Pochutnej si se STOBem

43

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A DOBRÉM JÍDLE

Den zdraví poosmnácté

Soutěž 7S slaví

Šachmat

Stravování školáka

Zdravá strava v dětství

SILOU PŘÍRODY

Schůzky, porady, úkoly, termíny ...
Nestíháte a padáte pod tíhou povinností?
Nechcete, aby vás ovládl ...

... STRES?

NASTARTUJTE SVOU VÝKONNOST

VITAR HOMEA stres

– dokonalý mix přírodních adaptogenů a energizujících látek
– **zklidní vás ve stresové situaci**
– dodá energii pro další výkon

Obsažené látky přispívají k:
» snížení únavy a vyčerpání
» **normální činnosti nervové soustavy**
» normální psychické činnosti

15 kapslí obsahující L-tryptofan, přírodní extrakty a vitaminy

15 sáčků s energizující rozpustnou směsí vitaminů, minerálních látek a povzbuzujících látek (taurin, ženšen, L-karnitin, guarana, glukoronolakton, kreatin, ginkgo biloba)

vitar

www.phorganizmu.cz

Doplněk stravy. Žádejte ve vaší lékárně.
VITAR, s.r.o. | třída Tomáše Bati 385 | 763 02 Zlín | Česká republika

OBSAH

Soutěž 7S slaví hmatatelný úspěch: Silní se radují z váhových úbytků 5
Sedm silných 5
Pár čísel 5

Šachmat 12
Napřed však dejme slovo Richardovi 12
Z příspěvku Richarda Nocara v rámci akce 7S 13

Pospolu je hubnutí hračka 14
Díky kurzům můžete jedině získat, ztratíte pouze své kilogramy a nevhodný životní styl 14
Malá sladkost mě nerozhodí 14

Léto pomalu končí, ale se STOBem zažijete přímořské hubnutí celý rok 15

Srí Lanka není jen tropický ráj 16
Přijetí v Barberynu 16
Ajurvéda 16
Kouzlo pobytu 17
Jak to funguje? 17

Zdravá strava v dětství, základní stavební kámen na celý život 18
Sůl 18
Cukr (sacharóza čili řepný nebo třtinový cukr) 18
Kvalitní bílkoviny 19

Stále více školáků vynechává snídani. Jsou na vině rodiče? 20
Snídaně je základ, pro děti obzvlášť 20
Jablko nepadá daleko od stromu 20
Startér, nebo brzda 20

Stravování školáka 21
Snídaně je základ 20
Praktický tip nejen pro školáky! 20
Jak má vypadat svačina školáka? 20
Jak si poradit ve školní jídelně? 21
Odpolední svačina malého sportovce 21
Plánujte stravování dítěte dopředu 21
Rybičková pomazánka s tvarohem 21
Více tipů 21

Co školákům k snídani 22
V hlavní roli hotové pomazánky 22
Chléb s pomazánkou, cherry rajčaty a paprikou 22
Opečený chléb s pomazánkou a šunkou 23

Stévie 24
Sladká chuť 24
Dávkování 25
Zdraví 25
Hubnutí 25
Stévie v kuchyni 25
V obchodě pouze steviol-glykosidy 25
Na co si dát pozor? 25

Novinka na českém trhu 26
Pozitiva psyllia 26

Už je to za mnou 26

Den zdraví již poosmnácté 28
Na co všechno se můžete těšit? 28
Mléčné produkty 29
Odborné služby 31
Nápoje 36
Cvičení je lék 40
Vyhrajte kromě péče o své zdraví i další ceny 42

Křížovka o ceny 44

Úvodní zamyšlení

Bylo krásné srpnové ráno. Sluníčko se vyhouplo na blankytně modrou do čista vymetenou oblohu, učesalo si paprsky, usmálo se shora na svět a rozhlédlo se, co je tu nového. Když skončilo s revizí, slastně se protáhlo. To bude zase krásný denJ. Pak ale uvidělo mě a rozzlobilo se: „Co to bylo před rokem za řeči, že zhubneš?! Myslelas to tehdy víc než vážně, vyděsila tě bolest v kolenou. Jen si vzpomeň: sotva jsi lezla, do práce jsi musela jezdit autem a pan doktor ti vyjmenovával všechno, na co máš se svým stupněm artrózy nárok – francouzskými holemi počínaje a nástavcem na záchodovou mísu (aby ses z ní vůbec zvedla) konče. Jenže bolest odezněla a dobré úmysly s ní. Už se na tebe nemůžu dívat," pomyslelo si a pokračovalo v lamentování. „Týden se v Bystřici nad Perštejnem poctivě snažíš – cvičíš, plaveš, vzorně se stravuješ a hodí to minus dvě a půl kila. Jenže za další týden máš kilo zpátky. No počkej, já ti zatopím." A jak řeklo, tak udělalo. Den za dnem „šajnilo" tak, že se desetiletí i staletí staré teplotní rekordy lámaly jeden za druhým jako sirky. Z okrasných tukových prstenců, kterými „se pyšním", se staly prstence obtížné – nejen, že mé tělo obtížily, ale také notně obtěžovaly. Potila jsem se tak, že by mi i vrata od chlíva mohla závidět. Toužila jsem po stínu, chladu a ledu. A taky po nižší hmotnosti. Chodit s mnoha nadbytečnými kily je protivné za všech okolností, ale v tropických vedrech je to skutečně k neunesení. Když jsem si sečetla 1+1+1 (zdravotní obtíže plynoucí z obezity + vlastní „bystřickou" zkušenost, že zhubnout jde a bez utrpení + škvaření se ve vlastním tuku v téměř 40stupňových vedrech), vyšlo mi 5 = 19 . 10. Zdají se vám ty počty nesmyslné? Tak mě sledujte: tuhle sumarizaci jsem dělala v polovině srpna, od začátku září se bude rozbíhat STOBácké cvičení, a když za to hned řádně vezmu, 19. 10. budu minimálně o 5 kilo lehčí. A v tuto říjnovou sobotu – samozřejmě, všichni už vědí, že je řeč o Dni zdraví – si naordinuji druhou notnou dávku motivace, podpory a chuti do hubnutí. Kdo už jste někdy na Dni zdraví byl, víte, o čem mluvím, a kdo jste to štěstí dosud neměl, můžete to letos napravit (a ještě před tím si o tom letošním přečíst v tomto čísle časopisu). To by v tom byl čert, aby se mi to nepovedlo! A co vy, nepřidáte se?

Olga Suchánková

Pochutnej si se STOBem

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování. ISSN 1803-0106
VYDAVATEL: www.elisting.cz, e-mail: info@elisting.cz, **ŠÉFREDAKTORKA**: PhDr. Iva Málková, e-mail: malkova@stob.cz, **REDAKCE:** PhDr. Olga Suchánková, Mgr. Jana Divoká, **GRAFIKA, ZLOM**: DTP eListing.cz, **FOTOGRAFIE**: Zdeněk Platl, **INZERCE**: Jiří Broulím.
Zasláním materiálů do redakce souhlasíte, že budou bez nároku na honorář publikovány v tomto časopise, a to i opakovaně. Mohou být jakkoli redakčně upraveny, nebudou vám vráceny a mohou být použity k tištěné i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem autora a vydavatele edice **Pochutnej si s....**

Soutěž 7S slaví hmatatelný úspěch:

Silní se radují ze svých váhových úbytků

Autorka: Marcela Macáková

Na začátku letošního roku spustila společnost STOB unikátní projekt, jenž měl formou on-line reality show spojené se soutěží motivovat českou populaci k většímu zájmu o její zdraví.

7S (sedm silných) představovalo sedm příběhů, které vybral tým odborníků ze STOBu. A za každým z nich se skrýval člověk z masa a kostí, jenž v rámci soutěže usiloval o zlepšení svého zdravotního stavu v dané oblasti. Témata byla více než výmluvná: jojo efekt, nemoci srdce a cév, omezená pohyblivost atd.

Soutěžící byli vybráni jako vzorek populace, který má rozličné zdravotní problémy spojené s obezitou. Každý pozorovatel si tak mohl najít „svůj životní problém" a využít záznamů sedmi „silných", resp. sedmi statečných, pro řešení vlastní situace.

Na internetových stránkách STOB-klubu si totiž zapisovali SILNÍ nejen konkrétní krůčky své „proměny", ale sdíleli s ostatními také své pocity. Velkou motivací pro všechny byla podpora komunity, která fungovala na principu sociální sítě.

Sedm silných

Prvním úsekem cesty za novým životem prošlo nakonec nikoliv sedm, ale hned osm silných. Jedna z účastnic, paní Hanka, se totiž do soutěže přihlásila hlavně s tím, že tak pomůže zhubnout svému partnerovi. Ten nyní přiznává, že právě díky projektu 7S objevil po letech kouzlo pravidelného pohybu. Oba se pak shodují na tom, že soutěž je nakopla k tomu, aby svůj život skutečně změnili, což léta plánovali, ale vždy skutek utek´.

Úžasná je paní Martina, jíž se podařilo překonat nesnáze s nepravidelným životním režimem, který má jako zdravotní sestřička. I když ze začátku měla pocit, že není v jejích silách, aby stihla vše pečlivě zapisovat, nemůže si nyní systém semaforů (součást počítačového programu, jež aktérům pomáhá) vynachválit.

A jak se kromě ztracených kilogramů zlepšil jejich život?

Paní Alena si například pochvaluje, že se o ni manžel začal (po dvaceti pěti letech společného života) více zajímat. A paní Květě se zlepšila cukrovka, což překvapilo i její ošetřující lékařku.

Můj velký obdiv má čtyřnásobná maminka Martina, na které je radost ze změny vidět na první pohled. To, jak nadšeně vypráví o svých úspěších, by motivovalo opravdu každého. A přitom stačilo tak málo: začít jíst pravidelně, více pít a trochu si hlídat složení stravy.

Pár čísel

Silní zhubli dohromady za tři měsíce 64 kilogramů, z čehož bylo 47 kilogramů tělesného tuku. V pase jim ubylo 72,5 cm a boky se jim zúžily o 47cm. Z průměrného BMI 36,6 seskočili na konci soutěže na 33,75. Průměrný denní počet jejich kroků je 10 631.

Program Sebekoučink pro hodnocení jídelníčku na www.stobklub.cz můžete využívat i vy.

Nyní se pojďme podívat blíže na příběhy sedmi silných.

Květoslava Šedivá

- **ročník 1948**
- **téma: NEsladký život**

Paní Květu trápil celý život jojo efekt. Při jejím menším vzrůstu je prý navíc vidět každé přebytečné kilo, tak se musí snažit. Motivací pro změnu životního stylu pro ni však tentokrát byly hlavně zdravotní problémy, zejména cukrovka. Květa je chodící reklama na úpravu životního stylu u diabetika s cukrovkou 2. typu. Zvýšenou fyzickou aktivitou, v jejím případě chůzí, dosáhla významného zlepšení hladin krevní glykemie a úpravu lipidového spektra, a potvrdila tak, že hubnout je možné i ve vyšším věku, aniž by docházelo k významné ztrátě svalové hmoty.

Paní Květo, vypadáte velmi spokojeně. Jak se vám po třech měsících změnil život?
Cítím se dobře. Začala jsem hodně chodit. Krokoměr je báječná motivace. A to že vypadám spokojeně? Díky změně se mi zlepšila cukrovka i další zdravotní problémy. I paní doktorka mě chválila a to mě skutečně nakoplo k dalším aktivitám. Podle přístroje jsem dokonce omládla o 16 let!

A jak u vás ty změny návyků probíhaly?
Přemluvila jsem manžela, abychom se hýbali spolu. A opravdu denně chodíme pět až osm kilometrů. Pohyb byl myslím hlavním přínosem změny. Každý den jsem si také poctivě sestavovala zdravý a vyvážený jídelníček.

Zkuste jmenovat konkrétní změny ohledně jídla…
Piju vodu s citronem. Jím víc zeleniny. Můj hlavní poznatek je ten, že člověk se nesmí zeleniny bát. Dá se opravdu připravovat na mnoho způsobů. Využívám lilek, cuketu, cibuli, květák – často stačí jen podusit. Díky tomu nemám hlad a úplně mě přešla chuť na sladké. Ale klidně si dopřeju třeba rozpustné kafe bez cukru.

Dcera, která v této soutěži dělala motivátora, na vás musí být pyšná.
Ano, to je. Je to opravdu úspěch. Zlepšilo se mi tolik věcí. Slyším kolem sebe samou chválu.

To věřím, přímo zářítе… Když vás poprosím o recept na jídlo, které často děláte, co to bude?
Kuřecí prsa na zelenině. Rozpis je na jednu porci, často si je totiž dělám k obědu – je to rychlé a vyhovuje polednímu příjmu, orientačně asi 1700 kJ.

