g bílkovin	11,9 g SAFA (7 %)	4,2 g soli
53 g tuků	31 g vlákniny	400 g zeleniny
147 g sacharidů	38,1 g cukrů	

Pokud nesvačíte a jíte jen tři hlavní jídla denně, můžete si dopřát i trochu vydatnější porce.

Jak si zapsat jídelníček?							
Zapsat	Denní jídlo	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Kopírovat	Smazat
+	snídaně	1662 kJ	19 g	11 g	52 g		−
+	svačina dopolední	0 kJ	0 g	0 g	0 g		−
+	oběd	2349 kJ	40 g	22 g	50 g		−
+	svačina odpolední	0 kJ	0 g	0 g	0 g		−
+	večeře	2043 kJ	30 g	19 g	45 g		−
+	jiné jídlo	0 kJ	0 g	0 g	0 g		−
Skutečný příjem:		6054 kJ	90 g 25%	53 g 33%	147 g 42%		
Doporučeno:		6000 kJ	88.2 g 25%	52.4 g 33%	148.2 g 42%		



Snídaně: Celozrnné keфіrové lívance s jogurtem a ovocem

Ingredience na 1 porci:

- ♦ 150 g bílého polotučného jogurtu
- ♦ 120 g celozrnných keфіrových lívanců
- ♦ 100 g třešní nebo jiného ovoce
- ♦ skořice

najdete také v [e-booku Mlsej zdravě se STOBem](#). Lívance podávejte vždy s nějakým zdrojem bílkovin – jogurtem, tvarohem nebo skyrem – a doplňte libovolným ovocem dle sezony.

Nutriční hodnoty na 1 porci:

1660 kJ	SAFA 5,3 g
bílkoviny 19 g	cukry 22,0 g
tuky 11 g	vláknina 8,3 g
sacharidy 52 g	sůl 0,4 g

Nezáleží na tom, jestli si dáte slanou nebo sladkou snídani, obě varianty mohou být při vhodné přípravě správné.

Postup:

I lívance mohou být nutričně vyváženou snídaní! Pro jejich přípravu použijte celozrnnou mouku nebo ovesné vločky, vejce, do těsta přidejte keфіr a oslaďte čekankovým sirupem, připravujte nasucho na nepřilnavé pánvi nebo na malém množství řepkového oleje – recept na lívance



Oběd: Těstovinový salát s kuřecími nudličkami, rajčaty a rukolou

Ingredience na 1 porci:

- ♦ 140 g cherry rajčat
- ♦ 130 g kuřecích prsou
- ♦ 60 g celozrnných těstovin (v suchém stavu)
- ♦ 30 g černých oliv
- ♦ 20 g rukoly
- ♦ 15 g sušených rajčat
- ♦ 8 ml řepkového oleje
- ♦ 5 ml olivového oleje
- ♦ sůl, pepř, bazalka

Postup:

Těstoviny si uvaříme a necháme vychladnout. Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky, osolíme, opeříme a opečeme na pánvi na troše řepkového oleje. Cherry rajčata a olivy překrojíme, smícháme s těstovinami a kuřecím masem a přidáme pokrájená sušená rajčata, rukolu a čerstvou bazalku. Dle chuti osolíme, opeříme a zakápneme olivovým olejem.

Nutriční hodnoty na 1 porci:

2350 kJ	SAFA 3,5 g
bílkoviny 40 g	cukry 7,4 g
tuky 22 g	vláknina 7,5 g
sacharidy 50 g	sůl 1,2 g

Tento oběd si můžeme klidně vzít v krabičce i do školy nebo do práce.



