



Pochutnej si se STOBem

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování

LABUŽNÍKEM
I PŘI HUBNUTÍ

ZELENINOVÉ
SALÁTY

OVOCNÉ
A JINÉ
ZÁZRAČNÉ
DIETY

JAK NAUČIT DÍTĚ
LÁSCE K ZELENINĚ?

Atraktivní pomůcky usnadňující redukci váhy

Chcete-li hubnout samostatně, pak jistě oceníte ná-
zorné materiály vydávané společností STOB, které vám
v tom pomohou.

- ✓ Sada brožur **Začínáme hubnout, Energetické hodnoty potravin, Zdravě jíst, zdravě žít, Vaříme s rozumem I a II, Vitaminy a minerální látky při hubnutí: ano či ne?, Vánoce a kila, Cvičení je lék, Skládačka pro zdravé hubnutí, Talířky – jídelníček na celý den, Tahák na hubnutí či Ledničkový tahák** přináší základní informace o tom, jak si sestavit rozumný redukční jídelníček, zařadit do svého života pohyb, udržovat motivaci ke změně stravovacích návyků či ovlivňovat své prostředí tak, aby příliš nelákalo ke zvýšené konzumaci jídla, a řadu dalších užitečných rad.



- ✓ Kniha **Kam kráčíš** je originálním průvodcem hubnutí. Slouží jako svépomocný manuál a obsahuje program na 52 týdnů s praktickými radami a recepty.

- ✓ Kniha **Hubneme s rozumem, zdravě a natrvalo** je svépomocným manuálem pro samostatné hubnutí a obsahuje 12týdenní program kurzů snižování nadváhy.



- ✓ Kniha **Hubneme s rozumem v praxi – glykemická kuchařka** seznamuje s problematikou glykemického indexu potravin, resp. jeho vlivem na hubnutí. Obsahuje mnoho receptů a tipů na snídaně, svačiny, obědy, večeře i mlsání.



- ✓ Kniha **S váhou na houpačce** přináší příběhy inspirující k trvalému hubnutí.
- ✓ CD **Relaxace – podpora při hubnutí** obsahuje soubor relaxací zaměřených na redukci váhy a pozitivní postoj k vlastnímu tělu.
- ✓ DVD **Cvičíme pro zdraví, hubneme s rozumem 1 a 2** jsou určena pro začátečníky i pro pokročilé a přinášejí ucelený program pro domácí cvičení.
- ✓ Program **Sapiens** umožňuje jednoduché hodnocení jídelníčku či orientaci v energetické hodnotě a složení potravin.

www.stob.cz – hubněte pomocí internetu

- ✓ **Informace o aktivitách společnosti STOB** včetně možnosti objednání do pražských kurzů snižování nadváhy, na různé druhy cvičení a na redukčně-kondiční pobyty
- ✓ **Informace o konání mimopražských kurzů**
- ✓ **Informace o rozumném hubnutí** – zejména populárně naučné články plné informací o výživě, pohybové aktivitě a dalších oblastech souvisejících se zdravým životním stylem
- ✓ **Informace o pomůckách na hubnutí s možností objednání**

www.stobklub.cz – komunitní web

Zdarma

- ✓ Sekce **STOBklub komunita** nabízí možnost virtuálního setkávání a podpory příznivců rozumného hubnutí a zdravého životního stylu. Sekce **Hubnutí interaktivně** nabízí různé programy k tomu, aby vás hubnutí bavilo:
 - program **Sebekoučink** vás přivede pomocí hodnotících semaforek k sestavení optimálního jídelníčku vhodného právě pro vás
 - program **Zábavné lekce hubnutí** včetně lekce **Nácvik vůle a Kouzelné zrcadlo**
 - kategorie **Spočítejte si** obsahuje jednoduché nástroje, jak si spočítat BMI, výdej energie při pohybu, tepovou frekvenci a mnoho dalšího.

- ✓ **Unikátní databáze potravin** nabízí přehled potravin, který vám usnadní si samostatně sestavit jídelníček.

- ✓ **Elektronický časopis Pochutnej si se STOBem** přináší kromě praktických rad recepty na pokrmy, na kterých si pochutnáte. Ke klasickým jídlům nabízí „zdravější alternativu“.



www.hravezijzdrave.cz – info k dětské obezitě

- ✓ **Nabízí rady pro děti, rodiče i odborníky.**

Kontakt:

PhDr. Iva Málková, e-mail: malkova@stob.cz,

Mgr. Jana Divoká, e-mail: divoka@stob.cz,

tel.: +420 603 347 250,

MUDr. Ing. Tereza Hodycová, e-mail: hodycova@stob.cz,

tel.: +420 604 520 865,

Věra Jechová (sekretariát), e-mail: stob.sekret@volny.cz,

tel.: +420 241 762 847

KLIKNUŤ NA ZVOLENÉ TÉMA ČI RECEPT VÁS PŘESUNE NA PŘÍSLUŠNOU STRÁNKU.

OBSAH

O ČASOPISU	4
SÁZKA NA (NE)SPRÁVNÉHO KONĚ	4
BUDEME CPÁT ZELENINU DO ŠKOL — A NE DO DĚTÍ?	5
BEZ INFORMACÍ TO NEPŮJDE	6
JAK NAUČIT DÍTĚ LÁSCE K ZELENINĚ?	6
RADY PRO RODIČE PŘI NABÍZENÍ NOVÉ POTRAVINY	6
POMOZTE DÍTĚTI OBLÍBIT SI NOVÉ JÍDLO	6
BUĎTE DÍTĚTI MODELEM	7
POZOR NA PODMIŇOVÁNÍ	7
SPOLEČNÝ STŮL JE PROSTOREM PRO VÝCHOVU	7
„SNADNĚ ŽIJ ZDRAVĚ“ ŽIJE DÁLE	8
SHRNUTÍ DISKUSE PO PĚTI MĚSÍCÍCH	8
PAMELINY SEMAFORKY PODRUHÉ	9
CHCETE ZTRATIT KILOGRAMY POD ODBORNÝM VEDENÍM?	10
OVOCNÉ A JINÉ ZÁZRAČNÉ DIETY	11
JAK SE VYZNAT V DIETÁCH	11
SHRNUTÍ	17
PÁR VHODNÝCH ZELENINOVÝCH SALÁTŮ	18
DVA PŘÍKLADY NEVHODNÝCH OVOCNÝCH SALÁTŮ	21
PŘÍBĚHY Z REDUKČNÍHO POBYTU VE VLAŠIMI ROKU 2008	23
JAK PŘIJÍT ŽIVOTU ZASE NA CHUŤ	23
ŠESTERČATA Z LIPNÍKU	25
ZKUSTE TO TAKY!	26

REJSTŘÍK RECEPTŮ

BANÁNOVÁ „DIETA“	11
NÁVRH ZMĚNY JÍDELNÍČKU	12
„LEHKÝ“ OVOCNÝ DEN	12
NÁVRH ZMĚNY JÍDELNÍČKU	13
„BÁJEČNÉ“ TŘI DNY NA ZELENINĚ	13
NÁVRH ZMĚNY JÍDELNÍČKU	14
OVOCNÁ PRVNÍ POMOC	16
„RÝŽOVKA“	16
NÁVRH ZMĚNY JÍDELNÍČKU	17



AVOKÁDOVÝ SALÁT S TUŇÁKEM	18
BROKOLICE V BAZALKOVÉM JOGURTU	18
CIBULOVÝ SALÁT SE SÝREM	19
MRKVOVÝ SALÁT S KUŘECÍM MASEM	19
FASOLAKIA LEMONATA S KRŮTIČKOU	20
FEFERONKOVÝ SALÁT S BALKÁNSKÝM SÝREM	20
BANÁNOVÝ SALÁT S MÁTOVOU ŠLEHAČKOU	21
SUŠENÉ ŠVESTKY NA VÍNĚ	21





Pochutnej si s... je edice tematicky individuálně zaměřených elektronických časopisů o jídle, pití, vaření a stolování. Stejně jako v tištěných časopisech si v nich můžete listovat i vyhledávat články či recepty v obsahu nebo v rejstříku receptů. Navíc si můžete založit zajímavé stránky, vytisknout si jen to, co vás zajímá, v rychlosti projít miniatury všech stránek nebo si zkopírovat

link a časopis vložit na svůj vlastní web, kde bude působit jako by byl jeho součástí. Na rozdíl od pravidelně vydávaných tiskovin má naše edice volnou periodicitu – nové číslo někdy vyjde hned za pár dní, jindy třeba až za měsíc. Vyplatí se proto občas navštívit tyto stránky a zjistit, co přibýlo. Ale nebojte se, nemůžete nic propásnout, protože všechna čísla archivujeme na našem serveru a můžete si kdykoliv přečíst kterékoliv z nich.

O časopisu

Díky své elektronické podobě má edice *Pochutnej si s...* oproti tištěným časopisům několik předností. Díky archivaci vám bude sloužit jako obsáhlá, neustále doplňovaná a aktualizovaná kuchařská kniha, která kromě receptů přináší i mnoho cenných rad a informací. Hledání v ní je rychlé a jednoduché. Stačí, když zadáte ve vyhledávacím řádku požadované heslo a v mžiku se na monitoru objeví všechny stránky, kde se recept nebo informace vyskytuje. I listování v jednotlivých časopisech edice *Pochutnej si s...* je jednoduché. Stačí kliknout na titulek v obsahu nebo na recept v rejstříku a stránku máte na obrazovce. Zpět na obsah nebo rejstřík se vrátíte také jediným kliknutím. Na webových stránkách je ostatně velmi názorný návod, jak časopis můžete hravě ovládat. Také inzeráty jsou díky elektronické formě interaktivní, s prokliky na weby a další podrobné odkazy inzerentů. Tím se z pouhé reklamy stávají zdrojem užitečných informací.

Přejeme vám úspěchy v kuchyni a dobrou chuť.

Vaše redakce časopisů *Pochutnej si s...*

Sázka na (ne)správného koně

S končícím létem začínají na některé lidi přicházet ne zrovna veselé myšlenky. O kterých jedincích je řeč? Zejména o těch, kdo se nechali omámit všudypřítomností, snadnou dostupností a láci ovoce, o těch, kteří zapomněli na to, že strava má být pestrá, a mysleli, že závod v hubnutí vyhrájí sázkou na koně s lákavým jménem „Ovocná dieta“. Teď už poznali, že tento kůň do cíle nedoběhne, a když už jde, tak maximálně nazpátek.



Nevěšte hlavu, milí sázkaři. Přece vše nevzdáte kvůli jedné belhavé kobyle. Od toho, aby vám pomohl vybrat favorita, je tady váš časopis *Pochutnej si se STOBem*. A pro ty, kteří si ještě nestačili vsadit, nabízí varování před krásně vypadajícími, ale pro hubnutí naprosto nevhodnými koni, jako je ten právě výše jmenovaný a další populární diety uveřejňované v časopisech a na internetu. Aktuální číslo taktéž nabízí příběhy lidí, kteří si naopak vsadili na koně správné, ač nefavorizované – jako například na hřebečka se jménem Pohyb či na kobytku zvanou Rozum.

S časopisem *Pochutnej si se STOBem* vás však nečekají žádné dostihy. Překážky na cestě hubnutím se naučíte překonávat s ladností a krásou, ne překotně a co nejrychleji, nebo dokonce za cenu zranění či zlámání vazů.

**Pochutnej si
se STOBem**

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování. ISSN 1803-0106

VYDAVATEL, REDAKCE: www.elisting.cz, e-mail: info@elisting.cz, **ŠÉFREDAKTOR:** PhDr. Iva Málková, e-mail: malkova@stob.cz, **GRAFIKA, ZLOM:** DTP eListing.cz, **FOTOGRAFIE:** Zdeněk Platl, **INZERCE:** Jiří Broulím. Zasláním materiálů do redakce souhlasíte, že budou bez nároku na honorář publikovány v tomto časopise, a to i opakovaně. Mohou být jakkoli redakčně upraveny, nebudou vám vráceny a mohou být použity k tištěné i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem autora a vydavatele edice *Pochutnej si s...*

Budeme cpát zeleninu do škol – a ne do dětí?