- 150 g kuřecích prsíček bez kůže
- 100 g cukety
- 100 g lilku
- 10 g oleje řepkového
- 50 g cibule
- 120 g vařených těstovin

Kuře nakrájíme na malé proužky, lilek a cuketu na kostičky. Na pánvi osmahneme cibulku a přidáme kuře, osolíme, orestujeme a pak přidáme zeleninu. Vše je rychle hotové. Vmícháme vařené těstoviny a dochutíme dle potřeby.

Takto střídám i jinou zeleninu, květák, brokolici, papriky, rajčata, podle toho, co mám v kuchyni.

Moc děkuji a přeji, ať vám to stále tak jde.

Alena Fejtlová

- **ročník 1969**
- **téma: Srdeční záležitost**

Alenka si od hubnutí v rámci 7S slibovala hlavně odbornou pomoc a motivaci ze strany komunity. Obojí se jí splnilo. Nejen že zhubla, ale normalizoval se jí i krevní tlak. Alenka má rizikovou postavu s úzkými boky. Úpravou životního stylu si významně zlepšila rizikové faktory srdečně-cévních onemocnění, hlavně krevní tlak a hladiny krevních tuků.

Alenko, jak pociťujete svou změnu vy? Co vás napadne jako první?
Třeba to, že po pětadvaceti letech manželství kolem mě zase víc běhá můj chlap (směje se). Líbí se mu, jak hubnu, že se oblékám více žensky a častěji se líčím. Samozřejmě mě těší i to zdraví. Tlak se mi zlepšil a počítač říká, že jsem omládla o sedm let!

To je krásné. A jak konkrétně jste na sobě pracovala?
Určitě jsem začala jíst častěji, omezila tuky a zařadila do jídelníčku

nové věci, například jáhlovou kaši…

Když jsme u té kaše. Většinou od podobných jídel odrazuje delší příprava. Toho využívá trh a nabízí řadu instantních výrobků. Využíváte je také?
Ne, jsem zásadně proti instantním jídlům.

A co je tedy takový váš potravinový hřích?
Jsem možná až moc „masová". Ráda si dám pořádnou porci. Ale naučila jsem se teď jíst hodně zeleniny, například ledový salát. Nemá skoro žádné kalorie a díky němu mám iluzi plného talíře.

Pojďme ještě k pohybu. V úvodním povídání jste se přiznala, že jste často zkoušela hubnout, ale tolik potřebný pohyb moc nepřidávala. Jak to řešíte teď?
Hodně chodím. Omezila jsem hromadnou dopravu. Třeba jdu pěšky na nákup a teprve s taškami jedu autobusem zpět. Nebo naložím nákup manželovi do auta a jdu procházkou domů. Taková cesta mi trvá i dvě hodiny a hned mám spoustu pohybu.

Každého se ptám na oblíbený recept. Jaký je ten váš?
Mám široké spektrum chutí a receptů. A přestože nejsem moc na sladké – nabízím jáhlovou kaši, kterou jsem již zmiňovala.

Základní recept:
- 250 ml mléka,
- 50 g jáhlových vloček,
- 10 g hnědého cukru,
- špetka soli.

Suroviny zamícháme, přivedeme k varu, minutku dvě necháme zhoustnout.

Kaše je rychle hotová, zasytí a hřeje v bříšku ještě dlouho.

Velmi děkuji a přeji, ať se daří.

Hana Tachezí a Martin Švejnoha

- **Hana ročník 1957**
- **Martin ročník 1959**
- **téma: Zvládám nemoc**

Hanka s Martinem jsou partnerský pár, který do soutěže vstoupil jako jeden muž, resp. zhubnout chtěl hlavně Martin a jeho životní partnerka se rozhodla, že ho v jeho snažení podpoří. A jak sama řekla, také u ní by nějaké to kilčo mohlo jít dolů. Sice nechápu, o čem to mluvila, ale budiž.

Musím u nich začít velkou chválou, neboť vidím, že dobrá nálada je neopustila, spíš naopak. Od paní doktorky Skalské také vím, že u Hanky BMI kleslo z 24,3, na 22,6 a úžasné je i zlepšení hodnoty krevních tuků, které odsunulo původně plánované nasazení léků ke snížení jejich hladin. Martin objevil kouzlo H.E.A.T. programu, který jsme v počátku soutěže představovali u rozhovoru s Monikou. Díky němu zhubl přes deset kilogramů a došlo také ke snížení krevního tlaku.

Hanko, o vás vím, že vás pohyb bavil i před soutěží 7S, ale Martin sám sebe označil za kavárenský typ. Kdy jste si uvědomili, že je něco jinak?
Hanka: Asi když jsme vyšli poprvé za dvacet let na zříceninu Házenburk a zjistili jsme, že nejsme unaveni, že je znát, že máme lepší kondici.
Martin: Jsme rádi, že jsme do soutěže šli, protože jsme chtěli hubnout již delší dobu, ale pořád to odkládali (smích). Hanku pohyb bavil vždycky, ale mě ne… a teď jsem mu propadl a jsem vážně rád.

Program v rámci soutěže 7S se ovšem netýkal jen pohybu, velkou práci jste udělali také v rámci svého jídelníčku. Co považujete za nejvýznamnější změnu?
Hanka: Určitě jsme začali zařazovat víc zeleniny a také dvě svačiny denně.
Martin: Rovněž víc dbáme na pitný režim a já úplně vyřadil pivo. Dáme si ovšem každý sklenku vína denně.
Hanka (dodává): Kromě zeleniny jsme také přidali více ryb. Dělám je na pečicím papíře nebo normálně pečené.

Když už jsme u toho jídla, oblíbeného tématu, objevili jste třeba nějakou novou – nevšední – chuť?
Hanka: Hodně jsme propadli uvařené řepě s kozím sýrem a plátkem krůty. Možná to tak nevypadá, ale je to opravdu moc chutné.

Když ještě zůstaneme u potravin, lidé, kteří chtějí začít zdravě jíst, často narážejí na problém špatně dostupných kvalitních surovin. Kde nakupujete vy?
Hanka: Kupujeme normálně v obchodech v našem okolí. Už víme, kde co mají, a když se člověk snaží, tak to dobré sežene. Někdy je to horší snad jen se zeleninou…

Pojďme se podívat ještě na váš typický den z hlediska jídelníčku.

Hanka: Začínáme snídaní – vločky, jogurt, ovoce, kafe. K svačině pak nejčastěji wassa chleba s tvarohem a zeleninou. Oběd musíme obvykle zvládnout v restauraci – vybíráme si něco zdravého a většinou bez přílohy. Pak zase svačina a k večeři obvykle plátek masa s kukuřičnými těstovinami, které jsme si oblíbili.

Všechny soutěžící jsem poprosila o jeden recept…
Hanka: V chřestové sezoně jsme objevili tento salát: Uvařené brambory a nakrájenou cibulku chvilku povařím ve sladkokyselém nálevu, lehce povařím také chřest a nakrájím ho. K tomu nakrájím ředkvičky a vše smíchám. Zaliju trochou nálevu, vychladím a před podáváním přidám přiměřeně olivového oleje. Dá se jíst samostatně i jako příloha.

Děkuji. Začali jsme pohybem, tak u něj i skončíme. Co kromě chůze vás ještě chytlo?
Martin: Kromě H.E.A.T. programu jsme začali hodně chodit s hůlkami, plaveme a vydáváme se na společné procházky.

Podle toho, jak vypadáte spokojeně, bych tipovala, že je to dobrý způsob… Děkuji za rozhovor.

Martina Mikmeková

- **ročník 1975**
- **téma: Přežiji 21. století**

Usměvavá čtyřnásobná maminka by mohla dobrou náladu přímo rozdávat. Jejím cílem bylo změnit životní styl a podle mě se jí to podařilo na sto procent. O novém jídelníčku mluvila tak nadšeně, že jsem hned na ten její zdravý oběd dostala chuť. Povídání s ní bylo příjemné a inspirativní, což ostatně mohu říct o všech silných.

Martino, co vám daly ty tři měsíce soutěže 7S? Vidím, že jste plná optimismu.
Mám hlavně obrovskou radost ze změny. Cítím novou energii a ohromnou chuť do života.

Zdá se mi, že jste velmi pozitivní člověk, což vašemu snažení určitě prospělo. Čeho se týkala hlavní změna?
Hned ze začátku jsem zjistila, že jsem jedla úplně špatně. Velkou část mého jídelníčku tvořily sacharidy a tuky. Naučila jsem se také jíst pomalu a k jídlu si v klidu sednout.
Další chybou bylo, že jsem skoro vůbec nepila. Teď začínám každý den vlažnou vodou (800 ml) a celý den piju – zase vodu, případně bylinkové čaje.

Jak teď vypadá váš den, co se týká jídla?
Jím pětkrát denně, pravidelně a v klidu. Hlídám si čas a snažím se zapojit také své děti. Hezky stolujeme a užíváme si to všichni. Myslím, že i díky tomu jsem úplně přestala mít chuť na sladké. Dřív jsem si dávala fidorku, a teď mě sladkosti nelákají.

Ani nesnídáte sladké? To prý pomáhá, aby na něj člověk neměl chuť během dne.
Ne, k snídani si dám celozrnné pečivo, cottage, šunku, tvrdý sýr. K tomu salátovou okurku nakrájenou na špalíčky nebo hlávkový salát, případně kedlubnu nakrájenou na plátky. Dávám si záležet, aby bylo jídlo pěkně upravené. Dřív jsem třeba jen v rychlosti zhltla kafe a rohlík.

Zakázala jste si některé potraviny úplně? A naopak – přibyly vám do jídelníčku nějaké novinky?
Nejím třeba vůbec smažené. Využívám vlastně hlavně takové ty levné suroviny. Zastávám názor, že polévka je grunt. Tu vařím opravdu denně. K obědu zeleninovou nebo čočkovou, na prostřídání zelňačku, cibulačku, masové vývary. Ale klidně připravím i palačinky bez cukru, bramboráky. A k tomu pak saláty. Jako hlavní chod dělám nejraději brambory na způsob amerických s čerstvými bylinkami ze zahrádky. Připravuju je v hrnci ActiFry od Tefalu. Bezvadné na takové přípravě je to, že se vůbec nesolí a je potřeba jen jedna lžíce oleje.
Masíčko jezdím kupovat čerstvé k řezníkovi. Vybírám si většinou krkovičku nebo roštěnec a plátky připravuji jako steaky. Pořídila jsem si speciální pánev právě na tuto úpravu masa, nepoužívám olej. No a na prostřídání dělám také kuřecí nebo krůtí prsa v úpravě malých roládek plněných většinou šunkou, špenátem, míchanými vajíčky, zeleninou.

Docela se mi sbíhají sliny… Co ryby a zelenina? Taky čerstvé?
Ano, rybárna v blízkém městečku prodává každou sobotu čerstvé ryby. Kupujeme pstruhy. A z maminčina skleníku jsme dobře zásobováni ředkvičkami a hlávkovým salátem. Ráda chroupám okurky, červené a žluté papriky a cherry rajčátka. Zelenina se opravdu stala nepostradatelnou součástí našeho oběda a mají ji rády i naše děti. A strávníky nikdy nezklamu... Alespoň to tvrdí.

Objevila se ve vašem stravování třeba nějaká podivnost?
Vskutku podivnost (směje). Zní to asi divně, ale objevila jsem skutečnou delikatesu v podobě banánu s olomouckými syrečky.

To je opravdu zvláštní, ale věřím, že tato kombinace může chut-

nat dobře. Teď pojďme na chvíli od jídla k programu 7S. Co vám ještě pomohlo?
Určitě celý ten systém. Díky němu jsem objevila vlastně kouzlo sociální sítě. Naučila jsem se požádat o přátelství, sdílet věci v komunitě. Některá přátelství jsem přesunula i do e-mailové komunikace, která je přece jen soukromější. Moc mě potěšily básničky od účastníků, recepty…

Takže jsme opět u jídla, což je vlastně logické…
Vařím denně a ráda, střídám různá jídla... A od té doby, co se řídím sebekoučinkem, o vaření i jinak přemýšlím. Oběd pro nás znamená teplé jídlo.

Mohu vás požádat o nějaký recept?
Tak třeba salát z červeného zelí: Červené zelí nakrouhám a pomačkám, aby pustilo šťávu. V mističce si rozmíchám 200 g zakysané smetany, 2 lžíce majonézy, trochu cukru, soli, pepře, oleje a octa (podle chuti) a vmíchám do červeného zelí. Jednoduché, rychlé a dobré.
Připravuju i domácí hanácký salát ze sterilovaného červeného zelí. Příprava je obdobná, jen se vynechá ocet a přidá se čerstvý strouhaný křen.
Obě tyto verze salátů podávám na talíři k hlavnímu chodu.