Večeře: Tuňákový salát s chřestem a červenými fazolemi

 [bonduelle.cz](https://www.bonduelle.cz) [bonduelle.cz](https://www.bonduelle.cz)

Ingredience na 1 porci:

- ♦ 80 g fazolí Bonduelle mini (1 balení)
- ♦ 150 g chřestu
- ♦ 80 g tuňáka v oleji (olej nechte okapat)
- ♦ 50 g celozrnného žitného pečiva
- ♦ 40 g polníčku
- ♦ 25 g červené cibule
- ♦ 10 g kaparů

Zálivka:

- ♦ lžíce olivového oleje
- ♦ lžička vinného octa
- ♦ estragon
- ♦ sůl, pepř

Postup:

Chřest vaříme ve vroucí vodě cca 4–5 minut, než bude měkký. Poté scedíme, zchladíme pod tekoucí vodou, necháme okapat a nakrájíme na malé kousky. Tuňáka zbavíme přebytečného oleje, smícháme s fazolemi, přidáme chřest, kapary, polníček a cibuli pokrájenou nadrobno. Zálivku na salát připravíme z olivového oleje, octa, jemně nasekaného estragonu, dle chuti osolíme a opepříme a důkladně vmícháme do salátu. Podáváme s celozrnným pečivem.

Nutriční hodnoty na 1 porci:

2040 kJ	SAFA 3,1 g
bílkoviny 30 g	cukry 8,7 g
tuky 19 g	vláknina 15,4 g
sacharidy 45 g	sůl 2,6 g

Bonduelle mini se skvěle hodí jako doplněk do salátu, když si chcete připravit jen jednu porci.



Jídelníček č. 2

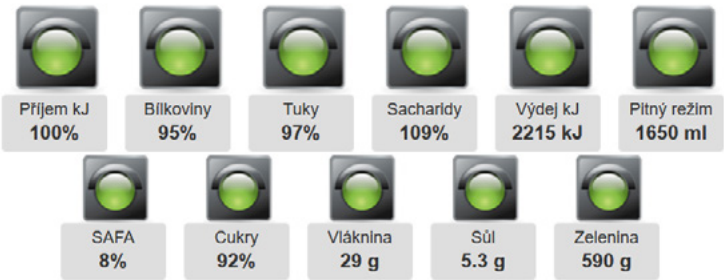
Čtyři jídla na den

Energetická hodnota celého jídelníčku: 6000 kJ

84 g bílkovin	13,4 g SAFA (8 %)	5,3 g soli
51 g tuků	29,2 g vlákniny	590 g zeleniny
161 g sacharidů	49,3 g cukrů	

Jak si zapsat jídelníček?

Zapsat	Denní jídlo	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Kopírovat	Smazat
+	snídaně	1339 kJ	27 g	12 g	27 g		-
+	svačina dopolední	0 kJ	0 g	0 g	0 g		-
+	oběd	2080 kJ	24 g	19 g	60 g		-
+	svačina odpolední	890 kJ	11 g	5 g	30 g		-
+	večeře	1689 kJ	22 g	16 g	44 g		-
+	jiné jídlo	0 kJ	0 g	0 g	0 g		-
Skutečný příjem:		5997 kJ	84 g 24%	51 g 32%	161 g 44%		
Doporučeno:		6000 kJ	88.2 g 25%	52.4 g 33%	148.2 g 42%		



Snídaně: Kváskový chléb s tuňákovou pomazánkou, zelenina

Ingredience na 1 porci:

- 80 g cherry rajčat
- 80 g tuňáka ve vlastní šťávě
- 50 g žervé
- 40 g celozrnného kváskového chleba
- 40 g ledového salátu
- lžička limetkové nebo citronové šťávy

Postup:

Tuňáka umixujeme nebo rozmícháme s žervé, přidáme limetkovou šťávu a dle chuti

i nejemno nakrájenou jarní cibulku nebo čerstvé bylinky. Podáváme s celozrnným chlebem a čerstvou zeleninou.

Nutriční hodnoty na 1 porci:

1340 kJ	SAFA 7,1 g
bílkoviny 27 g	cukry 5,5 g
tuky 12 g	vláknina 4,7 g
sacharidy 27 g	sůl 1,7 g

Podrobný návod, jak upéct domácí kváskový chléb, najdete [v e-booku Svačím zdravě se STOBem](#).