Text a foto: Petr Hájek

Udělej pytláka hajným a rána v lese nepadne, říká se. Ve vztahu Petr Hájek – zelenina to platí dokonale. Jak jsem sám dříve zeleninu „nemusel“ (velmi něžně řečeno), po mém zázračném „obrácení“ (díky STOBu) bych jí nahrazoval nejraději všechny potraviny, což by byl ovšem stejný nesmysl jako nejíst zeleninu žádnou. A tak ji alespoň vychvaluji, doporučuji, upřednostňuji, velebím, prosazuji, protlačuji, i když nenutím. Teď, v létě, se mi to celkem daří. Bodejt. Je sezona, zelenina je nejlevnější, nejdo-
stupnější, a hlavně nejčerstvější. Zahrádkáři mi jistě potvrdí, že není nic lahodnějšího než zakousnutí se do sluncem prohrátého rajského jablíčka, právě utrženého z keře. Největší zážitek z toho mají ti, kdo si myslí, že rajské jablko je ta naze-
lenalá koule s prachmizernou chu-
tí, kterou v lednu koupí v super-
marketu, a propadají mylné před-
stavě, že všechna rajčátka chutnají
právě tak. Omyl, lidičky. Kdo nemá
vlastní zahradu, ať si ji pronajme.
Tak jsem to udělal já a věřte mi,
roční pronájem toho plácku, který
k uspokojení svých chuťových bu-
něk potřebuji, nebyl dražší než půl
kilogramu oněch výše zmiňova-
ných lednových kvazirajčátek.
Dospělý člověk používající rozum
si původ a (pa)chuť zimních skle-
níkových rajčat zdůvodní – prostě
není sezona. Na přelomu roku šta-
vatosti a dokonalé chuti rajských
jablek nedosáhnete. Sice je možno
je zakoupit, ale už nikoli si na nich
pochutnat – a to ať jsou dovezeny
odkudkoliv. Co se stane, když tako-

vé „rajče“ předložíte dítěti navyk-
lému na intenzivní chutě? To onen
vodnatý zázrak odmítne (v lepším
případě) či je po vás rovnou mrští
– jedná-li se o dítě impulzivnější.
Přemyslím, kdy se v dětech rodí
neláska k zelenině. Za příklad si
vezmu svoji čtrnáctiměsíční dceru.
Ta zatím sní vše, co jí předložíme.
Ještě není vybíravá, sama ochutná
vše, dokonce včetně písku, kamín-
ků a hmyzu, který před ní nestačí
utéct či ufrknout do vzduchu.
Jestli si myslíte, že tohle je ostu-
da rodičů, jste na omylu. Jediné
omluvné pohledy vysílám k majite-
lům pejsků, když kolem nich s Ve-
ronikou procházíme a ona začne
na čtyřnožce natahovat ručičky
a nadšeně volá „Af af ňam ňam!“.

Viníkem je lenost

Starší děti mé ženy – 12 a 17 let
– už nemají k jídlu takový přístup.

Písek, kamínky by snad ještě snes-
ly, ale hmyz jim přijde vyložené
odporný už na pohled, natožpak
na chuť. To je pochopitelné. Ovšem
proč na úroveň hmyzu radí např.
rybí maso, kopr nebo křen a ně-
které další druhy zeleniny? To, čím
si jejich nevlastní sestra ve svém
prvním roce života plní břicho, ony
odmítají pozřít.

Patrně to bude tím, že Veronice se
jídlo nosí až pod nosánek, kdežto
po nich už je vyžadována jistá sa-
mostatnost a aktivita. Otevřít pytlík
chipsů či rozbalit tatranku je pro ně
lehčí než připravit si zeleninu. Ne
že by jim vysloveně nechutnala, ale
ta lenost, ty tanečky kolem přípra-
vy je zrazují od konzumace. Pokud
se jim zelenina omyje a připraví,
naskládá na talířek a strčí pod rypá-
čky, to si dají říct a snad ji sezobou.
Ale běda – jakmile vedle sebe-
krásnějšího zeleninového talíře
postavíte mističku bramborových
lupínků, zelenina prohrává na plné
čáře. Ovoce ještě jakžtakž remizuje,
snad pro svou sladkou chuť. Jak
jsou na tom lidé dospělí? Úplně
stejně! Otevřít krabičku s vlašským
salátem a přikusovat rohlík je men-
ší námaha než oloupání kedlubny.
Prosím, nevymlouvejte se na čas,
blázni blázniví. Máme jej všichni
stejně. Vyznavači majonézových
„salátů“ si jej však vědomě zkracují.



Mezi děti pleteme politiku. Ovoce a zelenina do škol – a prý zdarma. Slyšeli jste o tom? Proč se neudělá akce Motyky a hrábě do škol? Pamatuji, že jsme na ZŠ měli předmět s názvem „pěstelské práce“, ve kterém jsme se na školní zahrádce učili praktické lásce k přírodě a práci na vzduchu. Samozřejmě, jako městské děti zmlsané posedem před televizními obrazovkami jsme chtěly do hlíny vrazit spíš učitelku než rýč, ale nakonec i pěstování zeleniny přineslo své ovoce. Ředkvičky zalévané vlastním potem byly i přes svou štiplavost lahůdkou a chuť jahod předčila tehdy sladkost prvních nesmělých polibků od spolužákyň...

Ted' směřujeme k tomu, že děti budeme na školách oblbovat tím, že jim porozdáváme jablka. Prý proto, že roste počet obézních dětí. Nejsem odborníkem na obezitu dětí, od toho jsou v naší republice Mgr. Jana Divoká a PhDr. Iva Málková – za společnost STOB. Nejsem a priori ani proti ovoci ve škole. Jsem poněkud skeptický z toho důvodu, že

z této akce cítím mírně zavánějící úlitbu, vyvléknutí se z problému, kompenzaci banánem. Rodič nemá na dítě čas, tak mu dá hračku nebo PC, EU zjistí, že mu tloustnou mláďátka, tak jim porozdává dvojkovou přebytkovou mrkev. Proč jim nepostaví za tytéž peníze tělocvičny? Nedá příspěvek na tenisky? Neobdaruje dorost pálkami, raketami a míči?

Bez informací to nepůjde

A když už dětem ovoce a zeleninu zdarma do škol dáme – naučíme je s těmito plody zacházet? Řekneme jim, jak jsou pro ně prospěšné? Co pro jejich těla znamená přísun vitaminů, vlákniny a jiných látek pro život důležitých? Vysvětlí jim někdo, proč je pro ně zelenina a ovoce významnější než tatranka a cola z automatu, kterou jim – paradoxně – nabízí tatáž škola? Naučit už na školách děti zeleninu připravovat za tepla i za studena. Jsem pro. I za cenu počátečních škod a zničených kusů. Jak jinak inspirovat mladé k lásce k zelenině než cestou jejich vlastní snahy

a píle? Pokud jim budeme nabízet ovoce „jen tak“, mám obavy, že jej začnou používat jako střelivo po sobě samých a z veškerého ovoce zdarma bude víc škody než užitku. Taktéž nezapomínejme na to, že samotná konzumace ovoce a zeleniny nadváhu dětí nevyřeší. Jako na každý problém, i na obezitu (čti nemoc) je třeba se dívat komplexně. Nejde jen o to, co dáme dětem zdarma. Jde o to, naučit je přistupovat k potravinám s rozumem. Začneme od dětství, učme je, uvolněme jim přístup k informacím. Moje prababička dávala mé babičce tvaroh, ta jej nesnášela a házela slepicím. Dnes si jej nemůže vynachválit, protože jí jej – za její peníze – doporučil praktický lékař. Každý rodič byl jednou dítětem, a je-li rozumný, sám nejlépe ví, jak svému dítěti pomoci. Či alespoň jak mu neublížovat. Proto nečekejte na to, až těch pár kilogramů navíc u vašich dětí začne řešit lékař, obezitolog či anonymní komisař Evropského parlamentu, který ze své honosné kanceláře nakáže rozdávat dětem přebytková padančata.

Jak naučit dítě lásce k zelenině?

Text: PhDr. Iva Málková, foto: Zdeněk Platl

Rady pro rodiče při nabízení nové potraviny

Medvídek koala jí jen jeden druh listů a s konzumací neváhá, je si jistý, že si nemůže důvěrně známou potravinou ublížit. Protože však všežravci konzumují velice rozmanitou stravu, stává se pro ně důležité rozlišit, která potravina je vhodná a která jedovatá. Většinou

si zvířátka vyzkouší pouze malé množství nově nabízené stravy a vzestup příjmu nastane až tehdy, jestliže jim neublížila. Zrovna tak mají tzv. neofobii (strach z něčeho nového) malé děti, tedy jsou při konzumaci pro ně nové, dosud neznámé a netestované stravy ostražitě. Pouhé přičichnutí nebo pohled nedělá jídlo přijatelnějším, dítě musí ochutnat. Neofobie bývá oslabována s narůstajícím věkem.

Pomozte dítěti oblíbit si nové jídlo

Pokud se **zavádí do jídelníčku dítěte nové jídlo**, ukazuje se, že je nutné ho nenásilně nabídnout přibližně 7–15 x, aby dítěti začalo chutnat, chce to tedy obrovskou trpělivost rodičů. Většina rodičů nemá o neofobii k jídlu ani potuchy a po prvním odmítnutí potraviny dítětem to vzdá a vůbec ji do dětského jídelníčku nezařadí. Dítě dělá rádo věci, které jsou mu známé, nechce konzumovat novou potravinu, ale když se podávání opakuje, zvykne si, zvláště když se mu tato potravina upravuje a servíruje v různých variantách nebo v kombinaci se známými potravinami. Je výhodné dát dítěti menší porci jeho obvyklého jídla a k tomu malé množství jídla pro něj nového.

Kromě samotné chutě hraje roli též vůně potraviny, její barva, čerstvost, atraktivnost úpravy, estetický vzhled apod. Šanci na přijetí nového jídla zvyšuje také hlad. Pokud dítě novou potravinu nechce, pokuste se ho mile přimět k tomu, ať ochutná pouze jedno sousto, a pak ho už k další konzumaci nenutíte, nevyhrožujte, neuplácíte. Pokuste se nedat na sobě znát nervozitu (např. obavy z nedostatku vápníku, když dítě nevypije mléko). Negativní emoce matky se přenesou i na dítě, které tuto napjatou situaci spojí se samotnou potravinou.

Budte dítěti modelem

Důležité je, když nově zaváděnou potravinu **vidí dítě jíst jiné lidi**. Ve školce se v přítomnosti spolužáků naučí nebo odnaučí jíst například čočku. Pokud si paní učitelka, která je zejména pro mladší děti autoritou, přinese do školy zdravou svačtinu a pochválí dítě, které ji má také, zvýší zájem dětí o toto jídlo.

Když chcete, aby dítě jedlo nějakou potravinu, chvalte a jezte ji sami. Čím je dítě starší, tím více si všímá, co jedí rodiče a jeho vrstevníci. Nemůžete na dítěti žádat, aby se stravovalo racionálně, když s ním chodíte do podniků rychlého občerstvení a v nich jíte místo zeleninového salátu hranolky a burgery. Pokud dítě vidí, že vám jídlo chutná, je naděje, že mu bude chutnat také, uvědomte si to při rodinné konzumaci jídla.

Aktivní dítě

Pokuste se při zavádění nového jídla, **aby se dítě zapojilo do jeho přípravy**, nechte ho volit, v jaké chuťové variantě potravinu vyzkouší. Lze využít i psychologických poznatků, např. že se u dětí do čtyř let utvářejí preference zejména podle barev. Děti mají nejraději červenou, žlutou, oranžovou, nejméně rádi zelenou. Sytost barvy mají děti spojenou s intenzitou chutě. Čím je limonáda

barevnější, tím ji považují za sladší. Barvu pokrmu spojují s určitou chutí, vůní i vzhledem jídla. S věkem se preference mění, děti kládou větší důraz na tvary a velikost. Lásku k zelenině můžeme pěstovat v podobě zeleninových talířů ve tvaru panáčka, zvířátek, srdíček, formičkami na vánoční cukroví lze vykrájet okurku apod. Místo abychom se dítěte ptali: „Chceš zeleninu?“ zeptáme se: „Chceš papriku nebo rajče?“

Dítě můžeme již zhruba od tří let zapojit do přípravy jídla. Pokud nechce pít mléko, může si samo namixovat koktejl v dětském mixéru či šejkru, pokud chceme podpořit konzumaci ovoce, může si ho samo umýt a z nakrájených částí si udělat na talíři obličej panáčka, může vyrábět ovocné špízy apod. U dětí je výhodné zájem o určitý druh jídla podporovat tím, že je zapojíme do činností spojených s přípravou jídla.