Moc děkuji a přeji, ať stále vše zvládáte se svým milým úsměvem.

Martina Utíkalová

- **ročník 1964**
- **téma: Cvičení je lék**

Martina měla nelehký úkol – zařadit do svého života, který je závislý na jejích nepravidelných pracovních směnách, nějaký pevný řád. Zvládla to na stříbro a má – stejně jako všichni soutěžící – můj velký obdiv. Dokázala totiž sama sobě, ale i všem ostatním, že nic není

nemožné, pokud člověk opravdu chce. Klobouk dolů.

Martina zhubla za tři měsíce soutěže 7S 8,5 kg a v pase zeštíhlela o devět centimetrů. Když si vzpomenu na naše úvodní povídání, musím ještě jednou připomenout, že měla celou situaci komplikovanou svým pracovním nasazením. Kdo nezažil, těžko si dokáže představit, jak dokážou noční služby rozhodit organismus.

Martino, kde jste v rámci soutěže udělala největší změnu?
Asi v jídelníčku. Bylo celkem náročné sladit jej s nočními, ale povedlo se…

Jak vypadá váš den dnes?
Záleží na tom, jakou mám službu. Při denní dvanáctce vstávám ve 4.45, pak 5 minut hygiena, nachystám pečivo na celý den – často i manželovi, který se ke mně přidal. Od večera máme v krabičce připravenou zeleninu, sýr nebo šunku nebo porci jídla k ohřátí do práce k obědu. Na dopolední svačinu si dám porci ovoce, na odpolední tvaroh, klidně ochucený, nebo kefír. Cestou z práce po 19. hodině sním banán nebo jablko, případně tyčinku Nutrend s ořechy. Doma jsem vlakem před 21. hodinou. Tam mě čeká většinou čaj a malé teplé jídlo nebo salát. A vidina postele.
Před noční službou: v brzkém dopoledni jsem z počátku hubnutí nebyla schopná splnit většinu kroků svého pohybového režimu. Teď už běhám – tak je to rychlejší. Pak rychle zvládnu nějaké domácí práce včetně naplánování a přípravy jídla. Na svačinu si dám ovoce či jogurt a nějak mezi 12. až 16. hodinou přibližně jednu dvě hodiny spánku. Potom se naobědvám, ještě něco doma doženu a před odjezdem do práce už jen neodmyslitelná káva. Z nádraží jdu pěšky a před 19. hodinou jsem na oddělení. Právě včas, abych stihla čaj a kávu. Po předání služby a splnění povinností se navečeřím. Když přijde v noci hlad, spraví to jablko, tvaroh nebo jogurt. A pak podle situace salát z domova či „mlsání“ pufovaných chlebů a pití. Podle stavu mysli a žaludku se před koncem služby mezi 5. a 7. hodinou rychle nasnídám – kousek pečiva, bílá káva a čaj. Zase pěšky na vlak, doma jsem v 9 hodin a po sprše upadnu na 4 až 5 hodin do postele. Když se probudím, dám si kávu, čaj a malý oběd a poté se snažím o nějakou aktivitu – domácí či venku, podle počasí. Do postele po noční chodím asi ve 23 hodin.

No uf, smekám. V úvodním rozhovoru jste také zmiňovala svoji slabost – sladkosti, které máte dost na očích…
Ano, to se povedlo odbourat!

Co vám připadalo na celé akci nejtěžší?
Dost jsem se bála práce s počítačem včetně webu. Nejen technicky, ale hned jsem přemýšlela, kde na to vezmu čas… Ono se to nezdá, ale zapisovat jídelníček do počítače je celkem časově náročné…

Ale podařilo se…
Ano. A navíc jsem zjistila, že je to skvělá věc. Člověk získá kontrolu nad tím, co jí… A třeba „semaforky", které vám říkají, jak jste na tom, to je opravdu výborná pomůcka.

Dalo by se říct, že vás to celé posunulo někam jinam?
Chci každopádně v režimu pokračovat. Projekt mě příjemně překvapil, hodně jsem se díky němu dozvěděla o spolusoutěžících, známých, když jsem si o nich četla na webu. Je pravda, že to bylo hodně novinek najednou, ale všechny velmi užitečné.

Na závěr vás poprosím o oblíbený recept.
Kuře zbavíme kůže, naporcujeme, osolíme. Jednu limetu bez kůry nakrájíme na kousky a spolu s hrstičkou nasekané šalvěje a olivovým olejem promícháme s kuřetem. Pečeme dorůžova cca 70 minut podle velikosti kuřete a výkonu trouby. Podáváme s čímkoliv, na co máme chuť. Já jsem „rýžová".

Děkuji za vše. A ať se daří.

Monika Kefurtová

- **ročník 1988**
- **téma: Žena a …**

Sympatická Monika, která je – aspoň jak o sobě říká – založením spíše pesimista, neskrývá své překvapení z báječných výsledků, kterých dosáhla. A i když od začátku prý doufala v určitý pozitivní výsledek, tvrdí správně, že doufat neznamená věřit.

Moniko, co vše se událo od naší úvodní schůzky? Jak probíhala

vaše cesta za novým životem a co zamýšlíte do budoucna?

Příjemně mě překvapily průběžné výsledky už při prvním kontrolním vyšetření na FTVS. Člověku se potvrdilo, že to opravdu funguje a že veškerá vynaložená snaha za to stojí.
A jak týdny postupovaly a změna začala být vidět i na oblečení, byl to skvělý pocit. Zjištění, že si musím koupit nové, menší (!) kalhoty, bylo velmi příjemným překvapením. Dokonce i kolegové v práci poznamenali, že jim nějak hubnu. To byla pro moje sebevědomí asi ta nejlepší věc. Úžasná odměna za všechno to snažení.

Takže spokojenost?
Celkově jsem se svými výsledky spokojená, ale vždycky může být líp, takže hodlám v tomto režimu pokračovat. Ono už to vlastně po těch třech měsících není tak, že musíte něco dodržovat, ale stalo se to přirozenou součástí životního stylu, do kterého patří víc pohybu a zdravý jídelníček. A o to je to teď snazší.

Co se konkrétně zlepšilo?
Velké zlepšení je určitě snížení váhy a zmenšení obvodu pasu i boků. Zároveň se změnil můj vztah ke mně samotné. Uvědomila jsem si, že bych se o sebe měla lépe starat, dát si tu práci přemýšlet nad svým jídelníčkem a trávit více času pohybem. Našla jsem si sport, který mě baví a pravidelně ho provozuji: H.E.A.T. program.

Co bylo za ty tři měsíce nejtěžší?
Kupodivu nejtěžší bylo začít víc jíst. Dříve jsem nesnídala a nesvačila, občas jsem vynechávala i obědy, když nebyl čas. Takže nejhorší pro mě bylo najít si čas, jíst pravidelně a zároveň plánovat dopředu i nákupy. Je pravda, že nakupovat ve spěchu a hladová není nejlepší, to se pak doma podivujete nad složením nákupu.

Jaká změna ve vašem životě byla v rámci projektu nejvýraznější?
Největší změna byla opravdu v tom začít více jíst a přidat do jídelníčku větší podíl zeleniny. Z potravin, které jsem musela vynechat, to byly slazené nápoje. Což souvisí s tím, že jsem nesvačila a nesnídala, a pak jsem používala slazené nápoje jako zdroj energie pro přežití pracovního dne :-)

Prozradíte nám nějaký recept, podle kterého si teď vaříte?
Jsou to rýžové nudle s kuřecím masem a zeleninou.

Potřebujeme na ně rýžové nudle, sezamová semínka, pár kapek sezamového oleje (opravdu jen pár kapek, je výrazný), běžný olej, zeleninu dle chuti – ideálně papriku, cibuli a klidně i cuketu, světlou sójovou omáčku, kávovou lžičku rýžového škrobu nebo hladké mouky, jarní cibulku a kuřecí prsa.
Maso nakrájíme na nudličky a pokapeme ho sójovou omáčkou. Mezitím opečeme na troše oleje zeleninu nakrájenou na nudličky. Sundáme ji z pánve a na pánev dáme z jedné strany zprudka opéct kuřecí maso. Než se opeče, posypeme ho rýžovým škrobem, pak maso obrátíme a opečeme z druhé strany. K masu přisypeme zeleninu a sezamová semínka

a necháme prohřát. Přidáme uvařené rýžové nudle, pár kapek sezamového oleje a lžíci sójové omáčky. Opět prohřejeme, na závěr přidáme nakrájenou jarní cibulku, zamícháme a podáváme.

Děkuji a přeji, ať se daří.

Petr Koštejn

- **ročník 1969**
- **téma: Jo, jo, a zase bylo jojo**

Sympatický Petr, který má rád dobré jídlo a pití, ale miluje také sport, zejména cyklistiku, zhubl za tři měsíce soutěže 7S téměř deset kilo. A všichni, kdo ho známe, mu držíme palce, aby se popral s jojo efektem, zákeřným soupeřem většiny hubnoucích. Od hubnutí se STOBem si Petr sliboval, že bude pod dohledem a získá tak větší kontrolu nad tím, co sní. A to se mu jistě – jak je vidět v diskusích na webu – podařilo.

Petře, jak se nyní díváte na ty tři měsíce?

Zhubl jsem skoro deset kilo, což si myslím, že je tak akorát, protože trvalé hubnutí vyžaduje více času. Proces musí jít pomalu.

Když jsme se spolu bavili na začátku, netajil jste svou chuť k jídlu i k pití a také častou přítomnost na řadě společenských akcí, kde všichni jedí a pijí, což samozřejmě svádí daleko víc k obdobné konzumaci, než když se zavřete někde doma. Nastala zde nějaká změna?

Určitě mi hodně pomohlo psát si zkonzumované věci, to si člověk hned víc uvědomí, co vše do sebe přijímá. A skutečně to aspoň u mě pomáhá. Na druhou stranu, když si něco nepamatuji, tak to prostě neřeším a raději nevyplním nic, než abych si vymýšlel.
Také jsem zjistil zajímavosti ohledně jídla během dne. Pokud se stravuju podle návodu a dodržuju všechna pravidla, tak prostě nemám hlad. Když ale někdy vynechám svačinu, tak to hned cítím a dostanu větší hlad večer. Zkrátka to funguje.

Dá se tedy říct, že jste si kromě ztracených kil i něco odnesl? Nějaké nové stravovací zvyky?
Minimálně si chci dál psát, co jím. Taky jsem omezil pivo a tvrdý alkohol. A místo vína si dám často střik. Nebo si s manželkou otevřeme, když máme pohodový večer, jednu láhev vína dohromady. Ale po výkonu si klidně Birell dám.
Také jsem se naučil na jídlo dívat jinak – sledovat živiny a přemýšlet o jídelníčku z jejich hlediska.

Co bylo podle vás za vaším úspěchem v úbytku váhy? Sledování jídla, nebo přidání pohybové aktivity?
Jsem přesvědčen, že to je jedno s druhým, není to pouze o jídle nebo pouze o pohybu.
Navíc si myslím, že jsem pohyb výrazně nezměnil. Přes zimu, kdy jsme začínali, mám pravidelné cvičení – badminton, spin, florbal, bazén. Snad pouze zapisování vedlo k tomu, že jsem se snažil každý den něco zapsat, takže nakonec se i ta aktivita určitě o něco zvýšila. Větší problém udržet aktivitu, mám spíše přes léto. Nechodíme do tělocvičny, protože se nám zdá nevhodné být v tělocvičně, když je venku krásně. Jenže do toho přijde práce, zahrada nebo špatné počasí, a je po sportování.

V úvodním povídání jste se zmínil, že si hodně slibujete od podpory skupiny. Splnilo to vaše představy?
Určitě to byla dobrá motivace – sledovat, co ostatní. Poznávat je a vnímat podporu. Podle mě je to dobrá akce a mnoha lidem se to osvědčilo.

Na závěr poprosím ještě o recept...
Moje kulinářské umění vychází z klasiky, takže bych asi nepřekvapil. Za zmínku snad stojí „likvidace zbytků", kdy smíchám, co je doma, v poměru, který vnímám jako správný (díky doplňování tabulek) – buď jako rychlou pánev, nebo nechám zapéct.
Ale recept stylu vařila kočička s pejskem dort také vlastně není originální...

Tak možná štrúdl plněný špenátem šunkou a sýrem. Nejedná se sice o klasický pokrm, ale vzhledem k faktu, že šest šišek zmizí během večera, jde o jídlo, které se sní rychle a beze zbytku.
Připravím si špenát na cibulce, přidám rajčatové floky i trochu sýra, aby lépe držel pohromadě a byl chuťově zajímavější. Kdo má rád, může dát i česnek, mléko nebo smetanu, případně okořenit podle chuti. Na listové těsto rozložím plátkový sýr, namažu špenát, přeložím šunkou a svinu jako klasický štrúdl, potřu vajíčkem a dám péct. Před posledním potřením a kontrolou posypu strouhaným sýrem a sýrovou brusketou. K jídlu se podává až vystydlé.