Oběd: Bulgur s pečenou zeleninou a tofu

Ingredience na 1 porci:

- ♦ 150 g mrkve
- ♦ 150 g květáku
- ♦ 75 g uzeného tofu
- ♦ 50 g bulguru (v suchém stavu)
- ♦ 15 g jarní cibulky
- ♦ 10 ml řepkového oleje
- ♦ sůl, kari nebo jiné koření dle chuti, čerstvá petrželka nebo koriandr

Postup:

Mrkev a květák očistíme a nakrájíme na menší kousky, promícháme s olejem, solí a kořením. Zeleninu pečeme v troubě na 180 °C, dokud není měkká. Na závěr přidáme ještě na kostičky nakrájené tofu. Bulgur uvaříme podle návodu na obalu, smícháme s pečenou zeleninou a přidáme pokrájenou jarní cibulku. Před podáváním posypeme čerstvou petrželkou nebo koriandrem.

Nutriční hodnoty na 1 porci:

2080 kJ	SAFA 1,9 g
bílkoviny 24 g	cukry 11,8 g
tuky 19 g	vláknina 14,7 g
sacharidy 60 g	sůl 2,3 g

Recept byl certifikován logem Víím, co jím.



Svačina: Mangový „cheesecake“ do skleničky

Ingredience na 4 porce:

- ♦ 360 g manga
- ♦ 200 g odtučněného tvarohu
- ♦ 80 g banánu
- ♦ 68 g (2 balení) celozrnných oříškových sušenek REJ
- ♦ 1 vejce
- ♦ 5 g želatiny nebo agaru
- ♦ vanilka

Postup přípravy

Mango oloupeme a rozmixujeme na pyré. Sušenky nadrtíme a smícháme s trochou mangového pyré (cca 80 g). Připravíme si krém. Tvaroh vyšleháme se žloutkem, ochutíme vanilkou a přidáme rozmixovaný banán a mangové pyré (cca 80 g), můžeme případně lehce přisladit. Z bílku si ušleháme sníh a opatrně ho vmícháme do krému. Do skleniček dáme nejdříve vrstvu sušenek, poté krém a vložíme do předehřáté trouby. Pečeme při 170 °C cca 25–30 minut, dokud není krém pevný. Dezert necháme vychladnout a připravíme si poslední vrstvu z manga. Zbylé mangové pyré (cca 200 g) dáme do hrnce a přidáme želatinu. Pomalu zahříváme, aby se želatina rozpustila. Necháme lehce zchladnout, nalijeme do skleniček na vychladlý dezert a dáme ztuhnout do lednice.

Nutriční hodnoty na 1 porci:

890 kJ	SAFA 0,9 g
bílkoviny 11 g	cukry 20,8 g
tuky 5 g	vláknina 4,3 g
sacharidy 30 g	sůl 0,1 g

Skleničku můžeme jednoduše zavřít a dezert si odnést do práce nebo do školy jako nutričně vyváženou svačinku.



Večeře:

Pečená brambora se šlehaným bylinkovým tvarohem

Ingredience na 1 porci:

- ♦ 1 střední brambora (cca 200 g)
- ♦ 150 g libovolné čerstvé zeleniny
- ♦ 125 g nízkotučného tvarohu
- ♦ 20 g flory
- ♦ čerstvá petrželka a pažitka
- ♦ sůl
- ♦ lžička olivového oleje

Postup:

Bramboru překrojíme na půl a dáme péct do trouby na 180 stupňů (pečeme dle velikosti cca 30–40 minut). Mezitím si připravíme bylinkový tvaroh. Tvaroh vyšleháme s florou a přisypeme nasekanou pažitku a petrželku, dle chuti dosolíme, můžeme přidat i trochu česneku. Hotové brambory podáváme s bylinkovým tvarohem a doplníme libovolnou zeleninou zakápnutou olivovým olejem.

Nutriční hodnoty na 1 porci:

1690 kJ	SAFA 3,5 g
bílkoviny 22 g	cukry 11,2 g
tuky 15 g	vláknina 5,5 g
sacharidy 44 g	sůl 1,2 g

Flora tvaroh chuťově zjemní a obohatí o prospěšné omega-3 mastné kyseliny.