Pozor na podmiňování

Při nabídce nového jídla úzkostlivě dbejte na to, aby si s jeho konzumací dítě nespojilo nelibé pocity. Např. nabídnete-li dítěti vařící čočkovou polévku a ono se „spálí“, budte si jisti, že velmi dlouho bude odmítat nejen čočkovou, ale jakoukoliv polévku.

Pokud rodič dítě nutí do jídla, může u něho opravdu vypěstovat averzi – nejtypičtější období bývá mezi prvním a čtvrtým rokem dítěte. U malých dětí vzniká averze hlavně vůči hořkým, kyselým a hodně kořeněným pokrmům.

Averze se může vytvořit i bez ohledu na samotnou potravinu – např. když je určitá potravina spojena s negativními prožitky či když bylo dítě nuceno do jídla ve stresové situaci.

Společný stůl je prostorem, v kterém se mocně vychovává

Nenechte si tedy ujít tuto příležitost, necht' se stane společné

stolování samozřejmým rodinným rituálem. I kdyby se měla sejít v danou hodinu jen část rodiny, nedopusťte, aby si členové rodiny odnášeli jídlo k televizi, k rozdělané práci, ke hrám u počítače. Naopak televizi vypněte a odneste mobilní telefony.

Vytvořte u stolu pohodu, neřešte při jídle negativní problémy: manželské spory, neúspěchy dětí ve škole či jiné prohršky. Klidně ale můžete vymýšlet, jakým darem uděláte radost babičce, zda půjdete o víkendu do zoo nebo na kolo... Vzájemně si nejen povídejte, ale také naslouchejte.



Nedopusťte, aby vznikalo při jídle napětí. Třebaže nesnášíte, když se vyhazuje jídlo, odpusťte si výchovné pětiminutovky o hladových dětech v Africe ve chvíli, kdy do sebe dítě se slzičkami v očích tlačí poslední sousto dušené zeleniny s dávno vystydlými bramborami, nebo naopak nekomentujte nevhodně, když si dítě přidává. Jak už jsme se zmínili v úvodu, tato společná posezení vytvářejí u dítěte chuťové preference. A nejen to. Dítě si všímá, jak se s jídlem zachází. Jestli se navaří a pak vyhazuje, zda je životním programem jídlo, nebo naopak asketismus, zda se střídá u maminky držení diety s přejídáním – to vše dítě ukládá do paměti a utváří to jeho vztah k jídlu, postavě apod.

Plánujte při večeři společné aktivity. Nechte též dítě aktivně se zapojit do nákupů a přípravy zejména víkendového společného posezení. Taková hezky připravená sobotní snídaně může být ideálním startem do víkendu.

Přejeme vám, aby se vám výše uvedené pokyny dařilo dodržovat. Budte pozorní, abyste mohli dítě, když udělá něco dobře, pochválit.

„Snadně žij zdravě“ žije dále

SHRNUTÍ DISKUSE PO PĚTI MĚSÍCÍCH

Text: Petr Hájek, Naďa Svobodová foto: Naďa Svobodová

Diskusní fórum bylo...

Když jsem v prvním čísle POCHUTNEJ SI SE STOBEM „shrnoval diskusi“ k právě probíhajícímu internetovému kurzu rozumného hubnutí „Snadně žij zdravě“, navštívila diskusní fórum hrstečka uživatelů, která po dvou měsících poslala 3350 příspěvků týkajících se 18 témat. Dnes, přesně po pěti měsících, se hrstka účastníků rozrostla na 168 registrovaných uživatelů, počet témat se zvýšil na 27 a příspěvků je přes deset tisíc.

...je...

Diskuse se slibně rozvíjí, a to i přesto, že jí do cesty vstoupily prázdniny. Je jasné, že místo sezení u počítačů lidé chodí na plovárny, do přírody, sportují na čerstvém vzduchu, navštěvují zahrady a zahrádky – ať vlastní, restaurační nebo zoo-

logické – nosí si domů houby, lesní plody, úpal, zasádrované končetiny, různou havěť, a je jedno, je-li to klíště z louky nebo opice z některé té zahrádky. Léto je zkrátka léto a nejméně časté hříchy, které na sobě člověk přes prázdniny páchá, jsou asi ty dietní. Na masná a tučná jídla zkrátka není chuť, každý člověk je zřejmě raději, když mu za slunce žáru teče po bradě šťáva z voňavé broskvičky než rozpouštějící se rosol z tlačanky...

Ovšem pozor. Sotva slunce zapadne a vzduch se ochladí, lidé se scházejí u grilů a otevřených ohňů. Typická semeniště dietních hříchů jsou zejména ohně táborové, lidově táboráky. Tam si lid svorně a jednohlasně brouká za zvuků kytary věčně zelené písničky a nad ohněm si opéká špekáčky. Absolventi kurzů STOB podnikají všechny výše uvedené aktivity, včetně zpívání u táboráku a opékání buřtů. Absolventi kurzů STOB se vůbec neliší od ostatního lidu. Tedy až do

momentu, kdy se ohořelé a zčernalé kousky uzenek začnou přesouvat na horkem okoralé krajíce chleba a po mírném ochladnutí začnou zaměstnávat ústa pěvcům. Tady vychází na světlo pravda: Absolventi kurzů STOB stále zpívají...

...a bude!

Předpokládám, že pokud počet diskutérů poroste tempem jako doposud, příští léto se bude u táboráků už jen zpívat.

Vyznání místo doslovu

Jak jsem výše napsal, diskuse neustává ani o prázdninách. Stále se najdou lidé, kteří se rozhodli změnit svůj postoj k životu právě teď a na diskusním fóru společnosti Stop Obezitě na www.stob.cz nachází právě to, co hledali. Pomoc, Přátelství, Poradnu, Potěšení a občas i Petra (Hájka). Děkuji za sebe i za STOB za všechny milé a tolik prospěšné příspěvky, za všechna poděkování a výrazy vděčnosti. Nezlobte se, prosím, na dr. Málkovou, že nestihá individuálně odpovídat na všechny dotazy mířící přímo na ni. Není to neúcta k vám, přátelům společnosti STOB, a už vůbec ne lhostejnost k vašim problémům či úspěchům. Sám nejlépe vím, jak paní Ivu Málkovou těší vaše přízeň, věrnost a zejména to, že jste se rozhodli svůj život změnit k lepšímu za přispění společnosti STOB. Bohužel je paní Iva hodně časově vytížena a svůj čas musí dělit mezi spoustu jiných aktivit, ale věřte, že duchem je stále s vámi. Diskusní fórum je tady právě proto, že jsme si vědomi toho, že jej na-





VZP

příspěvá na program snižování nadváhy a obezity

- až **1 000 Kč** dětem do 15 let na léčbu obezity
- až **500 Kč** dětem do 15 let na léčbu nadváhy
- až **500 Kč** pro pojištěnce od 15 let na léčbu obezity

www.vzp.cz

infolinka 844 117 777

Inzerce

vštěvují inteligentní lidé, kteří mají v sobě takovou míru empatie a odhodlání pomáhat, že nesobecky zvládnou poradit a pomoci lidem, kteří ještě v hubnutí neumí tolik „chodit“. Pro hubnoucí začátečníky je diskusní fórum výbornou příležitostí, jak beze strachu začít ještě dnes. Zdejší „nosiči světla“ jim totiž vždy ochotně a rádi posvítí na cestu hubnutím.

Děkuji vám všem, kdo jste se do diskusí zapojili, byť jen jediným povzbuzením, radou či příkladem. Věřte – mělo to cenu!

Pameliny semaforčky podruhé

Uteklo již 5 měsíců, kdy jsem se zaregistrovala do soutěže Snadně žij zdravě – denně jsem byla na stránkách STOBu, zapisovala jídelníček a radovala se, jak mi svítí zelené semaforčky a pomalu mizí kilečka. Každé ráno jsem si zapsala jídelníček, potom mrkla na diskusí, po-

zdravila – někdy veršem někdy jenom slovem, občas poslala vlastní recept – a pak utíkala za svými každodenními povinnostmi. Pomalu mýjely dny a týdny a musím přiznat, nebylo to vždy lehké – každý měsíc máme v rodině nějaké narozeniny a k těm pečuji vždy dort, pak různé akce s děvčaty z aerobiku a v neposlední řadě krásná dovolená v Tunisu, z které posílám foto – zde mi chybí zhubnout ještě 3 kg. Také na aerobik, kam jsem chtěla jet o 10 kg lehčí, jsem jela lehčí jen o 7 kg, přesto jsem prožila i tady krásnou dovolenou plnou pohybu a navázala nová přátelství – dokonce jsem se tam poznala se ženou, která absolvovala jarní kurz hubnutí se STOBem – zhubla 7 kg a kurz velice chválila.

Dnes jsem již v cíli, pokořila jsem magickou desítku a jsem spokojená – nyní mě čeká udržovací fáze a ta bude určitě mnohem těžší než ta hubnoucí, ale věřím, že jsem se

pomocí super programu hodně naučila a také mě žene dopředu představa společného setkání nás soutěžících na DNU ZDRAVÍ, který se koná 18. října v Praze. Na toto setkání se velice těším, bude to dárek k mým 56. narozeninám, které slavím o dva dny dříve. Všem vám, kteří se snažíte hubnout a tím posílit především zdraví a vlastní sebevědomí, přeji hodně vytrvalosti a radosti z vlastního úspěchu.... Pamela.

P.S. od Ivy Málkové

Konečně jsme se dočkali a každý si již může nastavit energetickou hodnotu dle svého přání

Chcete

získat psychickou i tělesnou

kondici a **ztratit**

nadbytečné **kilogramy**
pod odborným vedením?



Společnost STOB organizuje ve 100 městech České republiky (info na www.stob.cz rubrika mimopražské kurzy) čtvrtletní kurzy snižování nadváhy. Metodika ověřená na tisících klientů vede nejen k váhovým úbytkům, ale hlavně k jejich udržení. Nacvičíte si totiž vůli, zlepšíte stravovací návyky, po letech se zase vrátíte k pohybu, začnete se mít rádi, zvýšíte si celkovou kvalitu života a budete tak již žít natrvalo. V Praze zahajují **kurzy snižování nadváhy** v týdnu od 15. září 2008 každé úterý a čtvrtek od 17 do 20 hodin v základní škole Plamínkové, Praha 4 (metro „C“ Pankrác), v úterý od 16.45 do 19.45 v základní škole Sázkavská (metro „A“ Nám. Míru) a ve středu od 17 do 20 hodin v základní škole na náměstí Jiřího z Lobkovic, Praha 2 (u metra „A“ Flora). Je organizován i středeční dopolední kurz v Paláci kultury ve Fitness Šípkové, kde pohybovou aktivitou je spinning a aquaerobik. Rodinný kurz pro děti s nadváhou zahajuje 22. 9. 2008 v gymnáziu na Vítězné pláni (metro „C“ Vyšehrad), zde je organizován i spe-



cializovaný kurz pro diabetiky od 17. 9. 2008, specializovaný kurz pro muže zahajuje od 20. 10. 2008. v ZŠ Plamínkové. Od pondělí do čtvrtka se konají v Praze i **různé druhy samostatného cvičení s vážením** (aerobik pro všechny věkové i váhové kategorie, zdravotní cvičení, cvičení na fitballech, pilates, odbíjená, výuka tance). Na kurzy se můžete hlásit na www.stob.cz, kde jsou objednávkové formuláře, na cvičení na tel. 241 762 847.

Supradyn **WeightSmart** je kompletní multivitamin, který doplní tělu všechny potřebné vitaminy a minerální látky, jež mohou chybět při redukčním režimu.

Více na www.supradynws.cz



Doplňek stravy



Inzerce

Ovocné a jiné zázračné diety

Jak se vyznat v dietách

Jsme obklopeni stovkami metod na hubnutí – stále více na nás útočí zaručené rady, jak zhubnout, nejrůznější diety, zázraky. V časopisech, na internetu, od kamarádky, která úžasne zhubla... Jak se však v této spleti vyznat a vybrat si správně?