To zní lákavě, asi ho vyzkouším. A vám přeji, ať se daří.

Šachmat

Richard Nocar
foto: www.pixmac.cz a autor

Velký dík patří také motivátorům, např. Richardu Nocarovi, který byl velmi aktivním motivátorem ve sféře (Ne) sladký život a po celou dobu dával diabetikům praktické rady, jak s cukrovkou naložit. A na důkaz, že to bylo čtení poutavé, je zde na ukázku jeden z mnoha příspěvků.

Napřed však dejme slovo Richardovi

Cukrovka mi byla diagnostikována před deseti lety, kdy mi bylo na lačno naměřeno 10 mmol. Byly mi nasazeny PADy (perorální antidiabetika) a já se začal ihned detailně zajímat o problém, ve kterém jsem se nacházel. Měl jsem – na rozdíl od jiných diabetiků – jedno „štěstí v neštěstí". Ještě než mi byla cukrovka diagnostikována, onemocnělo jí v průběhu let kolem mne asi 18 lidí. Byli to mí kolegové v práci, bývalí spolužáci, sousedé, známí atd. Řada z nich měla vážné komplikace, řada z nich již na cukrovku v té době zemřela. Takže jakmile jsem uslyšel diagnózu „diabetes", poklesla mi kolena a ihned jsem věděl, že to není nic, nad čím by se dalo lehce mávnout rukou (a la „to se jen jedí prášky a nejí se sladké"). Začal jsem proto okamžitě cukrovku maximálně studovat až k působení onemocnění na každou buňku organismu. A tak jsem získal základní přehled o metabolismu i o všem, co s váhou či nadváhou souvisí.

První, v čem jsem se zorientoval, bylo zjištění, že pro mne nejdůležitější bude dosáhnout ideální váhy (měl jsem asi 10 kilo nadváhu) a že dalším důležitým faktorem je pohyb. Protože jsem ihned přešel na dietu 180 gramů sacharidů denně (jedl jsem 3x denně po 60 gramech), šla váha dolů poměrně snadno, asi 1 kg týdně. Když jsem dosáhl optimální váhy, mírně jsem zvýšil příjem sacharidů na 240 gramů za den, což je 3x denně 80 gramů sacharidů. Současně jsem průběžně zvyšoval fyzickou aktivitu (dále jen FA). Po dvou letech od zjištění diagnózy jsem přešel jen na dietu, na které jsem zatím doposud. Je mi jasné, že cukrovka se vyléčit nedá a že vzhledem k mému již téměř pokročilému věku se nutně musí reprodukce mého inzulinu snižovat a zdravotní stav bude časem méně příznivý. Ale v každém případě tento postup, který jsem si sám na sobě ověřil, zaručuje podstatně pomalejší rozvoj cukrovky a jejích negativních dopadů. Řada diabetiků,

kterým byla cukrovka diagnostikována ve stejném roce jako mně (a někteří navíc byli i mladší), je již v současné době na inzulinu a někteří jsou již i na pravdě boží. Takže závěrem bych to shrnul takto: Kdo má cukrovku a má rád život, nechť si zjistí vše, co by měl vědět, a to striktně dodržuje. Cukrovka je nemoc, kde délku zbývající části života má člověk do značné míry ve svých rukou. Záleží jen na něm, nakolik uvěří závažnosti situace či nikoliv.

Z příspěvku Richarda Nocara v rámci akce 7S

Vážený diabetiku,
ať prvního či druhého typu, ať mladý či dříve narozený. Od okamžiku, kdy Ti byla diagnostikována cukrovka, věz, že začínáš hrát hru o svůj život, která má hodně podobenství se šachy klasickými. Začínáš hrát své „diabetické šachy". Tvým soupeřem je hráč „diabetes melitus", který je ve své kategorii absolutním mistrem světa. Zvítězit nad ním se dosud nikdy nikomu nepodařilo. Přesto tuto hru musíš hrát, jak nejlépe budeš umět. Abys měl vůbec šanci hrát a abys hrál co nejdéle a co nejlépe (a to je vše, oč tu jde), musíš znát maximum o svém soupeři, o jeho stylu hry, o jeho tazích a o jeho koncovkách. Musíš rovněž znát co nejlépe obecná pravidla této „šachové hry". Musíš si být vědom i toho, že tak jako u klasických šachů, ani zde se nemůžeš nikdy naučit všechny varianty, které v této životní partii mohou nastat. Ve hře je příliš mnoho faktorů, které jsou v určitých kombinacích vždy originální pro každého jedince. Jako neexistují dva stejné otisky prstů, jako neexistují dvě stejné šachové partie, tak neexistují dva stejní diabetici. Záleží na věku, kdy Ti byla cukrovka zjištěna, jak dlouho Ti probíhala latentně (před zjištěním), na jaké úrovni Ti byla zjištěna glykemie, na Tvém celkovém zdravotním stavu

při zjištění diagnózy, na Tvém psychickém stavu, na Tvé vůli a disciplinovanosti, na Tvé úrovni informovanosti a na mnoha dalších neovlivnitelných faktorech včetně genetických. Toto vše dohromady vytváří z každého diabetika originálního jednotlivce, který hraje své jedinečné diabetické šachy.

Figury Tvého protihráče jsou:
Král – slinivka
Královna – glykemie
Ostatní figury: poškozené buňky, narušený metabolismus, cholesterol

Figury Tvé jsou:
Král – důkladná maximální znalost problému
Královna – důslednost
Ostatní figury: odvaha, vůle, vytrvalost, štěstí, geny

Koncovky: arterioskleróza a mikroanginopatie. Všechny ostatní jsou již jen produktem některé z těchto dvou variant.
Šachovnicí je celý Tvůj organismus. Tvůj protihráč je nesmírně zkušený a každou chybu, kterou uděláš, okamžitě odhalí a jeho protitah je vždy promyšlený a zákonitý. Jako vynikající hráč si však dokáže s Tebou i nějakou dobu pohrát jako kočka s myší, což je nejnebezpečnější fáze této šachové partie. Dopustíš-li se totiž – zejména na začátku partie – chybného tahu (např. nekázně), Tvůj protihráč „jakoby" tuto chybu nezaregistruje (nenásleduje ihned varovná negativní reakce) a Ty se (ve své nezkušenosti) tragicky mylně domníváš, že jsi táhl správně. Protihráč Ti pak umožňuje dělat další chybné tahy, opět aniž „jakoby" (opět bohužel jen na první pohled) tyto Tvé tahy prohlédl a na ně reagoval. Ty však v bláhové víře, že vyhráváš, že soupeř není tak zdatný, jak se říká, nad soupeřem získáváš sice některé figury (nějakou dobu si „užíváš"), ale nevidíš, že on Ti tyto své figury nabízí jen proto, aby mohl připravit rychleji svůj závěrečný tah: šachmat…
Odvetná partie se v diabetickém šachu nekoná. Hraje se jen jedna. Proto ji musíš hrát s rozmyslem, velmi opatrně a velmi pozorně. Žádná hra, kterou jsi kdy ve svém životě hrál, nebyla důležitější. Budeš-li ji hrát odpovědně, budeš ji hrát (pravděpodobně – při trošce štěstí) řadu let. Čím déle ji budeš hrát, tím lépe budeš svému soupeři rozumět, tím lépe ho budeš znát. Důležitý je především začátek, jak partii rozehraješ. Tvé figury jsou bílé jako cukr a tak jsi první na tahu Ty.

Přeji Ti dlouhou hru...

Chcete radu či povzbuzení? Napište na R.NOCAR.DS@seznam.cz

Pospolu a pod odborným vedením je hubnutí hračka

Nikola Hanyšová, Iva Málková

Léto sice pomalu končí, ale nedopusťte, abyste spolu s plavkami do skříně uložili i svou snahu o vzhled a zdraví. V létě je hubnutí mnohem jednodušší, máte více pohybu, větší motivaci hubnout, jíte více ovoce a zeleniny a dobrá nálada vás nenutí konzumovat jídlo navíc. Jste připraveni pokračovat i po skončení léta?
My ve STOBu ano, a proto pro vás máme nachystánu **pestrou nabídku kurzů snižování nadváhy, které odstartujeme opět** v září tohoto roku.
STOB pomáhá hubnoucím již více než 20 let a lektoři STOBu jsou připraveni vám všechny zkušenosti předat a pomoci ve vašem úsilí. Celý kurz je tematicky rozdělen do 12 lekcí, ve kterých získáte nejen teoretické poznatky, ale především se naučíte zdravý životní styl a vhodné stravování začlenit do běžného života.

Díky kurzům můžete jedině získat, ztratíte pouze své kilogramy a nevhodný životní styl

- Díky zlepšení stravovacích a pohybových návyků zvýšíte kvalitu svého života.
- Naleznete jídelníček, který vám bude chutnat, a pohyb, který vás bude bavit.
- Posílíte svou motivaci, vůli a v neposlední řadě i sebevědomí.
- Získáte pomůcky na hubnutí, které vám zůstanou i po kurzu.
- Naučíte se, jak pracovat s překážkami, na které narazíte jak ve svém okolí, tak ve své „hlavě".
- Projdete programem, který pomohl klientům zhubnout již více než desítky tisíc kilogramů.
- Seznámíte se s interaktivním programem Sebekoučink, který můžete zdarma používat k rychlejšímu dosažení svého cíle.
- Začleníte se do komunity STOBu, která má již 100 000 účastníků a každý den nabízí zajímavé a užitečné diskuse plné rad a tipů jak od hubnoucích, tak od odborníků.

V letošním roce je pro vás v Praze připraven i kurz pro uspěchané, kurz s pestrou nabídkou pohybových aktivit, kurz obohacený o fyzioterapeutické vyšetření metodou MFK a nakonec i kurz bez pohybové aktivity založený především na psychoterapii.
Dejte sbohem létu a přivítejte podzim třeba právě v našich kurzech. Konají se v desítkách měst České republiky a začínají v září.
Již nyní se na vás těší STOB!

Dejme slovo Jiřímu Prokešovi, nedávnému účastníku specializovaného kurzu pro muže. Další cyklus „mužských kurzů" se koná od ledna 2014 každé v pondělí od 19 do 21.30 hodin v ZŠ Plamínkové.

Malá sladkost mě nerozhodí

V roce 2005 se mi objevila cukrovka 1. typu (dědičná), od té doby,

tedy za cca sedm osm let, jsem přibral přibližně 20 kg. Začátkem roku 2013 jsem vážil téměř 100 kg, což při mé výšce 179 cm je již poměrně velká nadváha. Žena pomalu přibírala se mnou, nicméně nejvíce nabrala během těhotenství a po něm. Snažili jsme se jíst zdravě a hýbat se, ale moc to nešlo. Občas se nám podařilo shodit 3–5 kg, ale váha se za čas zase vrátila zpět. Na základě doporučení od známého jsme se rozhodli společně přihlásit do kurzu hubnutí STOB (každý do jiného). Kurz pro nás byl velmi užitečný – je pravda, že složení jídla jsme již moc neměnili, jelikož předchozí návyky byly celkem v pořádku, zásadně jsme však změnili pravidelnost stravy, rozložení jídla v průběhu dne a také množství. Tyto změny se postupně začaly projevovat a během kurzu jsme shodili téměř 10 kg (já) a 5 kg (žena). Tento úbytek se nám zatím daří držet a nadále pomalu zvětšovat. Chceme se dostat ještě téměř o totéž níže.

Obrovskou výhodu mělo to, že jsme do kurzu chodili zároveň, jelikož jsme se navzájem podporovali a pomáhali si a také mezi sebou soutěžili :o). Je škoda, že kurz je tak krátký, nicméně i přesto velmi užitečný.

A pro mne, jakožto pro diabetika měl kurz ještě jeden obrovský přínos – po změně stravovacích návyků se mi snížila spotřeba inzulinu o cca 40 % (z 90–100 jednotek inzulinu denně na 50–60) a také mi klesla a stabilizovala se hladina cukru. Obě tyto změny jsem zaznamenal v podstatě ze dne na den, což bylo úžasné. A drobný bonus – měl jsem a stále mám rád sladké. Před kurzem jsem se ho snažil nejíst, což jsem vydržel vždy nějakou chvíli a pak jsem se jím přecpal, což mělo špatný dopad na mou cukrovku. Nyní si v podstatě každý den dám něco malého sladkého ke svačině, ale cukr mi to nerozhodí.