Jídelníček č. 3

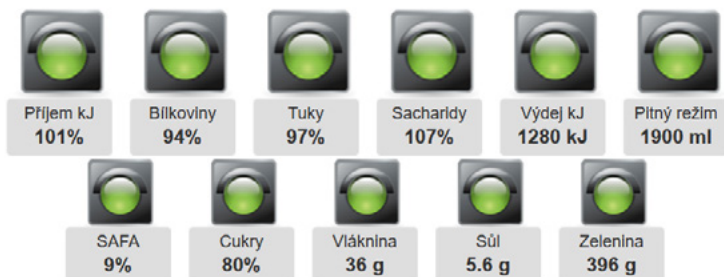
Pět jídel na den

Energetická hodnota celého jídelníčku: 6040 kJ

83 g bílkovin	14 g SAFA (9 %)	5,6 g soli
51 g tuků	35,8 g vlákniny	370 g zeleniny
159 g sacharidů	42,6 g cukrů	

Jak si zapsat jídelníček?

Zapsat	Denní jídlo	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Kopírovat	Smazat
+	snídaně	1335 kJ	15 g	14 g	33 g		
+	svačina dopolední	340 kJ	6 g	3 g	5 g		
+	oběd	2051 kJ	37 g	16 g	52 g		
+	svačina odpolední	580 kJ	5 g	4 g	21 g		
+	večeře	1737 kJ	21 g	15 g	48 g		
+	jiné jídlo	0 kJ	0 g	0 g	0 g		
Skutečný příjem:		6043 kJ	83 g 23%	51 g 32%	159 g 45%		
Doporučeno:		6000 kJ	88.2 g 25%	52.4 g 33%	148.2 g 42%		



Snídaně: Jogurt s domácím zapékaným müsli a ovocem

Ingredience na 1 porci:

- ♦ 150 g bílého polotučného jogurtu
- ♦ 80 g čerstvého ovoce
- ♦ 40 g domácího zapékaného müsli

Nutriční hodnoty na 1 porci:

1340 kJ	SAFA 3,9 g
bílkoviny 15 g	cukry 15,6 g
tuky 14 g	vláknina 7,1 g
sacharidy 33 g	sůl 0,2 g

Postup:

Domácí zapékané müsli připravíme z ovesných vloček, mandlí a rozmixovaného banánu nebo ovocného pyré (např. jablečného). Vše smícháme a pečeme v jedné vrstvě na plechu při 160 stupních dokřupava. Přesný recept [najdete zde](#).

Většina kupovaných zapékaných müsli obsahuje zbytečně moc cukru, přidaného tuku (mnohdy nekvalitního složení) a dalších zbytečných přísad, připravte si proto raději domácí variantu!



Svačina: Kefír

200 ml kefiru

Nutriční hodnoty na 1 porci:

340 kJ	SAFA 2,0 g
bílkoviny 6 g	cukry 5,2 g
tuky 3 g	vláknina 0 g
sacharidy 5 g	sůl 0,2 g



Mléčné výrobky jsou skvělou svačinou, kterou není třeba nijak připravovat, stačí je jen správně nakoupit. Sáhout můžete po jogurtu, skyru nebo tvarohu, ideálně vybírejte neochucené varianty a dochutě si je případně sami (čerstvým ovocem, trochou džemu, medu nebo sirupu). Pro případy, kdy nemáte po ruce lžičku nebo potřebujete svačit tak trochu „za pochodu“ při práci (na pracovních poradách, mezi klienty apod.) či na cestách, jsou skvělou volbou zakysané nápoje. Můžete střídat neochucené jogurtové nápoje, zákysy, kyšky, acidofilní mléka či kefíry. Pokud by vám samotný kefir nebo jiný neochucený nápoj nechutnal, můžete si ho rozmixovat s libovolným ovocem nebo osladit čekankovým sirupem.



Oběd: Soba nudle s hovězím masem a zeleninou

Ingredience na 4 porce:

- ♦ 480 g hovězího masa
- ♦ 300 g brokolice
- ♦ 300 g papriky
- ♦ 200 g soba nudlí (v suchém stavu)
- ♦ 140 g žampionů
- ♦ 130 g cibule
- ♦ 40 ml sójové omáčky
- ♦ 24 ml řepkového oleje
- ♦ 2 stroužky česneku
- ♦ 8 g cukru
- ♦ zázvor
- ♦ lžička bramborového škrobu
- ♦ sůl, pepř, chilli, limetková šťáva, koriandr

Postup:

Hovězí maso omyjeme a nakrájíme na nudličky, osolíme, opepříme a obalíme ve troše škrobu. Nudličky zprudka opečeme na pánvi na troše řepkového oleje a z pánve vyndáme. Cibuli, česnek a zázvor očistíme a nakrájíme nadrobno, dáme do rozehřáté pánve a orestujeme na troše oleje. Po chvíli přidáme chilli a trochu cukru a necháme lehce zkaramelizovat (cukr lze případně vynechat, ale množství na porci je malé a dodá jídlu lepší chuť). Papriku, brokolici a žampiony omyjeme a nakrájíme. Nejprve přidáme do pánve papriku a brokolici, po chvíli i žampiony, podlijeme trochou sójové omáčky a vývaru (příp.

vody) a krátce podusíme. Na závěr dochutíme limetkovou šťávou, přidáme hotové maso a prohřejeme. Podáváme s uvařenými nudlemi a posypeme čerstvým koriandrem.

Nutriční hodnoty na 1 porci:

2050 kJ	SAFA 4,6 g
bílkoviny 37 g	cukry 10,3 g
tuky 16 g	vláknina 7,7 g
sacharidy 52 g	sůl 3,2 g

Soba nudle jsou vyrobené z pohanky, která obsahuje plno prospěšných látek, pokud jste je ještě neochutnali, určitě je vyzkoušejte!



Svačina: Knäckebröt s cizrnovou pomazánkou z červené řepy

Ingredience na 1 porci:

- ♦ 60 g cizrnové pomazánky z červené řepy
- ♦ 50 g salátu nebo jiné zeleniny
- ♦ 2 plátky knäckebrotu

Postup:

Řepu si předem uvaříme nebo použijeme již předvařenou. Nakrájíme ji na menší kusy a rozmixujeme společně s uvařenou cizrny (poměr řepy a cizrny může být cca 1:1). Přidáme trochu olivového oleje a dokořeníme římským kmínem, solí a dle chuti i česnekem nebo čerstvými bylinkami. Podáváme s knäckebrotem a doplníme libovolnou čerstvou zeleninou.

Nutriční hodnoty na 1 porci:

580 kJ	SAFA 0,6 g
bílkoviny 5 g	cukry 3,3 g
tuky 4 g	vláknina 7,1 g
sacharidy 21 g	sůl 0,8 g

Pokud nemáte času nazbyt, doporučujeme použít sterilovanou cizrnu a předvařenou červenou řepu, pomazánka je potom hotová raz dva!



Večeře: Hráškové ovesné „rizoto“ se zastřeným vejcem



Ingredience na 1 porci:

- ♦ 200 ml vody nebo vývaru
- ♦ 100 g hrášku (čerstvého nebo mraženého)
- ♦ 55 g ovesných vloček
- ♦ 20 g cibule
- ♦ 5 ml řepkového oleje
- ♦ 1 vejce
- ♦ ocet
- ♦ sůl
- ♦ čerstvá bazalka

Postup:

Na pánvi zpěníme na troše oleje šalotku, přidáme ovesné vločky a ještě krátce orestujeme. Poté přilijeme vodu nebo vývar, osolíme a na mírném ohni vaříme doměkka. Hrášek krátce povaříme, dvě třetiny rozmixujeme a zbytek necháme v celku. Všechny hrášek vmícháme do již hotového ovesného rizota a prohřejeme. Dle potřeby dosolíme.

Připravíme si zastřené vejce: Vodu ochucenou kapkou octa přivedeme k varu a ztlumíme trochu teplotu. Vodu v hrnci zamícháme, aby se vytvořil vír, doprostřed vlijeme vajíčko a vaříme cca 3–4 minuty.

Nutriční hodnoty na 1 porci:

1740 kJ	SAFA 2,9 g
bílkoviny 21 g	cukry 8,2 g
tuky 15 g	vláknina 13,7 g
sacharidy 48 g	sůl 1,2 g

Tuto rychlou a vynikající večeři můžete připravit z domácích zásob, i když se vám stane, že zrovna nestihnete nakoupit. Vločky, mražený hrášek a vejce by měly patřit mezi „železnou zásobu“, kterou budete mít doma vždy k dispozici.