Léto je doba zaslíbená pro „**ovocné diety**“. Ovoce je nám prezentováno jako symbol lehkosti, zdroje vitamínů, síly, vitality, pročistění apod. Je důležité mít na paměti, že slovo dieta se nerovná hubnutí, ale určitému omezení v našem stravování. Je-li například někomu doporučena žlučníková dieta, neznamená to, že musí zhubnout, ale musí se vyvarovat složek stravy dráždících žlučník.



Boty si nekupujete univerzální. A stejně tak ani ta „nejzázračnější“ dieta nemusí být vůbec vhodná právě pro vás, a navíc nemusí vést k úbytku váhy. Řada diet dokonce i při velmi omezeném výběru potravin převyšuje doporučený energetický příjem a na druhé straně některé z nich naopak ani zdaleka nesplňují dodání základních živin. Mohou sice vést k úbytku váhy, **ale žádné jednostranně zaměřené diety nemohou splnit kompletní nutriční požadavky vašeho těla, samozřejmě taková forma stravování není ani trvale udržitelná.**

Nezapomínejte, že ať se rozhodnete pro jakoukoli životní změnu, musí vám tato změna přinášet potěšení. Do svého rozhodování zakalkulujte i vědomí, že má-li být zhubnutí trvalé, musí být trvalá i změna ve vašem stravování. Tedy: zvolíte si banánovou dietu, ale umíte si představit, že do konce života budete jíst už jen banány? Totéž platí pro proteinové koktejly, zeleninu, těstoviny... Nezapomenejte také, že tělo je velmi adaptabilní a na časté diety si brzy zvykne. Zvláště pokud začínáte stále znovu a znovu, naučí se hospodařit s minimem energie a pak je opravdu velmi těžké trvale zhubnout. Zaměřte se proto raději na osvojování správných stravovacích návyků a nechtejte se prvního stébla trávy, které vám někdo podá. Vůbec to nemusí být v dobrém úmyslu.

Probereme nyní často nabízené ovocné diety a k tomu přidáme náš názor na nutriční vylepšení. Mnoho inspirací, jak si sestavit správný jídelníček, najdete v kuchařce Hubneme s rozumem v praxi – glykemická kuchařka. Pokud nejste ochotni změnit své stravovací návyky bez „magična“ – např. heslo 5x denně zeleninu vám nic neříká, ale tukožroutská polévka vás nadchne – nepodléhejte všem zázračným dietám úplně, ale aspoň je zmodifikujte podle našich rad. Bude to kompromisní řešení.

BANÁNOVÁ „DIETA“



Snídaně Ovocný salát 2110 kJ
- 100 g sušených banánů (2110 kJ)

Svačina Banánový koktejl 1120 kJ
- 2 banány (840 kJ)
- 200 ml mléka (280 kJ)

Mléko nalijte do mixéru, přidejte oloupané, na kousky nakrájené banány a rozmixujte.

Oběd Banánové kari 1430 kJ
- 2 banány (840 kJ)
- 1 lžice másla (360 kJ)
- skořice, kari
- 100 ml sójového mléka (200 kJ)
- 1 lžice bílého jogurtu (30 kJ)

Banány oloupejte a nakrájejte na kolečka. Máslo na pánvi rozpustíte,

přidejte mléko, kari a provařte. Banány servírujte do misky, přelijte horkým kari mlékem, přidejte lžici jogurtu a posypte skořicí.

Svačina Banánový koktejl 1120 kJ

- 2 banány (840 kJ)
- 200 ml mléka (280 kJ)

Mléko nalijte do mixéru, přidejte oloupané, na kousky nakrájené banány a rozmixujte.

Večeře Banánové pyré 1120 kJ

- 2 banány (840 kJ)
- 100 ml nízkotučného mléka (140 kJ)
- 10 g medu (140 kJ)

Mléko nalijte do mixéru, přidejte oloupané, na kousky nakrájené banány, med a rozmixujte.

CELKEM ZA DEN 6900 kJ

Pozor – tato dieta má absolutní nedostatek bílkovin a převahu sacharidů, což není pro redukci váhy výhodné.

NÁVRH ZMĚNY JÍDELNÍČKU PŘI ZACHOVÁNÍ BANÁNOVÉHO ZÁKLADU

Snídaně Banánový koktejl 1120 kJ

- 2 banány (840 kJ)
- 200 ml mléka (280 kJ)

Mléko nalijte do mixéru, přidejte oloupané, na kousky nakrájené banány a rozmixujte.

Ke snídani můžete zvolit banánový koktejl, který bude vhodný zvláště pro jedince, jimž nedělá dobře hned ráno tuhá strava.

Svačina Polotučný banánový jogurt 650 kJ

- 150 g polotučného banánového jogurtu (650 kJ)

Oběd Kuřecí steak s kari rýží a žlutou paprikou 1550 kJ

- 100 g kuřecích prsíček (430 kJ)
- 1 lžička másla (110 kJ)
- 50 g rýže (750 kJ)

- 50 g žluté papriky (60 kJ)
- 1 lžička medu (120 kJ)
- 20 g banánu (80 kJ)
- skořice, kari

Rýži propláchněte a uvařte dle návodu na obalu. Papriku omyjte, nakrájejte na kostičky a chvíli poduste. Na pánvi smíchejte rýži s paprikou, přidejte kari, trochu skořice a prohřejte. Kuřecí maso omyjte, dlaní naklepejte a dejte na pánvičku, kde jste rozpustili máslo s několika kapkami vody (to proto, aby maso snáze pustilo šťávu). Maso opečte a podávejte s rýží. Zdobte banánem posypaným skořicí. Nakonec přelijte medem.

Svačina Tvarohová banánová pěna 430 kJ

- 100 g nízkotučného tvarohu (310 kJ)
- 1/2 lžičky umělého sladidla
- 3 kolečka banánu (120 kJ)

Tvaroh dejte do misky, přidejte trochu vody, kolečka banánu a sladidlo. Vše promíchejte nebo ušlehejte do pěny. Zdobte lístečky máty.

Večeře Exotický tuňákový salát 1420 kJ

- 100 g tuňáka ve vlastní šťávě (660 kJ)
- 50 g ananasu (90 kJ)
- 50 g ledového salátu (25 kJ)
- 50 g salátové okurky (35 kJ)
- 1 ks celozrnného pečiva (400 kJ)
- 2 kolečka banánu (80 kJ)
- 1 plátek sýra 30 % t.v.s. (130 kJ)

V misce smíchejte tuňáka, na kostičky nakrájený ananas a nastrouhanou okurku a lehce osolte. Pečivo podélně rozřízněte, naplňte plátkem sýra a kolečky banánu, přiklopte a dejte do trouby zapéct. Podávejte s tuňákovým salátem a zdobte lístkem hlávkového salátu.

CELKEM ZA DEN 5170 kJ

Za den tedy oproti původní „banánové dietě“ přijmete o 1740 kJ méně, a navíc s dostatečným

**UŠETŘÍTE
1730 kJ**

množstvím bílkovin, zeleniny, vlákniny a rozmanitých chutí.



Pokud nedoplníte zhruba 30 g vlákniny z přirozených zdrojů, můžete si pomoci potravními doplňky.

„LEHKÝ“ OVOCNÝ DEN

Snídaně Multivitaminový koktejl 1110 kJ

- 300 ml multivitaminového džusu (690 kJ)
- 1 banán (420 kJ)

Džus nalijte do mixéru, přidejte pokrájený banán a umixujte.

Svačina Džus s vlákninou 660 kJ

- 300 ml ananasového džusu s vlákninou Relax (660 kJ)

Oběd Jogurt s jablkem 1730 kJ

- 390 g (1 ks) zakysaného jogurtového nápoje Activia (1330 kJ)
- 1 jablko (400 kJ)

Svačina Slunečnicová semínka 1250 kJ

- 50 g slunečnicových semínek (1250 kJ)

1. večeře Ovocný salát z avokáda 1490 kJ

- 50 g avokáda (460 kJ)
- 25 g sekaných mandlí (630 kJ)

- 50 ml citronové šťávy (50 kJ)
- 1 lžice olivového oleje (300 kJ)
- 1/2 cibule (50 kJ)
- pepř

Avokádo překrojte na polovinu, vyndejte pecku a vydlabejte dužinu na misku tak, abyste neporušili slupku. Dužinu v misce rozmačkejte vidličkou, smíchejte s nadrobno nasekanou cibulí, nejmenno nasekanými mandlemi a promíchejte. Zakápněte citronovou šťávou, přidejte olej, opepřete a ještě jednou promíchejte. Nandujte do vydlabané slupky, nechte vychladit a podávejte.

2. večeře Multivitamin 690 kJ
- 300 ml 100% multivitaminového džusu (690 kJ)

CELKEM ZA DEN 6930 kJ!

Přestože se na první pohled může zdát jídelníček zdravý, je zde příliš mnoho slazených nápojů, které dodávají do těla především energii. Slazená jogurtová mléka a džusy jsou přislažovány cukrem a ve 100 ml mohou obsahovat až 300 kJ. Takže: Jste-li přesvědčeni, že jste vypili za den 1 litr zdravého ovocného džusu, nezapomeňte si spočítat jeho energetickou hodnotu - může činit až 3000 kJ. A to je při celkovém denním energetickém příjmu 5000 kJ až 60 %!

NÁVRH ZMĚNY JÍDELNÍČKU

Snídaně Místo džusu si dejte raději čerstvé ovoce s tvarohem 1010 kJ

Dodáte tak tělu vlákninu a potřebné bílkoviny.

- 100 g nízkotučného tvarohu (310 kJ)
- 200 g jahod (360 kJ)
- 1 lžice medu (200 kJ)
- 100 ml odstředěného mléka (140 kJ)

Do misky dejte tvaroh, přidejte jahody a vidličkou rozmačkejte. Mlékem naředte konzistenci podle chuti, osladte medem.

Svačina Celozrnný rohlík se šunkou 550 kJ

- 2 plátky drůbeží šunky (160 kJ)
- 30 g (1/2 ks) celozrnného rohlíku (310 kJ)
- rajče (80 kJ)

Oběd Kuřecí salát s jablkem, jogurtovou zálivkou a bramborem 1890 kJ

- 100 g kuřecích prsíček (430 kJ)
- 50 g nízkotučného bílého jogurtu (100 kJ)
- 1 jablko (400 kJ)
- 200 g brambor (660 kJ)
- 1 lžice oleje 300 (kJ)
- koření na tzaziky

Maso omyjte, osušte, nakrájejte na nudličky a na lžici oleje opečte na teflonové pánvi. Brambory uvařte ve slupce, nechte trochu zchladnout a nakrájejte je na kolečka. Brambory smíchejte s kuřecím masem a rajčetem nakrájeným na kostičky. Zalijte jogurtem s kořením na tzaziky.

Svačina Krabí tyčinky se zeleninou 600 kJ

- 100 g krabích tyčinek (400 kJ)
- 100 g mražené zeleniny (200 kJ)

Zeleninu vysypte na pánev a prohřejte. Tyčinky nakrájejte na kousky, smíchejte se zeleninou a okořeňte podle chuti.

Večeře Salát z avokáda 1450 kJ

- 50 g avokáda (460 kJ)
- 50 g tvarohu (160 kJ)
- 50 ml citronové šťávy (50 kJ)
- 1 lžice olivového oleje (300 kJ)
- 1/2 cibule (50 kJ)
- pepř
- 50 g celozrnného chleba (430 kJ)

Avokádo překrojte na polovinu, vyndejte pecku a vydlabejte dužinu na misku tak, abyste neporušili slupku. Dužinu v misce rozmačkejte vidličkou, smíchejte s nadrobno nasekanou cibulí, tvarohem, citronovou šťávou, olejem a pepřem. Nandujte do vydlabané slupky, nechte vychladit a podávejte s ce-

lozrnným chlebem, který můžete v toastovači opéct dokrupava.

CELKEM ZA DEN 5500 kJ

UŠETŘÍTE
1430 kJ

Při takto poupraveném jídelníčku se určitě v průběhu dne díky bílkovinám mnohem více zasytíte. Tedy nebojte se pravidelné normální „nedžusové“ stravy, nebojte se mít 3x denně, a to i k večeři, malou přílohu. Dejte si jen pozor, abyste větší jídlo snědli alespoň 3 hodiny před spaním.