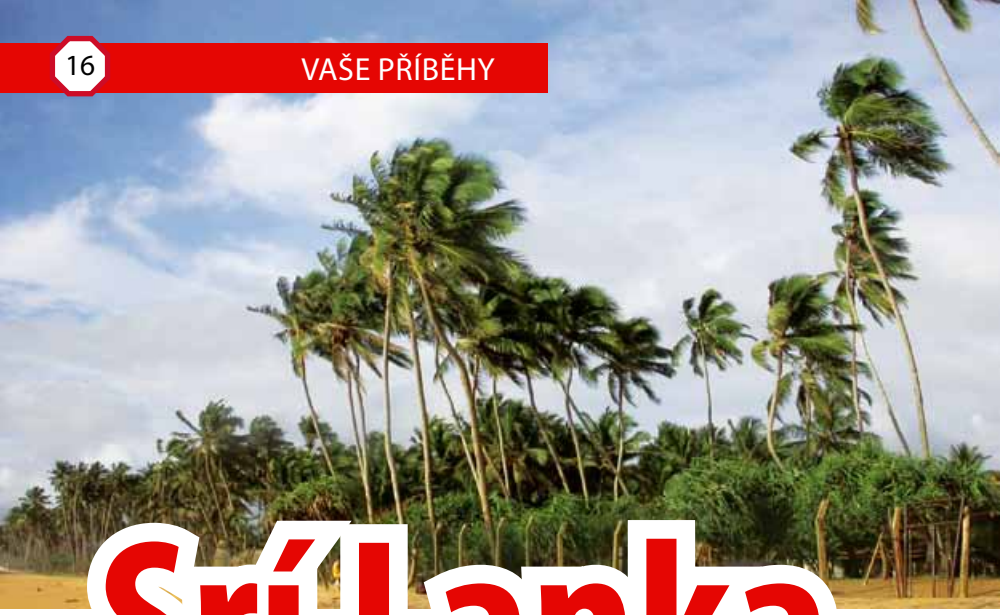
Léto pomalu končí, ale se STOBem můžete zažít přímořské hubnutí po celý rok

Jistě si zasloužíte vystoupit z kola stereotypu, pracovního shonu a každodenní námahy a dopřát si také chvilku pro sebe, načerpat sílu, energii a dobrou náladu.

Toužíte po dovolené, kterou si užijete a zároveň se nebudete bát, že během ní zhatíte své snažení o zhubnutí? Společnost STOB nabízí i na podzim a v zimě širokou škálu pobytů, které pro vás budou odpočinkem a zároveň inspirací. Poznáte nejen nová a krásná místa, ale především spojíte aktivní odpočinek s relaxací. Na našich redukčních pobytech dbáme, aby si každý našel pohyb, který mu bude potěšením.

Redukční pobyty nabízí společnost STOB již více než 20 let a za tuto dobu pro vás objevila ta nejvhodnější místa pro skloubení pohybu i odpočinku, krásné přírody, zdravého a dobrého jídla a vybudovala tým odborníků a cvičitelek, kteří se o vás během celého pobytu starají. Nyní je již jen na vás, které místo si pro svou dovolenou zvolíte, a my se postaráme o vše ostatní. Vyberte si z nabídky pobytů u nás či v zahraničí a už nebudete chtít dovolenou strávit jinak.
Více informací o pobytech získáte na www.stob.cz. Ještě v září si můžete užívat na Kypru, v říjnu na Ischii a v únoru 2014 na Fuerteventuře. Zájemci o jarní ajurvédský pobyt 2014 na Srí Lance, podrobnější informace se dozvíte v reportáži Marty Novákové, účastnice loňského pobytu. Přihlaste se již nyní – budeme zařizovat levnější letenky. Těšíme se na vás a na společně strávené dny plné dobré nálady, nových zážitků, přátel a zábavy.

Krásný konec léta i podzim vám přeje STOB



Srí Lanka
není jen tropický ráj

Marta Nováková

Ještě před nedávnem jsem si při vyslovení jména Srí Lanka vybavovala pouze čaj, nádherné pláže, tropické pralesy, slony, spousty exotického ovoce, budhismus a pochopitelně i původní název ostrova, který jsem si pamatovala ze školy – Cejlon. Před cestou do této země jsem si ještě osvěžila některé zapadlé školní vědomosti, například to, že od nás je tento ostrovní stát vzdálen 7500 km a co do rozlohy je asi o 20 % menší než Česká republika. Pak jsem se s pomocí dvou z mých budoucích šesti spolucestujících – Ivy Málkové a Jindřišky Šindelářové, které už tuto zemi navštívily – vypravila na cestu do neznáma.

Naším primárním cílem nebylo poznat každý kout tohoto pohádkového světa (i když by to nebylo vůbec marné). Je tedy pochopitelné, že jsme si nechtěli nechat ujít alespoň některá zajímavá místa. Ihned po přistání na letišti v Kolombu jsme vyrazili na malý okruh ostrovem. Navštívili jsme město Kandy považované za kulturní centrum Srí Lanky. Možná proto, že je zde chrám, který údajně ukrývá jednu z nejposvátnějších relikvií – Buddhův zub. A protože většina srílanských buddhistů chrám Buddhova zubu uznává pro jeho neocenitelný význam, snaží se sem alespoň jednou v životě podniknout poutní cestu. Prohlídku města a jeho okolí jsme si zpestřily návštěvami výroben a krámků s drahými kameny, výrobky ze dřeva, tradiční batikou, přímo v malé výrobně jsme nakoupily voňavé čaje, obdivovaly obrovské stromy v botanické zahradě a podvečer jsme si zpestřily návštěvou představení tradičního kandyjského tance. Nemusím asi dodávat, že veškeré zážitky nám umožnily poznat alespoň částečně život ostrovanů. Dnes, když se ohlédnu zpět, mám dokonce pocit, že pro mě byly rozhodně přípravou i na dny strávené na břehu Indického oceánu.

Přijetí v Barberynu

Do cíle naší cesty jsme se plny dojmů a zážitků dostaly druhý den. Vlastně – cíl asi není to pravé slovo, protože právě zde všechno začínalo. Unavené po dlouhé cestě jsme se ocitly v ajurvédském sanatoriu Barberyn Reef, kde jsme byly velice příjemně a srdečně uvítány ovocným koktejlem a lotosovým květem. Rychlé vyřízení všech formalit i ubytování doprovázené milými úsměvy personálu slibovalo prožití pohodových tří týdnů.
Nejsem si jistá, zda jsem se vyjádřila nejlépe, když jsem použila pro Barberyn přívlastek sanatorium, protože toto slovo ve mně automaticky vyvolá představu léčby, a to, co naše skupina v tomto centru, které pracuje zcela nekomerčně podle zásad ajurvédy, prožila, s léčbou v evropském slova smyslu moc společného nemělo.

Ajurvéda

Slovo Ajurvéda jsem poprvé slyšela před pár lety od kamaráda, který se vrátil z Indie. Jeho vyprávění mě oslovilo a vzbuzovalo ve mně touhu po seznámení s tímto stylem. Je pravda, že jsem si pod tímto pojmem představovala spíše jenom nějaké speciální masáže či velice zvláštní léčbu. Ajurvéda je ale především životní styl, podle kterého člověk žije v souladu s přírodou, takže bych spíše použila slov „návrat ke kořenům“. Procedury, které jsme na Srí Lance podstupovaly my, zde údajně jedenkrát měsíčně absolvovali i kandyjští králové, kteří se podle historických bájí dožívali opravdu úctyhodného věku.
Podle ajurvédy je člověk považován za jedinečný celek a v tomto smyslu se řeší (eventuálně i léčbou) veškeré jeho problémy. A z tohoto pohledu patří Barberyn Reef na Srí Lance k tomu nejlepšímu, na což jsou náležitě hrdí

všichni zdejší zaměstnanci, včetně lékařů. Příjemné není jenom to, že hned na začátku pobytu navštívíte lékaře, který si s vámi v klidu popovídá o všem, co vás trápí, navrhne vám příslušnou terapii a doporučí i vhodný jídelníček. Další personál provádí denně speciální masáže, koupele a jiné procedury přispívající k regeneraci vašeho těla, k čemuž vždy využívá rostlinných a bylinných přípravků, které pomáhají například při kožních, dýchacích i zažívacích problémech a dále např. při nespavosti, bolestech hlavy, hypertenzi atd.
Pokud se budete chtít o ajurvédě jako takové dozvědět více, mohu doporučit některou knihu MUDr. Davida Freje, které přinášejí mnoho informací. Poté, co jsem v Barberynu strávila určitý čas, mohu jenom dodat, že všechny procedury vedou ke zlepšení fyzické i tělesné kondice, ale i k redukci váhy a získání znalostí, jak pokračovat v novém a zdravějším životním stylu, protože podstatnou roli zde hraje prevence.

Kouzlo pobytu

V Barberynu se o své hosty starají po všech stránkách. V době, kdy vás právě nikdo nemasíruje a neplavete v bazénu se slanou vodou nebo se nenecháváte unášet vlnami Indického oceánu, vám například nabídnou výlet na místní zeleninové trhy nebo do džungle, v ranních a odpoledních hodinách si můžete pod odborným vedením zacvičit jógu nebo tai-či, pořádají se tu kurzy vaření i odborné přednášky, máte příležitost se zúčastnit meditace s mnichem a s místním folklórem se setkáte například i při hudební produkci při večeři v hotelové restauraci.
Před odjezdem na Srí Lanku jsem si myslela, že si dovedu představit vedro, na které mě někteří přátelé navštěvující tyto končiny světa upozorňovali. Realita předčila mé očekávání. Byla jsem si jistá, že si sebou vezu to nejlehčí oblečení, které doma mám, přestože balit do kufru krémy na opalování a letní šaty ve chvíli, kdy u nás ukazoval teploměr pod nulu, bylo trochu zarážející. Pár okamžiků po přistání v Colombu ale stačilo na to, abych poznala, že i ty nejlehčí dovezené letní šaty jsou pro pobyt na Srí Lance příliš teplé. Teplota okolo 30 stupňů a ohromná vlhkost vzduchu mě donutily ke koupi dvou kusů bavlněného letního oblečení, ve kterém jsem se cítila velmi dobře. Ostatně i nákupy jsou zde rituálem, který stojí za to.
To, co jsem si nedovedla představit (ale řekla si, že to přece zvládnu), byla informace, že v Barberynu nedostaneme po celou dobu pobytu maso a kávu. Kávu jsem proto dokonce vezla s sebou. A jak to dopadlo? Maso mi nechybělo vůbec a kávu jsem před odjezdem věnovala jedné vesničance, které jsem tím udělala radost.
Asi jako každá normální zaměstnaná ženská si občas zajdu na masáž a určitě si tyto chvíle užívám. Nic, co jsem ale do návštěvy Srí Lanky zažila, se nedá srovnat s tím, co pro vás připraví zde. Každodenní celková masáž teplými bylinnými oleji prováděná dvěma masérkami synchronně se pro mě stala zážitkem, na který se nezapomíná.
To, co uchvátilo všechny, byla návštěva výrobny lektvarů a medikamentů přímo v Barberynu. Je to těžko popsatelné, ale i zde byl na první pohled patrný naprosto individuální přístup ke každému návštěvníkovi. Stačilo říct číslo vašeho pokoje a zdejší pracovníci ochotně ukázali na příslušnou nádobu, ve které se připravují vaše byliny. Hotové medikamenty si hosté vyzvedávají pravidelně ve svých přihrádkách, kde najdou každý den připraveny všechny „léky“ na dalších 24 hodin i s doporučeným časovým rozpisem.

Jak to funguje?

Na kolik ajurvédské léky fungují? Zde hovořím pouze ze své osobní zkušenosti a jenom za sebe. Podotýkám, že nenavštěvuji žádné léčitele, jsem celkem zdravá a jediné potíže dlouhodobějšího charakteru mám s vyšším krevním tlakem (a s váhou, což spolu pochopitelně souvisí). Při úvodní konzultaci mi doktor navrhl nebrat po dobu pobytu své dovezené léky a zkusit léčbu pomocí bylin. Trochu váhavě jsem souhlasila. Mohu říci, že můj krevní tlak se výrazně snížil a o 3 kg se mi podařilo zhubnout.
To ale nebylo všechno – po třítýdenním pobytu se cítím jako po omlazovací kúře (což mi sdělují i moji přátelé) a doufám, že mi energie vydrží co nejdéle. Mám pocit, že jsem našla to, co jsem skutečně hledala. V mozku se mi propojil způsob stravování, moje zdraví a myšlení a to vše mi ukazuje cestu, jak poznat a pochopit sama sebe a své okolí. A také vím, že samotná realizace této cesty je už jenom na mně.
Vím, že pobyt v ajurvédském centru na Srí Lance je trochu dražší než například dovolená v typickém resortu, ale jsem si jistá, že stojí za to. Protože každý z nás si zaslouží se v dnešním hektickém světě alespoň na chvíli zastavit a náležitě o sebe pečovat. A dovolená, jakou jsme prožily na Srí Lance, opravdu nebyla jenom o moři, slunku, pohodě a shozených kilech.