Mlsání bez výčitek

I mlsání do jídelníčku zcela jistě patří, můžete si ho do něj jednoduše zařadit tak, aby do celkového složení zapadalo. Pokud budete mlsat „nad plán“, doporučujeme sáhnout po nutričně vhodnějších kaloricky méně vydatných variantách, které vám denní příjem příliš nerozhází.



Čokoládové hrudky z celozrnných lupínek a vloček

Ingredience na 10 porcí:

- ♦ 100 g hořké čokolády (70%)
- ♦ 75 g ovesných vloček
- ♦ 30 g celozrnných lupínek Nestlé Fitness
- ♦ 15 g arašídového másla

Poznámka: Z uvedeného množství připravíte cca 30 menších hrudek.

Postup:

Ovesné vločky opražíme na pánvi. Čokoládu rozpustíme ve vodní lázni, přidáme trochu arašídového másla a promícháme. Celozrnné lupínky lehce nadrtíme a smícháme s ovesnými vločkami, dle chuti můžeme přidat i arašídový nebo libovolné ořechy. Směs lupínek a vloček vsypeme do rozpuštěné čokolády a promícháme. Tvoříme lžičkou hrudky, které necháme na pečicím papíře ztuhnout.

Hrudky lze připravit i bez celozrnných lupínek, pouze z ovesných vloček. Lupínky ale zajistí to, že budou hrudky hezky křupat! Vybírejte celozrnné lupínky s co nejnižším obsahem cukru, vhodné jsou například lupínky Nestlé Fitness.

Nutriční hodnoty:

100 g čokoládových hrudek: 1890 kJ

bílkoviny 10 g	SAFA 9,5 g
tuky 19 g	cukry 25 g
sacharidy 56 g	vláknina 9,5 g

1 hrudka (= cca 7 g): 140 kJ

bílkoviny 1 g	SAFA 0,7 g
tuky 1 g	cukry 1,8 g
sacharidy 4 g	vláknina 0,7 g



Brokolicové chipsy s parmezánem

Ingredience na 3 porce:

- ♦ 100 g brokolice
- ♦ 40 g parmezánu

Postup:

Brokolici uvaříme a necháme vychladnout. Vychladlou brokolici rozmixujeme nebo nastrouháme najemno, vymačkáme z ní co nejvíce přebytečné vody a v míse ji smícháme se strouhaným parmezánem.

Plech vyložíme pečicím papírem a ze směsi tvarujeme co nejtenčí placičky. Druhou variantou je připravit z těstíčka jeden velký tenký plát, který po upečení rozlámeme na kousky.

Chipsy pečeme při nízké teplotě (okolo 100 až 110 °C) dokřúpava asi hodinu. Během pečení troubu raději pravidelně kontrolujeme, abychom chipsy nespálili.

Nutriční hodnoty:

100 g chipsů: 2000 kJ

bílkoviny 42 g	SAFA 20 g
tuky 27 g	cukry 5 g
sacharidy 15 g	vláknina 8 g

1 porce (= cca 15 g chipsů): 300 kJ

bílkoviny 6 g	SAFA 3,0 g
tuky 4 g	cukry 0,8 g
sacharidy 2 g	vláknina 1,3 g

Spoustu rad, jak se naučit mlsat opravdu zdravě, najdete v [e-booku Mlsej zdravě se STOBem](#), ze kterého jsou i dva poslední recepty na zdravé mlsání.

Tyto jednoduché a chuťově vynikají chipsy si můžete připravit, když vám zbyde například od oběda uvařená brokolice. Úplně stejným způsobem lze připravit i chipsy z květáku.