Jedna ze zázračných internetových diet

„BÁJEČNÉ“ TŘIDNY NA ZELENINĚ !!! úbytek 2–3 kg za 3 dny!!!

1. den

Snídaně Toast s pečenými rajčaty 2320 kJ

- 150 ml rajčatové šťávy (140 kJ)
- 2 rajčata (160 kJ)
- 2 lžice olivového oleje (600 kJ)
- bazalka
- 2 celozrnné toasty (1080 kJ)
- 2 lžice pomazánkového másla (340 kJ)

Rajčata omyjte, osušte a nakrájejte na plátky. Nalijte na pánev olej a rajčata na něm opečte. Toasty namažte máslem a zapečte je v troubě. Rajčata dejte na zapečené toasty, ozdobte bazalkou a podávejte s rajčatovou šťávou.

Oběd Zeleninovo-žampionové rizoto na olivovém oleji 2130 kJ,

vynechejte ovšem sýr na posypání!

- 100 g kukuřice (440 kJ)
- 50 g hrášku (160 kJ)
- 1/2 sáčku rýže (930 kJ)
- 2 lžice olivového oleje (600 kJ)

Rýži propláchněte a uvařte podle návodu na obalu. Hrášek a kukuřici osmažte na oleji, přidejte k rýži a promíchejte.

Večeře Brambory s cibulkou 2120 kJ

- 3 brambory (990 kJ)
- 100 g cibulky (200 kJ)
- 25 g olivového oleje (930 kJ)

Brambory oloupejte, nakrájejte na kostičky a uvařte v osolené vodě. Cibulku oloupejte, nakrájejte nadrobno a osmažte na oleji. Přidejte uvařené brambory, prohřejte je a podávejte.

CELKEM ZA DEN 6560 kJ!

2. den

Snídaně Zapečený toast 1790 kJ

- 150 ml zeleninové šťávy (110 kJ)
- 2 větší toasty (1080 kJ)
- 50 g fazolek (80 kJ)
- 50 g kukuřice (220 kJ)
- lžíce oleje (300 kJ)



Fazolky a kukuřici uvařte, dejte do mixéru, přilijte olej a rozmixujte. Směs namažte na toasty a zapečte v troubě nebo pod grilem.

Oběd Zelná polévka s celozrnnou bagetou 2580 kJ

- 300 ml zelné polévky (může mít až 1490 kJ!)
- 80 g celozrnné bagety (920 kJ)
- 1 lžíce pomazánkového másla (170 kJ)

Polévku podávejte s bagetou namazanou máslem.

Večeře Rýžové nudle se zeleninou 2320 kJ

- 100 g rýžových nudlí se zeleninou (1520 kJ)
- 200 g salátu Hong-Kong Bonduelle (500 kJ)
- 1 lžíce olivového oleje (300 kJ)

Rýžové nudle se zeleninou pokapejte olejem a podávejte se salátem Hong-Kong Bonduelle.

CELKEM ZA DEN 6690 kJ!

3. den

Snídaně Zeleninový toast s rajským protlakem 3040 kJ

- 2 toasty (1080 kJ)
- 100 g rajčatového protlaku (430 kJ)
- 2 rajčata (160 kJ)
- 2 lžíce olivového oleje (600 kJ)
- 50 g černých oliv (770 kJ)

Rajčata omyjte, osušte, nasekejte na malé kousky a dejte na pánev.

Přidejte protlak, olej a pod pokličkou poduste. Do hotové směsi přidejte pokrájené olivy a namažte ji na toasty.

Oběd Brokolicovo-bramborová kaše s česnekem 1720 kJ

- 200 g brokolice (280 kJ)
- 200 g brambor (660 kJ)
- 200 ml polotučného mléka (380 kJ)
- 2 lžíce rostlinného másla (350 kJ)
- 10 g česneku (50 kJ)

Brambory oloupejte a nakrájejte na kostičky. Brokolici omyjte a nalámejte nebo nakrájejte na růžičky. Do osolené vody dejte brambory i brokolici a uvařte. Nechte trochu zchladnout a rozmixujte. Přidejte mléko, máslo, oloupaný a utřený česnek a promíchejte.

Večeře Zeleninová čína 2030 kJ

- 1/2 sáčku rýže (930 kJ)
- 30 g arašídů (750 kJ)
- 1 kostka bujonu (150 kJ)
- 100 g mražené zeleniny (200 kJ)
- sůl

Rýži propláchněte a podle návodu na obalu uvařte ve vodě s kostkou bujonu. Arašídů spařte a smíchejte s rýží. Mraženou zeleninu poduste, přidejte k rýži, osolte, promíchejte a podávejte.

CELKEM ZA DEN 6790 kJ!

Každý den můžete přidat jakoukoli zeleninovou polévku. V tomto případě byste museli přičíst opět od 400 do 1500 kJ!

Zhodnocení „diety“:

Tato dieta není v žádném případě vhodná a už vůbec nezaručuje slibovaný úbytek váhy, tedy 3 kg za 3 dny. Pamatujte, že váhový úbytek nastane v závislosti na poměru energetického příjmu a energetického výdeje. Vždy je však nutné dbát na správné nutriční vyvážení jídelníčku! Tento jídelníček nabízí příliš velké sacharidové porce, zato zcela postrádá bílkoviny, které jsou zvláště v období redukce nepo-

stradatelné pro zachování svalové hmoty, a navíc vám dodají pocit sytosti. Tato „dieta“ se vysloveně bílkovinám vyhýbá, např. zakazuje doplnit zeleninové rizoto sýrem. Pokud zvolíte méně tučný druh sýra, doplníte tak bílkoviny a snížíte výsledný glykemický index daného pokrmu. Zdrojem tuku je zde pouze olivový olej, jehož použití za studena je vhodné, protože dojde k lepšímu využití vitaminů rozpustných v tucích. Výhodnější by však bylo přijmout tuk v kombinaci s nějakou bílkovinou (libové maso, mléčné produkty apod.). Další minus pro tuto „diету“ je počet jídel za den. Pro nastartování metabolismu je důležité jíst častěji, zhruba 5x denně a po menších porcích. Návod však povoluje pouze tři jídla o vysoké energetické hodnotě a vysokém glykemickém indexu a je pravděpodobné, že při takovémto stravování – přestože energická hodnota není nízká – budete mít hlad.

Co se týče doporučení polévek, není nutné mít hlavní jídlo a polévku zároveň, a už vůbec nelze jíst polévku, kdykoli vás napadne, a nepočítat s negativním dopadem na váhu. Porce polévky (cca 300 ml) může mít v nejlepším případě sice kolem 300 kJ, ale klidně také až 1500 kJ.

NÁVRH ZMĚNY JÍDELNÍČKU

1. den

Snídaně Toast se šunkou a rajčaty 1330 kJ

- 150 ml rajčatové šťávy (130 kJ)
- 2 rajčata (160 kJ)
- 1 lžíce oleje (300 kJ)
- bazalka
- 40 g toastového chleba (540 kJ)
- 50 g drůbeží šunky (200 kJ)

Na pánev nalijte olej a rajčata na něm opečte. Šunku dejte na toasty a zapečte je v troubě. Zapečené toasty pokladte rajčaty, ozdobte je bazalkou a podávejte s rajčatovou šťávou.



Svačina 1 jablko 400 kJ**Oběd Zeleninovo-žampionové rizoto s cottagem 1560 kJ**

- 50 g hrášku (160 kJ)
- 50 g rýže (750 kJ)
- 100 g žampionů (70 kJ)
- 2 rajčata (160 kJ)
- 100 g cottage (420 kJ)

Rýži propláchněte a uvařte podle návodu na obalu. Hrášek a oloupané a na kousky pokrájené žampiony poduste. Rajčata nakrájejte na kostičky, přidejte k rýži a promíchejte. Dále přidejte hrášek s houby, sýr, ještě jednou promíchejte a podávejte.

Svačina Okurkový salát 430 kJ

- 200 g salátové okurky (140 kJ)
- 50 g tvrdého tvarohu (270 kJ)
- sůl, pepř
- 1 lžice octa (20 kJ)
- umělé sladidlo na dochucení

Okurku oloupejte, nakrájejte na kolečka a smíchejte s nastrohaným tvrdým tvarohem.

Večeře Brambory s krůtím masem 1360 kJ

- 2 brambory (660 kJ)
- 100 g uzeného krůtího masa (500 kJ)
- 100 g salátu Hong-Kong Bonduelle (200 kJ)

Brambory oškrabte, nakrájejte na kostičky a uvařte v osolené vodě. Přidejte na kostky nakrájené maso, promíchejte a podávejte se salátem Hong-Kong Bonduelle.

CELKEM ZA DEN
5080 kJ

UŠETŘÍTE
1480 kJ

2. den**Snídaně Toasty s fazolkami 1030 kJ**

- 150 ml zeleninové šťávy (110 kJ)
- 40 g toastového chleba (400 kJ)
- 50 g bílých fazolek v rajčatové omáčce (180 kJ)
- 1 vejce (340 kJ)

Vejce uvařte v osolené vodě. Zchladte a nakrájejte na plátky.

Na toastový chléb dejte fazolky v rajčatové omáčce, vajíčko a zapéčte.

Svačina Jogurt s pomerančem 530 kJ

- 1 jogurt Actimel light (130 kJ)
- pomeranč (400 kJ)

Oběd Zelná letní polévka 1450 kJ

- 100 g špenátu (140 kJ)
- 100 g cukety (80 kJ)
- 50 g hrášku (160 kJ)
- 100 g mrkve (190 kJ)
- 30 g cibule (60 kJ)
- 1 lžička rostlinného tuku (260 kJ)
- 1 lžička hladké mouky (140 kJ)
- 400 ml vody
- bylinky, sůl, pepř
- 30 g chleba (420 kJ)

Špenát nasekejte nadrobno a spařte horkou vodou. Cuketu nakrájejte na kostičky a dejte do hrnce na rozpálený tuk, přidejte špenát, hrášek, nastrohanou mrkev, cibuli a osmažte. Zaprašte moukou, přilijte vodu a vařte do změknutí zeleniny. Osolte, opepřete, přidejte bylinky a podávejte s plátkem chleba.

Svačina Křehký chléb se šunkou a paprikou 470 kJ

- 3 plátky drůbeží šunky (240 kJ)
- 100 g červené papriky (120 kJ)
- 1 Knuspi lehký chléb (110 kJ)

Večeře Rýžové nudle s kuřecím masem 1420 kJ

- 50 g rýžových nudlí (750 kJ)
- 100 g salátu Hong-Kong Bonduelle (250 kJ)
- 100 g kuřecích prsíček (420 kJ)

Rýžové nudle uvařte podle návodu na obalu. Maso omyjte, nakrájejte na nudličky a uvařte v osolené vodě. Uvařené maso přidejte k nudlím, promíchejte a podávejte se salátem Hong-Kong Bonduelle.

CELKEM ZA DEN
4900 kJ, a ještě
o dvě svačiny více

UŠETŘÍTE
1790 kJ

3. den**Snídaně Zeleninový toast s plněnými rajčátky 1090 kJ**

- 2 rajčata (160 kJ)
- 100 g cottage (420 kJ)
- 40 g toastového chleba (400 kJ)
- 20 g oliv (110 kJ)
- sůl, pepř

Rajčata omyjte, osušte, seřízněte jim vršek a dužinu vydlabejte. Olivy nakrájejte na kousky, smíchejte s polovinou sýra a směsí rajčata naplňte. Druhou polovinu sýra smíchejte s dužinou z rajčat, osolte, opepřete a touto směsí potřete nasucho opečený toastový chléb. Podávejte s plněnými rajčaty.

Svačina Broskev se šunkou 480 kJ

- 1 broskev (400 kJ)
- 1 plátek drůbeží šunky (80 kJ)

Oběd Zeleninová čína 1670 kJ

- 50 g rýže (750 kJ)
- 10 g arašídů (250 kJ)
- 1/2 kostky bujonu (80 kJ)
- 100 g mražené zeleniny (170 kJ)
- 100 g drůbežích prsou (420 kJ)
- sůl

Rýži propláchněte a podle návodu na obalu uvařte ve vodě s bujonem. Arašidy spařte a smíchejte s rýží. Mraženou zeleninu poduste, přisypejte k rýži, osolte a promíchejte. Maso omyjte, nakrájejte na nudličky a uvařte v osolené vodě. Hotové maso promíchejte s rýží a podávejte.