Zdravá strava v dětství, základní stavební kámen na celý život

Marcela Brandejsová, Nutricia, a. s.

Lidské tělo je jako dům, když nemá pevné základy, mohou se po čase objevit problémy. A tak se podíváme, jak se vyvarovat nejčastějších chyb ve stravování nejmenších dětí.

Téměř 60 procent malých dětí do dvou let dostává ve své stravě víc energie, než potřebuje. Nadbytečná energie se stejně jako u dospělých ukládá ve formě tuku, kterého se dítě později jen těžko zbavuje. Při snižování energie je však potřeba myslet na to, že rychle rostoucí dítě potřebuje na 1 kg své tělesné hmotnosti víc energie než dospělý.

Víc než 80 procent batolat dostává zbytečně moc soli. To může způsobovat nadměrnou zátěž ledvin a cévního systému. Slaná jídla, na která si děti navyknou, nutí ke zvýšenému příjmu nápojů, bohužel většinou slazených, což také přispívá ke vzniku nadváhy.

Téměř v 50 procentech batolat (do tří let věku) se v jídelníčku objevují sladkosti, od 19 měsíců je to téměř u 90 procent dětí. Bonbony, čokoláda, zákusky, sladké pečivo, sušenky a oplatky atd. obsahují velké množství sacharózy – řepného cukru, ale často také hodně nasycených tuků. Návyk na sladké může způsobit nejen zkažené zoubky, ale i nadváhu a později obezitu, která se častěji objevuje i v dětském věku.

Výzkum celodenních jídelníčků ukázal, že téměř všechny děti do tří let nesnědí ani jednu celou z doporučených 2–3 porcí (po 50 g) zeleniny denně. Kromě toho, že rané dětství je nejlepší věk na upevnění dobrých stravovacích návyků, chybí tak dětem důležité nutriční látky, které nelze nahradit žádnými doplňky stravy.

Tato varovná čísla přinesl průzkum Poradenského centra Výživa dětí v roce 2011 a 2012.

Jak své dítě co nejlépe krmit a vybudovat mu co nejlepší základ pro další život? Tady je několik návodů:

Sůl

Se solí v dětské stravě raději šetřit, to platí stejně jako u dospělých, ale malé děti jí potřebují ještě méně. Sodík, který sůl ve stravě přináší, plní v organismu mnoho důležitých rolí. Ve stravě úplně chybět nesmí, ale musí jej být tak akorát.

Víte, že

- sůl obsahují nejen dosolené pokrmy, ale i uzeniny, slané pečivo, chléb, sýry, pomazánky a mnoho minerálních vod?
- sodík se přirozeně vyskytuje v mnohých dalších běžných potravinách, jako je zelenina a maso, takže i když nebudete dítěti jídlo přisolovat, dostane sodíku dostatečné množství. **Například** minimální množství sodíku pro dítě do jednoho roku pokryje už půl krajíčku chleba, pro batolata jeden rohlík s čerstvým sýrem nebo půl krajíčku chleba s plátkem tvrdého sýra.

Jak připravovat jídlo pro nejmenší?

Dětem do jednoho roku stravu nesolte. Po jednom roce dítěte můžete mírně přisolit pokrm během přípravy, ale hotové jídlo již nepřisolujte. Snažte se, aby si dítě nenavyklo na chuťově výrazná, slaná jídla. Slaná chuť je atraktivnější a dítě pak může odmítat chuťově fádnější běžnou stravu. Sledujte a vybírejte potraviny také podle množství soli.

Cukr (sacharóza čili řepný nebo třtinový cukr)

Ke správnému růstu a vývoji dítě cukr nepotřebuje. S cukrem přijímá velké množství rychlé energie, a to často na úkor potravin, které obsahují důležité nutriční látky. Dítě je zasycené, ale důležité živiny mu chybí.

Pokud dítě nemá odpovídající energetický výdej ve formě pohybu, ukládá se přebytečná energie ve formě tuku.

Pokud dítě není vedené k pečlivé zubní hygieně, může mít v pozdějším věku problémy s kazivostí zubů.

A také si dítě získává závislost na sladké chuti a bude ji i v budoucnu vyžadovat ve zvýšené míře.

Víte, že

- sladkou chuť člověk přirozeně preferuje? Ale není vhodné ji

úplně dítěti odpírat. Raději než po cukrovince sáhneme po sladkém ovoci nebo zelenině, případně dítěti dáme například sušenky, které jsou určeny přímo batolatům a v nichž je cukr redukován,
- podáváním sladkostí „za odměnu“ nebo jako náplast za bolístku vytváříte již v batolecím věku u dítěte návyk, kterého se později bude špatně zbavovat a bude jej i vás trápit?

Kvalitní bílkoviny

Do dětské stravy se již od zavádění příkrmů hned po zelenině přidává kvalitní a dobře tepelně upravené maso. Je to nezbytný zdroj kvalitních bílkovin vitaminů skupiny B, zejména B_{12}, a také železa. Tyto látky potřebují rychle se vyvíjející děti k tvorbě červených krvinek, vývoji mozku a celkově k vývoji nervového systému. Jejich nedostatek může způsobit poruchy růstu, chudokrevnost, a dokonce až poruchy vývoje nervového systému.
Nejvhodnějšími druhy masa pro batolata jsou netučná drůbež (kuře, krůta), králík, libové telecí, hovězí, vepřové nebo jehněčí a velmi důležité jsou ryby, zejména tučnější, mořské.

Maso musí být vždy kvalitní, čerstvé, poté dobře tepelně upravené, nejlépe vařením nebo dušením. Oblíbené grilování je pro děti do tří let nevhodné.
A všimli jste si, že nebyly nikde jmenovány uzeniny, paštiky, uzená masa a podobně? To proto, že pro batolata jsou svým složením naprosto nevhodné. Pouze v případě, kdy je na kvalitní dušené šunce s velkým podílem masa uvedeno množství soli, lze ji občas do jídelníčku batolete zařadit.
Poměrně velkou částí výživy batolat zůstává mléko. Ať již mateřské, nebo náhradní batolecí mléčná výživa. Bílkovina je zde velmi dobře stravitelná a zároveň dítě dostává celou řadu minerálních látek, vitaminů a dalších důležitých živin. Denně by dítě do tří let mělo vypít 500 ml mléka a kromě toho dostat ještě další mléčné výrobky jako jogurt, tvaroh, sýry nebo mléčné kaše.

Mezi nejčastější zdravotní problémy dnešní dospělé populace patří onemocnění srdce a cév, cukrovka 2. typu, rakovina. Všechny mají přímou souvislost s nadváhou a obezitou. Těmto vážným onemocněním lze však účinně předcházet zdravým životním stylem, což znamená správnými stravovacími návyky, pohybovou aktivitou, snížením míry stresu a pozitivním myšlením. To vše můžete své dítě začít učit už od mala, hodně návyků od vás převezme.
Nezapomínejte, i pro jídlo platí, že vaše dítě se učí hlavně napodobováním vás – rodičů a vašich zlozvyků (ať je to hltání jídla, nevhodné chování u stolu, nebo odmítání některých potravin).
Dbejte na společné stolování, kterým dítěti ulehčíte osvojení správných stravovacích návyků.
Pokud chcete, aby se vaše dítě naučilo zdravě jíst, přizpůsobte tomu stravování celé rodiny. A to zejména v konzumaci zeleniny, ryb, luštěnin, používání rostlinných olejů (upřednostňujte řepkový a olivový olej). Vědomě snižujte konzumaci nasycených „skrytých“ tuků, soli a cukru. Jen tak položíte svému dítěti jeden z pevných základních kamenů pro zdraví jak v dětství, tak i v dospělosti.
Tento článek vznikl jako součást programu „Zdravý start“, iniciovaného společností Nutricia, výrobcem kojenecké a dětské výživy.

Další odpovědi na vaše otázky naleznete na webových stránkách www.nutriklub.cz, www.klubmaminek.cz.

Věrnostní klub maminek na jedničku nabízí:

- Přímo pro Vás **na míru sestavený přehled o vývoji Vašeho miminka**
- **Odbornou poradnu,** kde se můžete ptát odborníků na výživu a dostává se Vám okamžité odpovědi
- Přístup k **odborným článkům od předních pediatrů**, například na téma první pomoc, rozvoj komunikace a mnoho dalších zajímavých témat
- **Jako první informace** o novinkách a soutěžích
- **Pravidelné emaily** plné užitečných informací
- **Slevy na výrobky** při přechodu na pokračovací a batolecí mléka

Nutriklub

Zaregistrujte se nyní na **www.nutriklub.cz**

Registrace je snadná a bezplatná

Inzerce

Stále více školáků vynechává snídani. Jsou na vině rodiče?

Jupík DOST DOBRÝ!

Jana Divoká

Se začátkem školního roku se řada českých domácností připravuje na přepnutí z prázdninového režimu do školního. Pro rodiče s dětmi školou povinnými to představuje sled každý den se opakujících činností: budíček, čištění zubů, snídaně, oblékání a cesta do školy. Tedy až donedávna. Snídaně, nejdůležitější jídlo dne, z tohoto ranního rituálu školáků totiž stále častěji vypadává. Ukázal to průzkum, který v rámci svých činností na podporu aktivního životního stylu dětí uspořádala mezi rodiči značka Jupík.

Snídaně je základ, pro děti obzvlášť

Podle průzkumu nesnídá každý den již 17 % českých dětí v mladším školním věku. Ještě citelnější je problém u dětí mladých rodičů do 35 let. Snídaně není každý den zařazena do jídelníčku u pětiny těchto dětí i přesto, že rodiče mohou slýchat názory odborníků na význam snídaně téměř ze všech stran. *„Ukazuje se, že snídaně je velmi důležité jídlo, obzvláště pro dítě, které potřebuje energii a jednotlivé živiny doplňovat pravidelně,“* vysvětluje Jana Divoká, terapeutka dětské obezity. Proč tedy dochází nadále k rozšiřování tohoto neduhu?

Jablko nepadá daleko od stromu

Celá řada průzkumů z poslední doby ukazuje, že snídani vynechává čím dál tím více lidí v dospělém věku. Pokud mají tito lidé děti, měli by si uvědomit, že i v oblasti stravování jsou jim příkladem. Pokud tedy svůj den oba rodiče startují maximálně šálkem černé kávy, dítě prakticky nemá šanci pochopit význam snídání a začne ho dříve či později považovat za něco, co se normálně nedělá, co je zbytečné. *„Je neoddiskutovatelné, že za osvojování stravovacích zvyklostí dítěte jsou odpovědni zejména rodiče,“* vyjadřuje se jasně terapeutka Jana Divoká.

Startér, nebo brzda

Pro dítě, jehož organismus pilně pracuje i v noci, udržuje stálou vnitřní teplotu i funkce vnitřních orgánů, představuje snídaně doslova nutnost k doplnění chybějící energie. *„Snídaně je, dle mého názoru, startérem těla do celého dne a ovlivňuje významně i výkon organismu v průběhu dopoledne,“* vysvětluje Jana Divoká. Energie získaná ze snídaně je klíčová zejména pro školáky, kteří z ní potřebují čerpat v průběhu náročných ranních a dopoledních školních hodin. To, zda pro školáky bude snídaně startérem, či brzdou, záleží však v naprosté většině případů na rozhodnutí rodičů.

Snídaně je základ

Snídaně je, nejen pro dítě, velmi důležitým denním jídlem. Dodá tělu po nočním lačnění energii, a nastartuje jej tak do celého dne. Mnohé studie poukazují na sníženou výkonnost dětí, které ráno nesnídají.
Někdy je velmi těžké zorganizovat ranní vstávání tak, aby bylo dostatek času na klidnou snídani. Jestliže dítě nesnídá, je vhodné jej snídání postupně učit. Jsou jistě jedinci, kteří snídat po ránu i přes nejlepší vůli nedokážou. V takovém případě je dobré přichystat dítěti do školy dvě svačiny, z nichž jednu si sní jako pozdní snídani po příchodu do školy.
Snídaně by měla obsahovat složku sacharidovou (pečivo, méně sladké snídaňové cereálie, ovoce apod.), bílkovinnou (sýr, šunku, mléko, jogurt, kefír, tvaroh apod.) i tukovou (pečivo můžete namazat kvalitním margarínem vyrobeným z rostlinných olejů, který obsahuje nutričně výhodné polynenasycené mastné kyseliny, zejména omega 3). Nezapomeňte na nápoj – například ovocný čaj, případně vodu nebo zředěný džus.

Praktický tip nejen pro školáky!