„Zdravý“ nutričně nevyvážený jídelníček

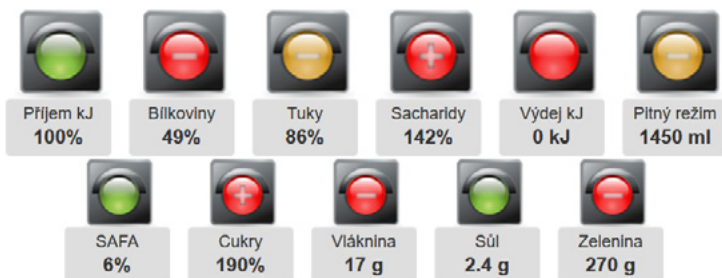
Mnoho hubnoucích se snaží volit „zdravé“ potraviny, jí dostatek ovoce, mléčných výrobků, přesto zdánlivě vhodný jídelníček není optimální. Velmi často v něm nalézáme nadbytek sacharidů a cukrů, ale i málo bílkovin, často volíte kombinace s vysokým glykemickým indexem a zbytečně se pak trápíte hladem a chutěmi na sladké. Jak takový typický jídelníček může vypadat?

Energetická hodnota celého jídelníčku: 6020 kJ

43 g bílkovin	16,7 g vlákniny
45 g tuků	100,7 g cukrů
211 g sacharidů	2,4 g soli
10 g SAFA	270 g zeleniny

Jak si zapsat jídelníček?

Zapsat	Denní jídlo	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Kopírovat	Smazat
+	snídaně	1360 kJ	12 g	11 g	41 g		
+	svačina dopolední	1220 kJ	13 g	4 g	50 g		
+	oběd	1544 kJ	10 g	15 g	48 g		
+	svačina odpolední	850 kJ	3 g	8 g	29 g		
+	večeře	1045 kJ	5 g	7 g	42 g		
+	jiné jídlo	0 kJ	0 g	0 g	0 g		
Skutečný příjem:		6018 kJ	43 g 12%	45 g 28%	211 g 60%		
Doporučeno:		6000 kJ	88.2 g 25%	52.4 g 33%	148.2 g 42%		



Snídaně: Ovesná kaše s ovocem a ořechy

Na domácí ovesné kaši není nic špatného a lze ji do jídelníčku určitě zařadit. Sama o sobě ale neobsahuje dostatek bílkovin a nemusí vás dostatečně nasytit. Je ji vhodné doplnit ještě jogurtem nebo tvarohem. Do kaše můžete rozšlehat

i vejce, chuťově je to překvapivě moc dobré, pokud jste milovníkem kaší, tak tuto variantu určitě vyzkoušejte!

Dejte pozor na kupované slazené kaše, které mohou obsahovat velké množství cukru.



Svačina dopolední: Jahodový kefír

Ochucené kefiry obsahují velké množství přidaného cukru, dejte si raději kefír neochucený, který si případně můžete rozmixovat s ovocem.



V jednom balení ochuceného kefíru je obsaženo sedm kostek cukru!

Oběd: Těstoviny s rajčaty a bazalkovým pestem

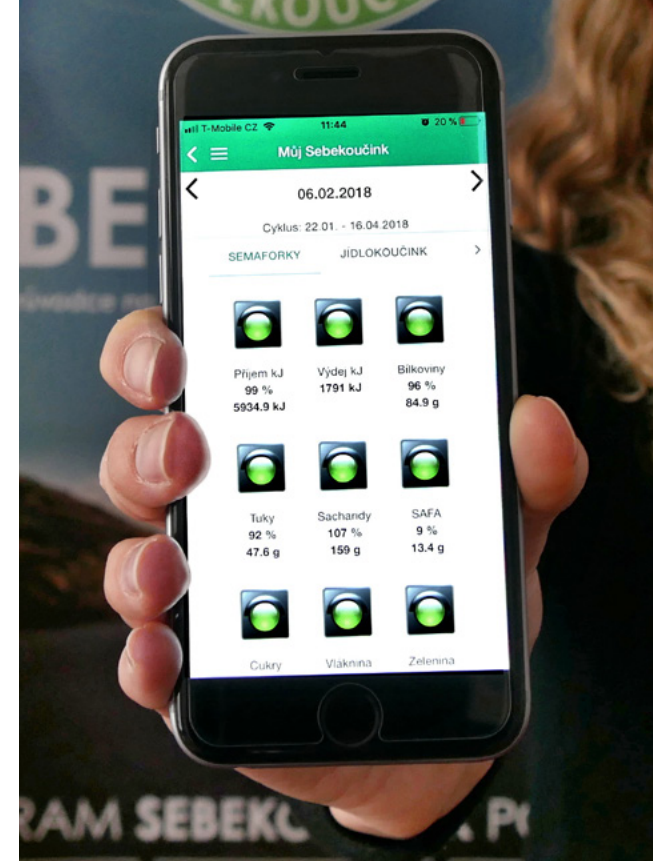
Oběd by měl vždy obsahovat i nějaký zdroj bílkovin, přidejte například tuňáka nebo kuřecí nudličky (nebo jiné libové maso), případně alespoň sýr. U sýrů je ale potřeba dát pozor na větší množství tuku. Vhodné jsou i rostlinné zdroje bílkovin, jako jsou luštěniny, tofu, tempeh apod.