Svačina Olomoucké tvarůžky s kyselou okurkou 460 kJ

- 70 g olomouckých tvarůžků (400 kJ)
- 50 g kyselých okurek (60 kJ)

Večeře Brokolicovo-bramborová kaše s česnekem a šmakounem 1400 kJ

- 200 g brokolice (280 kJ)
- 100 g brambor (330 kJ)
- 100 ml polotučného mléka (190 kJ)
- 1 lžice rostlinného másla (160 kJ)
- 10 g česneku (40 kJ)
- 100 g párků ze šmakouna (400 kJ)



Brambory oloupejte a nakrájejte na kostičky. Brokolici omyjte a nalámejte nebo nakrájejte na růžičky. Do osolené vody dejte brambory i brokolici a uvařte. Nechte trochu zchladnout a rozmixujte. Přidejte mléko, máslo, oloupaný a utřený česnek a promíchejte. Párek ze šmakouna ohřejte v páře a podávejte s kaší.

CELKEM ZA DEN 5100 kJ

Tento jídelníček vás při nižší energetické hodnotě více zasytí a svou větší rozmanitostí uspokojí i vaše chuťové buňky.

UŠETŘÍTE
1690 kJ

Další tipy z internetu

OVOCNÁ PRVNÍ POMOC ANEB ZA TÝDEN DO PRAVEK

Vyzkoušejte rychlou džusovou dietu. Kupte si kvalitní džus bez cukru a každé 4 hodiny vypijte skleničku džusu, mezitím se snažte pít hodně vody bez bublinek. Tato dieta je vhodná během teplých dnů nebo o dovolené v tropech – ovocné šťávy totiž ochlazují, takže si na ovocný dietní den přibalte do tašky o svetr víc.

Celkem přijmete za den asi 420 kcal (1750 kJ), úbytek až 1,5 kg za den, 10,5 kg za týden!

08:00 2,5 dcl džusu
10:00 2,5 dcl džusu
14:00 2,5 dcl džusu
18:00 2,5 dcl džusu

CELKEM ZA DEN 1 LITR DŽUSU – NAPŘ. POMERANČOVÝ DŽUS 1800 kJ (430 kcal)

Zhodnocení „jídelníčku“:

Tak v tomto případě je vám asi jasné, že tato „první pomoc“ je spíše jízdou do nemocnice! Bez lékařského dohledu v žádném případě nesnižujte energetický příjem pod 4000 kJ!

Tekutá forma diety, tedy popíjení koktejlů, džusů či zeleninových

šťáv, způsobí po delší době zpomalení peristaltiky střev, horší trávení, a dokonce může narušit vstřebávání důležitých živin a vitaminů. Navíc opět zcela chybí zastoupení bílkovin a důležitých minerálních látek, příjem vitaminů rozpustných v tucích či vlákniny je nulový atd. atd. V 1 porci 2,5 dcl džusu přijmete 25 g sacharidů a zanedbatelné množství bílkovin.

„RÝŽOVKA“

Snídaně Rýže se slunečnicovými semínky 3420 kJ

- 1 sáček bílé rýže (1860 kJ)
- 50 g slunečnicových semínek (1250 kJ)
- 1 lžice oleje (310 kJ)

Rýži uvařte podle návodu na obalu. Slunečnicová semínka upražte na suché pánvi. Rýži smíchejte s olejem a posypte semínky.

Oběd Jasmínová rýže se zeleninou 2650 kJ

- 100 g jasmínové rýže (1500 kJ)
- 2 lžice sójové omáčky (150 kJ)
- 200 g zeleniny (400 kJ)
- 2 lžice oleje (600 kJ)

Rýži uvařte podle návodu na obalu. Zeleninu osmažte na oleji. Přidejte rýži, sójovou omáčku, promíchejte a podávejte.

Večeře Rýžové nudle se zelím a mrkví 2410 kJ

- 100 g rýžových nudlí (1500 kJ)
- 2 lžice oleje (600 kJ)
- 100 g bílého zelí (120 kJ)
- 100 g mrkve (190 kJ)

Rýžové nudle připravte podle návodu. Zelí a mrkev omyjte, osušte, nakrájejte na nudličky a orestujte na oleji. Rýžové nudle a orestovanou zeleninu upravte na talířku a podávejte.

CELKEM ZA DEN 8480 kJ!

Zhodnocení rýžové diety:

Prvním a největším nedostatkem je opět vysoký příjem sacharidů bez doplnění bílkovin.

Rýže – zejména jasmínová – má vysoký glykemický index, nedoplníte-li bílkoviny, budete brzy hladovět.

Porce jednotlivých jídel jsou příliš velké, rozdělené pouze do tří denních přídělů. Vhodnější by bylo zmenšit porci rýže a přidat bílkovinu. Stejně tak zdrojem tuků by neměly být pouze oleje, mandle a ořechy. Důležitá je také pestrost jídelníčku, tedy nikdy se neupínejte na diety skládající se celý den ze stejných potravin, jako je uvedená rýžová, banánová, džusová či zeleninová „dieta“.



Sortiment výrobků s vlákninou Psyllium firmy Dr. Popov (www.drpopov.cz)



NÁVRH ZMĚNY JÍDELNÍČKU, POKUD BYCHOM CHTĚLI ZŮSTAT U RÝŽOVÉHO ZÁKLADU:

Snídaně Rýžová kaše s tvarohem

1120 kJ

- 50 g rýže basmati (750 kJ)
- 100 ml odstředěného mléka (140 kJ)
- 50 g netučného tvarohu (150 kJ)
- sladidlo a skořice na dochucení
- 30 g jablek na ozdobení (80 kJ)

Rýži uvařte podle návodu na obalu. Tvaroh vyšlehejte s mlékem a oslaďte. Jablka omyjte, osušte a nakrájejte na měsíčky. Servírujte rýži přelitou tvarohem a zdobte skořicí a jablky.

Svačina Meloun 400 kJ

- 400 g melounu (400 kJ)

Oběd Rýže s přírodním plátkem a salátem 1820 kJ

- 50 g rýže basmati (750 kJ)
- 1 lžice sójové omáčky (80 kJ)
- 100 g drůbežího masa (450 kJ)
- 1 lžice oleje (300 kJ)
- 2 rajčata (160 kJ)
- 30 g pórku (60 kJ)
- lžice octa (20 kJ)
- sůl, pepř

Rýži uvařte podle návodu na obalu. Maso omyjte, osušte, dlaní naklepejte, osolte, opepřete a opečte bez tuku, např. na fólii. Zeleninu omyjte, osušte, rajčata nakrájejte na osm dílků, pórek na kolečka a smíchejte s octem. Podávajte maso s rýží pokapanou sójovou omáčkou a zeleninovým salátem.

Svačina Okurka se sýrem 370 kJ

- 200 g salátové okurky (140 kJ)
- 50 g sýra cottage (230 kJ)

Večeře Rýžové nudle se šmakounem a zeleninou 1590 kJ

- 50 g rýžových nudlí (750 kJ)
- 200 g šmakouna (440 kJ)
- 200 g asijské zeleninové směsi (400 kJ)
- sůl, libovolné koření

Rýžové nudle připravte podle návodu na obalu. Šmakouna nakrá-

jejte na plátky, osolte a okořeňte. Zeleninovou směs chvílku prohřejte na pánvičce s trochou vody. Podávejte nudle se šmakounem a zeleninou.

CELKEM ZA DEN

5300 kJ

V tomto případě máte dostatek zeleniny, bílkovin a sacharidů. Glykemický index jednotlivých jídel není vysoký, energie se tedy bude uvolňovat pozvolna a vzhledem k obsahu bílkovin docílíte vyššího pocitu nasycení než při jejich vynechání.

UŠETŘÍTE
3180 kJ

Shrnutí

Nevýhodou „ovocných diet“ je většinou fakt, že obsahují velké množství sacharidů a nedostatek bílkovin. Přitom bílkoviny jsou jednou z nejdůležitějších složek naší potravy. Stejně tak jako se bez stavebního materiálu neobejde stavitel, potřebuje ho ke své existenci i lidské tělo. A pro něj jsou tímto stavebním materiálem právě bílkoviny. Bez nich by nebyla možná stavba a obnova tkání ani tvorba některých důležitých látek v organismu (např. enzymů, bílkoviny krevní plazmy a dalších). Význam příjmu kvalitních zdrojů bílkovin roste v případech redukční diety, kdy je snížený energetický příjem. Tělo v případě nutnosti využije totiž k pokrytí energetických potřeb místo sacharidů a tuků bílkoviny a v případě, že je deficit energie za nízkého příjmu bílkovin dlouhodobý, může tělo začít odbourávat svalovou hmotu, a to i ze životně důležitých orgánů.

Bílkoviny by při redukční dietě měly tvořit 30 % celkového energetického příjmu, převedeme-li toto množství na gramy, jedná se o množství přibližně 1 g bílkovin na kg tělesné hmotnosti.

Zeleninové diety mají výhodu, že mají tzv. nízkou **denzitu**, tedy hustotu potravin – množství energie na objem. Pokud si zvolíte potra-

viny s velkým objemem a malou energetickou hodnotou, rozhodně nemusíte při redukcí váhy trpět hladem. Čím menší energetickou hodnotu má potravina na danou hmotnost, tím větší množství jí můžeme sníst. Čím objemnější je strava, tím je větší pocit spokojenosti a menší riziko přejedení v následujícím jídle. A navíc, když máte plný talíř, cítíte se i psychicky více nasyceni. Čím více daná potravina obsahuje vody, tím má menší energetickou denzitu. Potraviny obsahující přes 80 % vody jsou ty pravé (zelenina, jogurty). Správná strava by měla mít **energetickou hustotu okolo 500 kJ na 100 g, například jídlo ve fastfoodech jí má více než 2x tolik – zhruba 1100 kJ/100 g.**

Nesmí se jít však do extrému tak, aby v jídelníčku byla pouhá zelenina, ta sama o sobě nevyhovuje tzv. **nutriční denzitou** potravin – což je poměr množství nutrientů (důležitých látek v jídle) k energii tímto jídlem poskytnuté. V ovocných a zeleninových dietách je jistě hodně vitaminů, minerálů a **vlákniny**, ale zato málo základních živin, a sice bílkoviny.

Zelenina tedy redukuje energetickou denzitu jídla, přídavek zeleniny k většině denních jídel je velmi výhodný, ale je třeba ji doplnit bílkovinou.

PRO ZASMÁNÍ

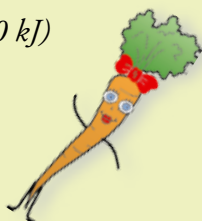
Dědeček s babičkou jsou v nebi. Leží na lehátkách pod slunečníkem na nádherné pláži a popíjejí ledové drinky. Všude kolem nich jsou šťastní lidé, nikdo nemá žádné starosti, hraje rajska hudba – prostě ráj. Vtom dědeček vstane a vlepí babičce facku. „Proč jsi to udělal?“ ptá se babička. „Protože nebyť té tvójí zdravé výživy, mohli jsme tady být už dávno!“

Uvedme si pár příkladů vhodných zeleninových salátů

Výhody zeleniny tu vhodně doplňuje bílkovina v podobě libového masa, tuňáka, sýra, s trochou olivového nebo jiného oleje apod. Saláty vám mohou nahradit jedno jídlo s tím, že si k nim můžete dopřát kousek pečiva (jeden kornspitz, krajíček chleba apod.) a vzhledem k vysokému množství bílkovin zachováte vhodný poměr živin pro redukci váhy. U každého salátu je uvedena energetická hodnota a složení. U bílkovin (B), tuků (T) a sacharidů (S) je uvedeno (jak v gramech, tak v procentech), jak se podílí jednotlivé živiny na celkové energetické hodnotě.