Patříte-li k rodičům, kteří denně prožívají rána ve shonu, zkuste se zamyslet, jak by šla zorganizovat lépe. Řada záležitostí jde jistě vyřešit v předvečer. Děti by měly mít večer nachystané vše potřebné ve školní aktovce a připravené oblečení, které ráno případně doplníte dle počasí. Berte ranní klid jako vklad do celého dne a zkuste vstát o malou chvilku dříve.

Jak má vypadat svačina školáka?

Vhodná svačina doplněná o nápoj by neměla v žádné ze školních aktovek chybět.
Nebude-li mít dítě s sebou vhodnou svačinu a bude-li ponecháno „napospas“ nabídce školních kiosků a automatů, je nanejvýš pravděpodobné, že si nevybere příliš dobře.
Ke svačině se hodí například kus pečiva se sýrem nebo libovou šunkou namazaný kvalitním rostlinným tukem (margarínem) a doplněný porcí zeleniny, jogurt či jiný zakysaný mléčný výrobek a ovoce nebo müsli tyčinka bez polevy či zeleninový salát s přírodním sýrem aj. Sladké svačiny by se měly stát výjimkou. Jestliže zvolíte sladkou svačinu (buchtu, koláč, perník, sušenku atd.), doplňte

Stravování školáka

je zcela jistě mlékem, jogurtem nebo jinou potravinou „bílkovinné“ povahy.

Tipy na další svačiny získáte např. na stránkách www.rostemeschuti.cz.

Jak si poradit ve školní jídelně?

Pro personál školní jídelny je velmi složité, aby nabídka jídel splňovala zásady pestré vyvážené stravy a ještě k tomu dětem chutnala. V České republice existuje řada jídelen, v nichž se dbá na zásady pestré vyvážené stravy a jídlo je velmi chutné, v některých je tomu ale bohužel naopak.
Je ovšem pravda, že řada jídel z nabídky školní kuchyně dětem nechutná proto, že jsou jejich chuťové pohárky zvyklé z rodiny na jiný tip stravy. V mnoha rodinách se nevaří, děti jsou zvyklé na minutky, jídla typu fastfood nebo jídla připravovaná z polotovarů.
Řada větších jídelen nabízí výběr z několika jídel a ten rodiče mohou ovlivnit. Menší děti totiž nejsou většinou kompetentní k tomu, aby zvolily vhodné jídlo v kontextu svého celodenního jídelníčku. Vybírají spíše podle svých chuťových preferencí.
Ať již je stav školního stravování jakýkoli, je pravda, že oběd je jen jedním denním jídlem. Tvoří zhruba 30 % denního příjmu dítěte a ještě zbývá dalších 70 %, za něž jste zodpovědní vy, rodiče. Pokud tedy v daný den dítě jí ve škole sladké či smažené jídlo k obědu, uzpůsobte tomu další jídelníček tak, aby obsahoval jídla s vhodnějším složením.

Odpolední stravování školáka
Mnoho školáků dochází odpoledne do různých kroužků či jiných zájmových aktivit a vrací se nezřídka domů až v pozdních večerních hodinách. Rodiče by tedy měli zajistit dítěti i vhodnou odpolední svačinu. Předejdou tak tomu, že dítě řeší jídlo méně vhodnými potravinami, které si koupí samo, nebo nejí, přijde domů vyhladovělé a sní pak více jídla, než by bylo záhodno. Celodenní jídlo by mělo být zajištěno tak, aby pokrylo výživové potřeby dítěte. Každopádně se bude lišit svačina dítěte, které jde v odpoledních hodinách na sportovní trénink, a dítěte, jež absolvuje výtvarný kroužek.

Odpolední svačina malého sportovce

Má-li v daný den odpoledne či navečer dítě trénink, je vhodné tomu uzpůsobit celodenní jídelní režim. Před tréninkem i po něm je nutné dodat tělu potřebnou energii, ale nepřetížit ho trávením velkého množství jídla nebo jídlem hůře stravitelným. Velmi vítanou svačinou před tréninkem tak může být například mléčná rýže nebo ovoce – například banán. Po tréninku není od věci doplnit tekutiny mírně přislazenou minerálkou. Večeře by měla, zejména pro sportující dítě, obsahovat kvalitní bílkoviny (libové maso, tvrdé nebo přírodní sýry) a zcela jistě bychom neměli zapomenout ani na zeleninu.

Plánujte stravování dítěte dopředu

Nezapomeňte, že jídelníček dítěte má být pestrý a neměla by v něm chybět žádná z živin. Plánujte jej alespoň den dopředu. Udělejte si sbírku receptů na vhodné snídaně a svačiny. Začít můžete například následujícím!

Rybičková pomazánka s tvarohem

Na pomazánku ze dvou konzerv rybiček ve vlastní šťávě (sardinek, tuňáka... dle chuti) budeme potřebovat:

1 tvaroh, 1 menší cibuli, 2 lžičky kvalitního margarínu nebo lžíci žervé, citronovou šťávu, hořčici, trochu kečupu, sůl, pepř – na dochucení

Rybičky rozmačkáme vidličkou, přidáme k nim tvaroh, najemno nakrájenou cibulku, trochu margarínu nebo žervé (na zjemnění). Osolíme, opepříme a případně přidáme trochu citronové šťávy, hořčici či trochu kečupu – dle chuti. Podáváme namazané nejlépe na celozrnném pečivu.

Rama

Více tipů

pro jídelníčky dětí naleznete na: www.hravezijzdrave.cz, www.rostemeschuti.cz, www.vyzivadeti.cz. Dospělí mohou pro kontrolu jídelníčku využít stránky www.stobklub.cz, kde naleznou program Sebekoučink.

Co školákům k snídani aneb Snídaně je grunt

Text a recepty: Jana Divoká,
recepty připravil a foto: Zdeněk Platl

Chléb s pomazánkou, cherry rajčaty a paprikou

Pro školáky

Varianta bez vážení
- 3 plátky tmavého toastového chleba
- 2 lžíce tvarohové pomazánky s pórkem
- cca 1/5 červené papriky
- 4–5 ks cherry rajčat

Toustový chleba můžete a nemusíte nasucho opéci v toastovači. Namažte jej pomazánkou, ozdobte cherry rajčaty, nasekanou pažitkou a přikusujte proužky červené papriky.

Tabulky byly vytvořeny na základě programu Sebekoučink na www.stobklub.cz

Chléb s pomazánkou, cherry rajčaty a paprikou	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	SAFA (g)	Sacharidy (g)
Chléb toastový tmavý průměr	749	70	7	2,1	0,35	31,5
Červená paprika	39	30	0,3	0	0	1,8
Jihočeská tvarohová pomazánka	594	100	8	8	5,4	7
Cherry rajčata	50	50	0,5	0	0	2,5
Celkem	**1432**		**15,8**	**10,1**	**5,8**	**42,8**

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	SAFA	Sacharidy
Snídaně	1432 kJ	19 % (15,8 g)	27 % (10,1 g)	1 % (0,4 g)	54 % (42,8 g)
Energetická denzita	573 kJ/100 g				

V hlavní roli hotové pomazánky

Také často ráno stojíte u lednice a přemýšlíte, co dáte svým školou povinným ratolestem k snídani? Proto jsme se rozhodli v této pravidelné rubrice přinést inspiraci na snídaně právě pro školáky, ale zároveň i tip pro vás, rodiče. Jejich základem je hotová tvarohová pomazánka. Madeta jí nabízí ve třech příchutích. Pórková a pro ty dospělejší česneková a budapešť. Snídaně nejsou náročné na přípravu, a proto věříme, že vás zaujmou

Opečený chléb s pomazánkou a šunkou

Pro rodiče

Varianta bez vážení
- 1 plátek celozrnného pšeničného chleba
- 1 lžíce tvarohové pomazánky s pórkem
- 2 plátky dle velikosti vepřové šunky
- cca 1/2 červené papriky
- cca zarovnaný kelímek od jogurtu hroznového vína
- cca 1 lžíce oleje

Pomazánku namažte na na oleji opečený chléb a servírujte na talířku s plátky šunky, proužky červené papriky a kuličkami hroznového vína.

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

a pomohou povzbudit k ránímu jídlu i ty, kdo s ním mají problém. Snídani jsme doplnili tmavým pečivem. Lze použít toastový chléb, žitný chléb, ale i jakékoli jiné tmavé pečivo. Aby snídaně splňovaly doporučovaný poměr živin, doplnili jsme je ještě o zeleninu, resp. ovoce.

Pro ověření, zda snídaně splňují výživová doporučení pro děti, jsme využili program **Sebekoučink**. Program však není určen pro děti, a proto v něm nelze hodnotit dětský jídelníček komplexně. Návod, jak sestavit vyvážený dětský jídelníček a spousty dalších tipů pro zdravý životní styl dětí naleznete na www.hravezijzdrave.cz.

Opečený chléb s pomazánkou a šunkou	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	SAFA (g)	Sacharidy (g)
Vepřová šunka	164	40	5,6	1,6	0,72	0
Jihočeská tvarohová pomazánka	200	50	6,5	1,5	0,75	1,5
Červená paprika	130	100	1	0	0	6
Hroznové víno	290	100	1	0	0	16
Chléb pšeničný celozrnný	516	60	4,5	0,6	0,12	24,6
Olej (řepkový, slunečnicový)	186	5	0	5	0,5	0
Celkem	**1486**		**18,3**	**8,7**	**2,1**	**48,1**

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	SAFA	Sacharidy
Snídaně	1486 kJ	21 % (18,3 g)	22 % (8,7 g)	5 % (2,1 g)	57 % (48,1 g)
Energetická denzita	419 kJ/100 g				

Stévie

Vlastimil Dohnal, Lucie Dohnalová

Stevia rebaudiana, česky stévie sladká, je jednoletá bylina či vytrvalý keř, patřící do čeledi Asteraceae (česky hvězdnicovité). Její kopinaté listy jsou zdrojem sladce chutnajících steviol-glykosidů. Domovinou stévie sladké je subtropické a tropické prostředí na hranici Paraguaye a Brazílie. V našich podmínkách je možné pěstovat stévii i doma. V mnoha květinářstvích se prodávají rostlinky v květináčích. Rostlinky velmi dobře obráží, proto lze lístky sklízet postupně dle potřeby.

Popularita stévie mezi spotřebiteli neustále roste. Steviol-glykosidy jsou čistými přírodními preparáty. Přesto byla cesta stévie na jídelní stůl velmi dlouhá a trnitá. Zpočátku se proti ní stavěla silná cukrovarnická lobby, později se přidali i producenti náhradních sladidel, kteří cítili ohrožení svých vysokých zisků novou konkurencí. Zvláště když byla v roce 1985 mylně označena jako rakovinotvorná.

Sladká chuť

Steviol-glykosidy mají sice sladkou chuť, ale ta není identická s cukrem. Proto jsou pro některé typy potravin chuťově vhodnější, pro jiné méně. Najdeme je v celé řadě potravin, od sladkých nápojů přes zavařované ovoce, džemy, zmrzliny, slazená mléka a mléčné produkty (zde jsou však zatím problémy, aby produkty vyhovovaly chuťově), cukrovinky až po pivo. Často je pro zlepšení výsledné chuti použita kombinace více náhradních sladidel v jednom výrobku. Stolní sladidla na bázi steviol-glykosidů obsahují například fruktózu nebo isomalt. Nejčastějším důvodem použití steviol-glykosidů bývá slazení potravin například pro diabetiky, kde je přítomnost cukru jako zdroje glukózy nežádoucí, či u potravin se sníženým obsahem energie, jako jsou tzv. „light" nápoje. Kromě potravin se používají i k přípravě tzv. stolních sladidel, která musí být označena textem „Stolní sladidlo na bázi steviol-glykosidů".
Sladidla na bázi steviol-glykosidů, která používáme ke slazení, jsou směsí několika sladkých látek získávaných ze stévie, které mají různou sladivost. Například rebaudiosid C je 50–120x sladší než cukr, zatímco rebaudiosid D 250–450x. Nejvíce je však ve stévii zastoupen steviosid, který je 250–300x sladší než cukr. Komerčně dostupné steviol-glykosidy jsou směsí obsahující více než 95 % převážně steviosidu nebo

rebaudiosidu A. Mohou obsahovat i malá množství ostatních sladkých látek přítomných v listech stévie. Obdobně jako cukr, i steviol-glykosidy jsou bílý prášek bez vůně či se slabě charakteristickou vůní. Oproti cukru mají „hořký ocásek". Pokud převládá rebaudiosid A, je „hořký ocásek" méně výrazný.

Dávkování

Sladidla na bázi steviol-glykosidů steviosidu nebo rebaudiosidu A byly testovány i Evropským úřadem pro bezpečnost potravin (EFSA). Přijatelný denní příjem byl stanoven na 4 mg/kg tělesné hmotnosti a den, což člověk zdaleka nezkonzumuje. Tato sladidla nejsou rakovinotvorná ani genotoxická a lze je používat bez rizika ohrožení plodu i v těhotenství.