Svačina odpolední: Raw tyčinka

Raw tyčinky obsahují většinou velké množství cukru (nejčastěji pocházejícího z datlí nebo jiného sušeného ovoce) a jen malé množství bílkovin. Vhodnější variantou jsou proteinové tyčinky, které lépe zasytí.

Večeře: Zeleninový salát, rýžové chlebičky

Samotný zeleninový salát je k večeři nedostatečný – přidejte vždy i nějaký zdroj bílkovin – vejce, maso, tofu nebo si připravte salát z luštěnin. Nezapomeňte ani na kvalitní zdroj tuku – například olivový olej nebo hrst ořechů či semínek. Rýžové chlebičky mají vysoký glykemický index, sáhněte raději po knäckebrotu nebo jiném celozrnném pečivu.



ZDROJ: STOB 2X + PIXABAY.COM 1X

Trápí vás často hlad a chuť na sladké? Snažíte se hubnout a váha ukazuje stále stejně? Zamyslete se nad svým jídelníčkem, jestli v něm nepřevažují cukry a sacharidy, a naopak nechybí kvalitní bílkoviny, tuky a dostatek zeleniny.

Chcete-li mít jídelníček pod kontrolou, vyplatí se jídlo plánovat ideálně den dopředu, tím získáte nejlepší přehled. Zkuste si jídelníček naplánovat v programu Sebekoučink, který vás bude pomocí semaforek navigovat, přehled jídel si můžete i vytisknout a pak už jen vyrazit na nákup a s radostí a klidem uvařit na následující dny.

Program Sebekoučink je možné si vyzkoušet tři dny zdarma, jdete do toho s námi?



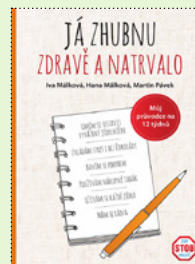
**CHCI VYZKOUŠET
PROGRAM SEBEKOUČINK**

**Sebekoučink**

sleva 20 % | kód: 62123F269F

**E-book
Mlsej zdravě se STOBem**

sleva 20 % | kód: malina

**Kniha Já zhubnu
zdravě a natrvalo**

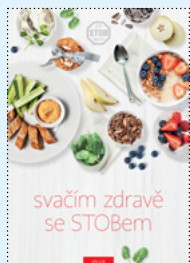
sleva 15 % | kód: hruska

**Kniha Nakupujeme
s rozumem, vaříme s chutí**

sleva 30 % | kód: banan

Slevové kupony

Slevu můžete uplatnit
zadáním kódu při nákupu
na www.stob.cz
nebo www.stobklub.cz.

**E-book Svačím zdravě
se STOBem**

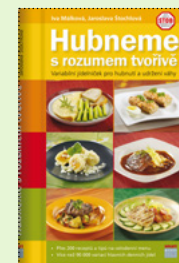
sleva 20 % | kód: brokolice

**E-book
Chci se dobře vyspat**

sleva 35 % | kód: cuketa

**Sada osobních plánů
Chci změnu**

sleva 15 % | kód: paprika

**Kniha Hubneme
s rozumem tvořivě**

sleva 15 % | kód: kedlubna

**E-book Aby jídlo bylo
vaší radostí, a ne starostí**

sleva 25 % | kód: jahoda

**On-line kurz
Všímavosti k sobě**

sleva 30 % | kód: cokolada

**Sada brožur
pro rozumné hubnutí**

sleva 15 % | kód: hrasek

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

sleva 10 % | kód: STOB10

objednat můžete na www.zdravestravovani.cz