Avokádový salát s tuňákem (1 porce)

- 100 g tuňáka ve vlastní šťávě (460 kJ)
- 50 g avokáda (470 kJ)
- 10 ml citronové šťávy (20 kJ)
- 15 g jarní cibulky (30 kJ)
- 40 g červené papriky (50 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)



1 PORCE	1030 KJ
BÍLKOVINY	26 g (44 %)
TUKY	13 g (47 %)
SACHARIDY	5 g (9 %)

Avokádo rozpulte, zbavte pecky, oloupejte nebo vydlabejte, dužinu nakrájejte na kostičky a dejte do misky. Jarní cibulku a papriku

očistěte, omyjte, cibulku nakrájejte na kolečka, papriku na nudličky a přidejte k avokádu. Osolte, opepřete, přidejte kousky tuňáka, zakapejte citronovou šťávou a promíchejte. Salát servírujte ve vydlabaných půlkách avokáda a dozdobte petrželkou, řeřichou, pažitkou či koprem.

PORCE
1030 KJ

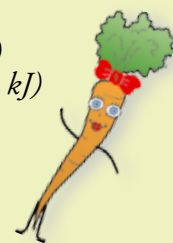


PORCE
980 KJ



Brokolice v bazalkovém jogurtu (1 porce)

- 150 g brokolice (210 kJ)
- 200 g nízkotučného jogurtu (360 kJ)
- 30 g strouhaného 20% eidamu (270 kJ)
- bazalka, petrželka nebo pažitka
- 15 g jarní cibulky (30 kJ)
- 3 g olivového oleje (110 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)



1 PORCE	980 KJ
BÍLKOVINY	25 g (42 %)
TUKY	7 g (25 %)
SACHARIDY	20 g (33 %)

Brokolici omyjte, natrhejte na růžičky, vložte na napařovací podložku do hrnce s trochou vody a nechte dvě minuty prohrát v páře. Jogurt promíchejte s bylinkami a nastrouhaným sýrem, osolte, opepřete a promíchejte. Jarní cibulku očistěte, omyjte a nakrájejte na kolečka. Růžičky brokolice přelijte jogurtovou zálivkou, posypejte cibulkou a zakápněte olivovým olejem.

Cibulový salát se sýrem (1 porce)

- 40 g červené cibule (80 kJ)
- 40 g bílé cibule (80 kJ)
- 25 g natrhaných salátových listů (20 kJ)
- 50 g 30% goudy (520 kJ)
- 20 g šunky (80 kJ)
- 20 ml pomerančové šťávy (40 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)
- 3 g cukru (50 kJ)
- 3 g octa (0 kJ)
- 3 g oleje (110 kJ)



1 PORCE	980 kJ
BÍLKOVINY	17 g (29 %)
TUKY	12 g (45 %)
SACHARIDY	15 g (26 %)

Bílou i červenou cibuli oloupejte a nakrájejte na proužky.

Salátové listy omyjte a natrhejte na sousta. Sýr nastrouhejte na hoblinky a šunku nakrájejte na proužky. Cibuli, salát a šunku smíchejte v míse. Zalijte zálivkou, kterou si připravíte smícháním pomerančové šťávy, cukru, octa, oleje, soli a pepře. Servírujte posypané sýrem.



PORCE
980 kJ

PORCE
1140 kJ

Mrkvový salát s kuřecím masem (1 porce)

- 150 g mrkve (290 kJ)
- 150 g kuřecích prsíček (650 kJ)
- 5 g oleje (190 kJ)
- 1/4 lžičky opraženého kmínu (0 kJ)
- 5 g octa (10 kJ)
- trochu vody (0 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)

1 PORCE	1140 kJ
BÍLKOVINY	37 g (55 %)
TUKY	7 g (23 %)
SACHARIDY	15 g (22 %)

Mrkev oškrabte, omyjte a nakrájejte na tenké nudličky. Vložte na napařovací

podložku nebo do síta do hrnce s trochou vody a uvařte v páře doměčka. Kuřecí prsíčka omyjte, osušte, nakrájejte na nudličky, osolte, opepřete a na oleji opečte doměčka. Mezitím v misce našlehejte ocet, kmín opražený na suché pánvi a vodu. Mrkev promíchejte s masem, přelijte zálivkou a ozdobte bylinkami.



PORCE
1070 kJ



Fasolákia lemonata s krůtičkou (1 porce)

- 100g zelených fazolek (160 kJ)
- 40g červené papriky (50 kJ)
- 150g krůtích prsíček (680 kJ)
- 20g jarní cibulky (40 kJ)
- sůl (0 kJ)
- stroužek česneku (20 kJ)
- lžička kopru (0 kJ)
- 3g olivového oleje (110 kJ)
- 5ml citronové šťávy (10 kJ)



1 PORCE	1070 kJ
BÍLKOVINY	39 g (62 %)
TUKY	5 g (17 %)
SACHARIDY	13 g (21 %)

Krůtí maso omyjte, osušte, nakrájejte na kostičky a vařte v osolené vodě doměčka. Fazolky očistěte, omyjte, nakrájejte na kousky a vložte na poslední 4 minuty k masu. Měkké maso i fazolky sceďte a dejte do mísy. Červenou papriku a jarní cibulku omyjte, papriku nakrájejte na kostičky či trojúhelníčky, cibulku na kolečka, přidejte k masu a fazolkám. Česnek oloupejte, utřete se solí, dejte do hrnku nebo misky, přidejte olej, citronovou šťávu, nasekaný kopr, vidličkou našlehejte a přilijte k salátu. Promíchejte a dejte do lednice vychladit. Servírujte zdobené koprem.

Feferonkový salát s balkánským sýrem (1 porce)

- 40g sterilované papriky (60 kJ)
- 40g sterilovaného hrášku (110 kJ)
- 10g sterilovaných feferonek (20 kJ)
- 100g čínského zeli (50 kJ)
- 50g balkánského sýra (490 kJ)
- 25ml nálevu z feferonek (10 kJ)
- 3g olivového oleje (110 kJ)



1 PORCE	850 kJ
BÍLKOVINY	10 g (20 %)
TUKY	13 g (57 %)
SACHARIDY	11 g (23 %)

Čínské zeli omyjte, nakrájejte na kousky a dejte do mísy. Přidejte na kostičky nakrájenou papriku, hrášek, nejmenno nasekané feferonky, zakápněte olejem a přelijte nálevem z feferonek. Dobře promíchejte a servírujte posypané nadrobeným balkánským sýrem.

PORCE
850 kJ



Pokud máte na dovolené pocit, co jste pro hubnutí udělali, když jíte hodně ovoce – podívejte se, kolik energie jste do sebe třeba nevědomky přijali, ať už v podobě ovocného poháru nebo konzumací samotného ovoce.

Dva příklady nevhodných ovocných salátů

V tomto pojetí nejsou bohužel vhodné pro redukci váhy pro vysoký energetický příjem a nevyhovující poměr živin. Oproti zeleninovým salátům mají zhruba 2x více energie, zanedbatelné množství bílkovin a vysoké množství tuků nebo sacharidů. U bílkovin (B), tuků (T) a sacharidů (S) je uvedeno (jak v gramech, tak v procentech), jak se podílí jednotlivé živiny na celkové energetické hodnotě.

Banánový salát s mátovou šlehačkou (1 porce)

- 50 ml smetany ke šlehání (630 kJ)
- pár lístků máty (0 kJ)
- 10 g hořké čokolády (210 kJ)
- 100 g kiwi (210 kJ)
- 100 g banánu (400 kJ)
- 5 g moučkového cukru (80 kJ)
- 50 ml kysané smetany (340 kJ)
- 10 g vlašských ořechů (280 kJ)



1 PORCE	2150 KJ
BÍLKOVINY	7 g (6 %)
TUKY	32 g (55 %)
SACHARIDY	49 g (39 %)

Smetanu ke šlehání zahřejte, aby byla horká, ale nevařila. Vložte do ní lístky máty a nechte asi 10 až 15 minut vyluhovat.

Přidejte do ní nastrouhanou čokoládu, zamíchejte, nechte ji rozpustit, dejte do lednice vychladit a pak ušlehejte dotuha. Kiwi a banán oloupejte a nakrájejte – kiwi na kostičky a banán na kolečka nebo půlkolečka. Na dno mističky vyskládejte banány, zalijte kysanou smetanou smíchanou s cukrem, další vrstvou je kiwi a vše zakončete mátovou šlehačkou posypanou drcenými ořechy.



PORCE
2150 KJ



PORCE
2330 KJ

Sušené švestky na víně (1 porce)

- 100 g sušených švestek (1020 kJ)
- 60 ml červeného vína (180 kJ)
- 25 g krystalového cukru (400 kJ)
- 1 kousek celé skořice (0 kJ)
- 1 hřebíček (0 kJ)
- 60 g hroznového vína (170 kJ)
- 20 g vlašských ořechů (560 kJ)



1 PORCE	2330 KJ
BÍLKOVINY	8 g (6 %)
TUKY	13 g (21 %)
SACHARIDY	95 g (73 %)

Do kastrůlku nalijte víno, rozpustě v něm cukr, přidejte skořici a hřebíček a svařte. Pak vložte sušené švestky, které můžete pokrájet na poloviny, a nechte přes noc odležet v lednici. Druhý den švestky vyjměte z nálevu, přidejte na půlky pokrájené hroznové víno, promíchejte a podávejte ozdobené vlašskými ořechy.



PSYLLIUM

Dr. Popova

dokonale vyčistí vaše tělo



Psyllium pochází z Indie, odkud ho dováží firma Dr. Popov v nejvyšší dostupné garantované kvalitě.

Psyllium díky vysokému obsahu rozpustné vlákniny dokáže již po několika dnech užívání navodit správnou hustotu stolice a není návykové.

Účinky Psyllia Dr. Popova

- 100% přírodní rozpustná vláknina - doplněk stravy
- vhodná při nadváze a obezitě
- dokonale vyčistí trávicí ústrojí
- doplňuje potřebnou vlákninu do jídelníčku
- vynikající prostředek pro čisticí kúry, vyzkoušejte Čisticí kúru Dr. Popova - více na www.drpopov.cz
- lze užívat při zácpě a průjmu, vhodné i pro těhotné a kojící ženy a děti od 3 let
- změkčuje stolici a tím napomáhá správnému vyprazdňování (vhodné při hemoroidech)
- výborný doplněk stravy při cukrovce a zvýšené hladině cholesterolu
- zlepšuje kvalitu pleti
- podporuje přirozenou střevní mikroflóru

Dr. Popov vyrábí v ČR největší sortiment výrobků s Psylliem:

PSYLLICOL®

- vláknina Psyllium s příchutí (citron, kaktusové fíky, malina, meloun, pomeranč)

PSYLLIUM – kapsle

- snadné užití Psyllia bez nutnosti přípravy

BIO PSYLLIUM

Všechny výše uvedené výrobky jsou doplňky stravy.



Výrobky zakoupíte ve všech bylinářstvích, lékárnách a prodejnách zdravé výživy.

Výroba a distribuce: **Dr. Popov s.r.o.**
Plzeňská 857, 348 15 Planá, tel.: 374 616 450, fax: 374 616 460
e-shop na www.drpopov.cz, e-mail: info@drpopov.cz

Pokud si při hubnutí dáte předsevzetí, že budete konzumovat méně sacharidů a že si nedáte např. zmrzlinu a v dobré vůli zvýšíte konzumaci ovoce, moc si energeticky nepomůžete. Za jeden den můžete zkonzumovat následující zátiší ovoce s pocitem, že jste vlastně nic nesnědli, a přitom přijmete přes 3600 kJ, na kterých se z 95 % podílí pouze sacharidy.

Jablko 310 g - 800 kJ, B 0 g (0 %), T 0 g (0 %), S 47 g (100 %)

Broskev 160 g - 350 kJ, B 1 g (5 %), T 0 g (0 %), S 20 g (95 %)

Hrozen vína 670 g - 1950 kJ, B 8 g (5 %), T 0 g (0 %), S 106 g (95 %)

Banán bez slupky 130 g - 530 kJ, B 0 g (0 %), T 0 g (0 %), S 31 g (100 %)

Celkem přijmete 3630 kJ, B 9 g (5 %), T 0 g (0 %), S 204 g (95 %)



Při hubnutí je též důležitá **vláknina**, což je směs pro člověka nestavitelných polysacharidů, zejména celulózy a pektinu – pro lepší pochopení si ji můžeme představit jako „kostru“ rostlin. Vlákninu dělíme na rozpustnou (např. pektin v ovoci), která snižuje např. koncentraci cholesterolu v krvi a pomáhá udržovat stabilní glykemickou hladinu, a na nerozpustnou (např. celulóza v zelenině), která zvětšuje objem stolice a zlepšuje práci střev.

Ideální je přijímat vlákninu v její přirozené podobě, tedy z potravin rostlinného původu (neloupaných obilovin, luštěnin, zeleniny, ovoce), protože tak máme zajištěn přísun mnoha druhů vlákniny z různých zdrojů. **Při redukční dietě o 4000 až 5000 kJ je obtížné doporučenou denní dávku vlákniny – 30 g – naplnit.** Pak je zcela na místě použití některého z doplňků výživy. Vláknina se získává z různých rostlinných zdrojů. Nejvíce se k tomuto účelu využívá jitrocel vejčitý (*plantago ovata*), cyamopsis tetragonoloba (zdroj galaktomananu), **oves** a další obiloviny, mořské řasy (zdroj alginátu), čekanka (pro získávání inulinu) a jablečné slupky. Srovnáváme-li dvě potraviny se stejnou energetickou hodnotou, stejným obsahem bílkovin, tuků a sacharidů, ale různě vysokým podílem vlákniny, pak potravina s vyšším obsahem vlákniny zasytí více a na delší dobu než její vlákniny zbavený ekvivalent.

Příběhy z redukčního pobytu ve Vlašimi roku 2008

Jak přijít životu zase na chuť

Narodila jsem se silným rodičům jako silné dítě, měřila jsem 53 cm, vážila 4,5 kg. Rodiče se seznámili na odtučňovacím pobytu, který na nich však nezanechal téměř žádné stopy. Tatínek vážil při 189 cm 165 kg – za posledních 20 let snížil svoji váhu na 115 kg. Maminka po pár pokusech zhubnout pod lékařským dohledem svůj boj s váhou vzdala. Bohužel má stále hodně velkou nadváhu a k tomu spoustu nemocí.

Kila navíc se mě držela stále, v 18 letech jsem měla dokonce 133 kilo. Naštěstí jsem byla docela mrštné a pohyblivé dítě. Tatínek a oba dědečkové měli rádi turistiku, a tak mě přivedli k radosti z chůze. Protože jsem měla hubené kamarádky a kamarády, lítala jsem stále s nimi venku. Hlavně o prázdninách, které jsem trávila na Moravě. Stále jsme byli v pohybu, lezli jsme po strozech, jezdili na kolech, chodili na pěší výlety do lesa apod.

První šok

Rodiče svou ani mou váhu nevnímali jako vážný problém. Doma se vařila pravá „poctivá“ česká jídla, hodně a „dobře“ jsme jedli. Ani pediatři se nad mojí obezitou nepozastavovali, a tak jsem se nad ní nepozastavovala ani já. Vadilo mi jen to, že se mi některé děti posmívaly. Poprvé jsem se nad svou váhou zamyslela, když se mi udělalo špatně a lékař zjistil tlak 164/110. Doktor věděl, že máme zahrádku, a řekl

mi: „Měla by ses nad sebou zamyslet, jinak ty kytičky, které máš ráda, budeš očichávat zespoda.“ Tehdy, v mých 18 letech, mě někdo z dospělých poprvé upozornil na to, že mám kila navíc. Zdravě mě to vyděsilo. Poprvé v životě jsem začala držet diety typu vajíčkové, bramborové a další. Mamince se to nelíbilo, ale tatínek mě v hubnutí podporoval – chápal, že se chci líbit. V 19 letech jsem odešla od rodičů a začala žít sama. Poprvé jsem vlastně rozhodovala o tom, co budu jíst a kdy. Zhubla jsem na 120 kg. Rozhodla jsem se pokračo-



vat pod odborným vedením, objednala jsem se k závodnímu lékaři a opravdu se mi podařilo zhubnout na 100 kilo. Držela jsem celkem rozumnou dietu – omezovala jsem sacharidy, snědla za den jeden rohlík, 1 kus ovoce, žádné přílohy, maso a zeleninu bez omezení – jediné, co se tehdy neřešilo, bylo množství tuku. Hned po revoluci jsem začala chodit 3x týdně do po-

silovny, vzhledem k tomu i strava doznala změny. Jedla jsem hodně ovoce, zeleniny, libové maso a celozrnné obiloviny. V tomto období jsem dokonce zhubla na 78 kilo – to bylo moje minimum. Podobnou váhu jsem měla na začátku šesté třídy.

Lásky a kila

V té době mi bylo 27 let a žila jsem s přítelem, který pro mě byl velkou oporou. Vařili jsme tak, aby se zkomboval jídelníček přítele i můj a abychom nemuseli vařit nadvakrát – on měl knedlíky, já brambory, místo vepřového masa jsem si dala rostlinné maso ROBI, rybu nebo sójové maso... Pak jsem čekala miminko, moc jsme se na mrně těšili, ale potratila jsem. Psychicky jsem na tom nebyla dobře a během dvou měsíců jsem nabrala 15 kilo. S přítelem jsme se rozešli. Moje váha se pohybovala mezi 95–100 kily a já jsem ji přestala řešit. Pak přišla další vážnější známost a to bylo pro mě těžké období. Přítel si mě chtěl pojistit plnoštíhlou postavou, proto mě inspiroval k tloustnutí. A tak jsme konzumovali uzeniny, zato pohyb veškerý žádný. Vydržela jsem to dva roky, pak jsem ho vyhodila. Pro tělo to byla katastrofa, rozhodil mě i psychicky a nějaký čas jsem sbírala sílu, abych se vrátila zase ke svému dřívějšímu zdravějšímu stylu. Bylo mi 35 let. Pak jsem přestala kouřit a nabrala jsem za 3 měsíce 11 kilo, vážila jsem 111 kg. Ve 41 letech jsem se rozhodla, že se do hubnutí pustím zase pod odborným dohledem, a začala jsem chodit na obezitologii k paní doktorce

Šrámkové. Ze 111 kil jsem se dostala na 98 kilo. Opravdu jsem na sobě makala, upravila jídelníček a oproti dřívějšímu pokusu jsem ještě omezila živočišné tuky. Pak mě postihl zánět trojklaného nervu, přestala jsem cvičit a bohužel jsem opět nabrala, tentokrát na 113 kilo. Odhodlala jsem se do toho znovu pustit a doufám, že to bylo již poslední „jojo“. Tři měsíce беру léky na potlačení hladu a zatím se mi podařilo zhubnout na 107 kg. Nakoupím si vždy na celý týden přesně podle jídelníčku, který si sama sestavím podle počítačového programu Sapiens, a pak ho přesně dodržuju. K snídani mívám müsli s jogurtem, na svačiny ovoce, k obědu si kupuji hotová jídla z Tesky. Ve Vlašimi jsem získala tip na hotovky Fit menu, které mají optimální složení (poměr živin 30 % bílkovin, 40 % sacharidů a 30 % tuků z celkové energie), připravuji se podle kuchařky Vaříme s rozumem v praxi, kterou také používám. Na svačiny mívám šmakouna

se zeleninou, šunku či fit párky, zkrátka nějakou bílkovinu. K večeři se snažím jíst hodně zeleniny, rybu – občas dvě deci nealkoholického piva, k druhé večeři ovocný jogurt – výborná je nyní nová Activia lehká fit. Jím okolo 6500 kJ. Do posilovny teď nechodím, trochu bojuji s časem, ale občas si zacvičím na elipsovém trenažéru nebo aerobik podle DVD. Při hubnutí mě posiluje paní doktorka Šrámková a také webové stránky STOBu, kde jsem si našla pobyt ve Vlašimi.

Věřím si

Jediného, čeho upřímně lituji, je, že jsem se STOBem nejezdila už dřív. Nejde jen o to, že se člověk pořádně protáhne a vyzkouší si nové sporty, najde si přátele se stejným problémem a odveze si spoustu nových receptů. Pro mě bylo velice důležité, že jsem konečně pochopila: žádná zázračná dieta ani program, natož tabletka neexistuje. Jediná cesta je změnit krok za



Tyčinky Guareta jsou ideální svačinou na výlety a jsou i záchranou pro ty, které honí mlsná (www.drstanek.cz).

Inzerce



krokem životní styl. Člověk si musí najít sportovní aktivity, které ho baví. Víc se mi osvědčilo hledat méně kalorickou variantu oblíbených jídel než si tato jídla zakázat a pak nevydržet a přejít se „do bezvědomí“ variantou špatnou. I koláče jdou upéct z celozrnné mouky a s nekalorickým sladidlem. Za velkou podporu považuji pilotní projekt SMS na povzbuzení. Přihlásila jsem se do kontroly pohybu, až bude plná verze SMS podpory, určitě se přihlásím i na kontrolu váhy. Každý den čekám na SMS od STOBu, dávají mi jistotu, že nejsem na hubnutí sama. Moc se těším, že se na akcích STOBu (ted' nejdříve na Dni zdraví) uvidím v Praze se svými kamarádkami z Vlašimi a dozvím se něco nového. Informací není nikdy dost, člověk totiž neví, kdy mu dojdou ty správné souvislosti, aby se jeho život mohl posunout k lepšímu. Od září se také chci přihlásit na aerobik pořádaný STOBem, vždy

Text: PhDr. Iva Málková, Blanka Rousková, foto: archiv STOBu



jsem měla pocit, že aerobik a já nejde dohromady, pobyt ve Vlašimi mě přesvědčil o opaku. Jsem si vědoma, že nebude jednoduché v nové cestě k lepšímu zdraví vytrvat, ale pokud zůstanu v kontaktu s paní doktorkou Šrámkovou, Ivou Málkovou a ostatními lidmi okolo STOBu, pravděpodobnost, že bych tuto cestu opustila, je minimální.

Šesterčata z Lipníku

Od doby, kdy byla poprvé v zápisníčku zaznamenána váha, tuk, obvod a v duši samozřejmě vzpomínky na pobyty se STOBem, uplynulo 13 let. Lipník nad Bečvou se stal nedílnou součástí historie STOBu. Prvotním podnětem bylo to, že jedna z nás dostala od synovce poukázku k narozeninám do Prachatic. Přestože jsme pravidelně chodily cvičit, začaly jsme uvažovat o tom, že komplexní údržba těla a duše je pro nás to pravé. A tak jely dvě, další roky tři a čtyři a pět a šest a teď už se to stalo tradicí a jezdí nás okolo šesti šťastlivkyň. Zpočátku jsme jezdily řešit váhu,

a postupem času zjišťujeme, že ještě důležitější než pár kilo dole je fakt, že se vždy po pobytu vylepší i psychika. Máme již zaběhaný systém. Před pobytom se snažíme zhubnout okolo dvou kil do plavek, další dvě kila přidáme na pobytu, což jsou suma sumárum čtyři kilogramy. Na pobytu jsme co se týče pohybu vzorné, nesmíme nikde chybět – cvičíme jak aerobik, tak na fitbalech, chodím s holemi, skotačíme při akva-aerobiku, letos jsem se učily jezdit na trojkolkách, jindy na koni, účastníme se sportovních turnajů... Abychom na vše nabraly sílu, je nutné si vždy ráno trochu pročistit střeva naším moravským elixírem života a pohladit tělo ranním bazénem. Plné elánu přijedeme domů (tam někdy naši muži zhubnou ze stesku po nás, a hlavně po naší kuchyni). Po pobytu vždy následuje hodnocení, kde vše probereme, a plny odhodlání váhové úbytky udržet se scházíme každý týden na cvičení a v sauně, abychom doladily všechny detaily. Čas plyne, odhodlání se též trochu rozplývá, a jak se blíží léto, zjišťujeme, že to samy nevybojujeme a že

musíme opět zpevnit svá těla na pobytu ve Vlašimi. Potěšující je, že se za těch 13 let držíme ve Vlašimi vždy na stejné váze a že jsme stále taková spolupracující jednotka. Snažíme se vždy nějak obelstít naše chutě, teď jsme propadly kouzlu pitného režimu ve vodě s citronem.

A tak doufáme, že se rok co rok budeme i nadále scházet ve výborné partě ve Vlašimi a že nebudeme patřit mezi průměrný lid našeho národa, kterým váha ukazuje co rok to kilo/kila navíc. Ručička se nehne a zvyšovat se bude jen množství endorfinů a kalorií vydaných smíchem.



Příště si povíme o statečných mužích z Vlašimi, jejichž společné zhubnutí kilogramy vydají za celého štíhlého člověka (25 + 40 kg).