Zdraví

Steviol-glykosidy se velmi špatně vstřebávají v trávicím traktu, proto mají zanedbatelnou energetickou hodnotu a jsou vhodné pro použití při redukčních dietách. Jejich energetická hodnota je zanedbatelná (2,7 kcal v 1 gramu), zvláště při množství, ve kterém se používají. Na rozdíl od cukru neovlivňují glykemii a krevní tlak u diabetiků 2. typu, a to ani ve velmi vysokých dávkách. Některé studie ukázaly možný efekt na snížení krevního tlaku, zvýšení inzulinové citlivosti a glukózové tolerance. První testy též ukázaly, že při slazení stévií měli účastníci nižší kalorický příjem než při slazení cukrem. Steviol-glykosidy mohou stimulovat imunitní systém a ovlivňovat protizánětlivé procesy, zlepšují regeneraci buněk. Mají též protizánětlivé a diuretické účinky, slouží tedy jako prevence vzniku vředů v trávicím traktu. Významným účinkem je i vliv na snížení krevního tlaku.
Další z výhod používání steviol-glykosidů je, že nejsou kariogenní. Výskyt zubního kazu je výrazně nižší než u diety s obsahem cukru. Pro bakterie, které v ústech přeměňují cukry na kyseliny a ty naleptávají zubní sklovinu, nejsou totiž steviol-glykosidy vhodnou potravou.

Hubnutí

Omezení spotřeby cukru a jeho částečná záměna náhradními sladidly při redukčních dietách nemusí ještě bezpodmínečně vést ke snížení hmotnosti. Pokusy se zvířaty dokonce prokázaly, že potkani a myši krmení potravou s náhradními sladidly vykazovali vyšší nárůst hmotnosti než ti, kteří byli krmeni potravou s cukrem či glukózou. Vyšší konzumace náhradních sladidel může totiž někdy vést ke snížení schopnosti regulovat příjem běžných potravin sladké chuti, které v sobě skrývají vyšší obsah energie. Jinak řečeno, práh vnímání sladké chuti se posouvá výše a naše tělo pak není schopno správně odhadnout množství přijaté energie. Na druhou stranu pokud se hubne pod odborným vedením a lidé, kteří si chtějí občas dopřát sladké a využijí nekalorických sladidel, mohou ušetřit množství přijímané energie a snížit množství cukru.
Pro diabetiky je dobré, že stévie neovlivňuje či spíše upravuje glykemii mírně směrem dolů, pravděpodobně i zvyšuje inzulinovou citlivost a glukózovou toleranci. Na rozdíl od aspartamu a cukru vede konzumace stévie ke snížení hladiny inzulinu v krvi. Díky tomu může být stévie efektivnější při regulaci příjmu potravy a dosažení pocitu nasycení. První testy ukázaly, že při slazení stévií měli účastníci celkově nižší kalorický příjem než při slazení cukrem.

Stévie v kuchyni

Velkou výhodou sladidel na bázi steviol-glykosidů je jejich stabilita v kyselém či zásaditém prostředí. Rovněž dobře odolávají vyšším teplotám, a jsou proto vhodné i pro slazení potravin, které se tepelně upravují (vaří či pečou).

V obchodě pouze steviol-glykosidy

Sušené listy není možné prodávat v Evropě jako sladidlo. Takový produkt podléhá schvalovacímu procesu jako tzv. potravina nového typu. Důvodem tohoto omezení je fakt, že nejsou žádné relevantní informace o zdravotní bezpečnosti takových produktů. Extrakty ze stévie mají silné antioxidační účinky, a bojují tak proti volným radikálům. V této oblasti má stévie široký potenciál využití v kosmetice či doplňcích stravy.

Doc. RNDr. Vlastimil Dohnal, Ph.D. et Ph.D., a Ing. Lucie Dohnalová se věnují zdravé výživě a zdravému životnímu stylu již více než 8 let. Jejich společnost Bonanza (www.e-bonanza.cz) se zabývá poradenstvím v oblasti výživy; přednášejí na různých rekvalifikačních kurzech, veletrzích či konferencích. Spolupracují s univerzitami a výživovými školami v ČR. V posledním roce se věnují i prodeji a uživatelské podpoře špičkových a cenově dostupných lékařských přístrojů pro měření složení těla značky Jawon Medical.

Na co si dát pozor?

Ačkoliv jsou veškerá náhradní sladidla schválena EFSA a neměla by působit na zdraví v daném množství negativně, je vhodné věnovat vyšší pozornost jakýmkoliv příznakům při zavádění nových sladidel do stravy. U citlivějších jedinců se mohou vyskytnout projevy přecitlivělosti, intolerance či alergie. Chceme-li si udržet kondici, minimalizujme konzumaci cukru i náhradních sladidel. Vyvážená strava a k tomu pohybová aktivita a pozitivní mysl jsou cestou ke spokojenému životu.

Dietline Psyllium Husks – novinka na českém trhu

Martin Staněk

Pod názvem psyllium se prodávají výrobky s obsahem semen či osemení různých druhů jitrocele, nejčastěji však Jitrocele vejčitého (Plantago ovata). Ten se pro komerční účely pěstuje nejvíce v Indii a Pakistánu. V Evropě se pěstuje psyllium zejména ve Španělsku (Plantago psyllium) a ve Francii (Plantago indica).

Tato rostlina se využívá v medicíně již po tisíciletí a první informace o jejím použití pocházejí z Číny z doby kolem roku 3000 př. n. l. Její semena obsahují kromě jedinečné vlákniny, která patří do skupiny arabinoxylanů, také například 5–10 % tuků. Jako každé semeno obsahují semena jitrocele kyselinu fytovou, která je důležitá pro energetický metabolismus rostlin a je také zásobním zdrojem fosforu pro budoucí rostlinu. Kyselina fytová je považována za významnou antinutriční látku, která váže dvojmocné ionty, jako je vápník, hořčík či zinek, a je schopna s nimi tvořit poměrně pevné cheláty. Na druhé straně je látkou se silným antioxidačním účinkem a nepůsobí celkově nijak negativně, pokud jsou semena psyllia správně a rozumně užívána.
V případě, že jsou osemení psyllia (husks) profesionálně zpracována, obsahují převážně jedinečnou arabinoxylanovou vlákninu, která se v lidském organismu neštěpí a působí jako balastní látka s příznivým účinkem na celou řadu fyziologických funkcí. Přípravek Dietline Psyllium Husks obsahuje ve 100 g 95 % této vlákniny. Zbytek hmotnosti tvoří zejména voda. Obsah tuku a kyseliny fytové, resp. fytinu je pouze stopový.

Pozitiva psyllia

Psyllium se používá především pro svůj příznivý vliv na hladinu cholesterolu a krevního cukru. Díky charakteristickému chování ve vodě působí proti zácpě a zlepšuje střevní pasáž. Má ochranný vliv na žaludeční a střevní sliznici. Tukové látky, které obsahují semena psyllia, dráždí střevní stěnu podobně jako běžná projímadla včetně většiny přírodních a při jeho použití je třeba postupovat také s určitým respektem a rozvahou. Při dlouhodobém používání semen může dojít v lidském těle k nedostatku vápníku a zinku či jiných prvků, které tvoří v přírodě dvojmocné sloučeniny. To je třeba brát na vědomí například u těhotných žen či lidí se sklonem k osteoporóze, kteří se vyhýbají konzumaci mléčných výrobků. Proto je ve většině případů mnohem vhodnější dlouhodobě používat osemení psyllia, které obsahuje výrazně více vlákniny. Složení osemení psyllia a jeho fyziologické účinky jsou při stejné dávce z mého pohledu významně jiné než u samotných semen zbavených právě osemení.
Psyllium Husks můžeme kombinovat s jinými rozpustnými vlákninami, jako jsou třeba galaktomanany či glukomanany (Guareta SlimLinea či Guareta Super Slim). Lze je kombinovat způsobem dávka za dávku. V případě Guarety SlimLiney je můžeme společně zamíchat do vhodného pokrmu. To lze doporučit nejen za účelem doplnění denního příjmu vlákniny, ale také výraznějšího snížení glykemického indexu potravy. Psyllium Husks má smysl užívat dlouhodobě v dávce okolo 6–15 g za den. Optimální dávkování je možné konzultovat cestou poradny na www.drstanek.cz. Na těchto stránkách můžete také přípravek zakoupit. Samozřejmě vám ho – s možností koupě – představíme také na Dni zdraví.

Přečtěte si

Michala Jendruchová: Už je to za mnou

Nakladatelství Vyšehrad
rok vydání 2013

Anorexie jako závažná porucha příjmu potravy je alarmujícím fenoménem dnešní doby, který si občas vybírá oběti i na životě. Autorka knihy, novinářka Michala Jendruchová, se rozhodla předložit čtenářům svůj příběh po dvacetiletém a nakonec snad úspěšném boji s touto chorobou. Ve svých 30 letech vážila pouhých 32 kg a lékaři jí nedávali velkou šanci na přežití. Nakonec se jí s vypětím všech psychických sil podařilo „našeptávání" nemoci odolat a ze začarovaného kruhu vystoupit. V autentickém vyprávění nechává čtenáře nahlédnout do svých nejniternějších pocitů a situací, které ji přivedly až na hranici života a smrti, a líčí svou cestu k „normálnímu životu". Její osobní zpověď doplňují postřehy a názory její rodiny, přátel i lékařů. Rádi bychom, aby tato kniha přinesla nemocným naději, že i z jejich situace existuje cesta ven. Zároveň může pomoci rodinám a blízkým pochopit postižené, jejich chování a myšlení – ukáže, čeho se raději vyvarovat při komunikaci s nimi, na co naopak upozornit a čeho si všímat a tím jim třeba nakonec zachránit život.

www.stob.cz
www.elisting.cz

NOVÝ

magazín zaměřený na zdravý životní styl

vám přináší rady a tipy, jak žít zdravěji. Respektujeme vaši individualitu, respektujeme váš věk.

7 důvodů, proč číst ELIXIR

1. **Víte, že potřebujete něco ve svém životě změnit? My vám pomůžeme začít a dojít až do cíle.**
2. **ELIXIR připravuje profesionální tým redaktorek, které vědí, co život obnáší. Jsme stejné jako vy, víme, co potřebujete!**
3. **Na každém článku si dáváme záležet. Nabízíme vám ucelený a objektivní pohled.**
4. **Články vždy konzultujeme s odborníky v daném oboru.**
5. **Víme, že čas je i pro vás velmi cenný, a proto vám přinášíme jen kvalitní informace.**
6. **Nabízíme vám kompletní servis. Nemusíte už hledat na internetu, stačí otevřít náš časopis!**
7. **V našem časopise se setkáte se skutečnými životními příběhy vás, našich čtenářek.**

Na stáncích již v září

Tady je jen malá ochutnávka témat,

které si můžete přečíst v prvním čísle časopisu ELIXIR

PROČ NAŠE TĚLO POTŘEBUJE POHYB?

Jakmile se rozhodnete vzít život do svých rukou, bez cvičení to prostě nepůjde. Můžete se mu bránit, můžete jím pohrdat, stejně jste k němu naprogramováni. Příroda je nesmlouvavá.

KOLIK JE VÁM LET, PROZRADÍ BIOLOGICKÝ VĚK

Od zralosti je jenom skok ke stáří. Čtyřicátníci proto mají nejvyšší čas začít se o sebe pořádně starat a namísto kalendářního sledovat hlavně svůj biologický věk. Ten má totiž hlavní slovo.

WELLNESS JE, KDYŽ ...

V současnosti se čím dál tím více setkáváme s pojmem „wellness". Ovšem jen málokdo si dovede zcela reálně představit, co všechno se pod tímto zvláštním slůvkem vlastně skrývá.

STÉVIE, SLADKÝ ZÁZRAK BEZ KALORIÍ

Na první pohled by asi nikdo nehádal, jaké má tento malý, nenápadný keřík podobný bazalce úžasné a zdraví prospěšné účinky. Největším plusem stévie je zejména to, že je až 300krát sladší než cukrová řepa, a navíc je zcela zdravotně nezávadná. Za její sladkou chutí jsou totiž glykosidy steviolu, což je sladidlo bez jediné kalorie!

ŽÁRLIVOST MŮŽE ZNIČIT VÁŠ VZTAH

Říká se ji zabiják vztahů, ale i koření lásky... Existuje míra, kdy je žárlivost ještě lichotivá a kdy už naopak hrozí nebezpečí? Říká se, že kdo nežárlí, nemiluje, ale je to pravda, nebo je to jen mýtus?

Inzerce

Den zdraví již poosmnácté

Iva Málková

Letošní rok byl pro všechny příznivce STOBu nabitý akcemi podporujícími nejen hubnoucí, ale všechny příznivce zdravého životního stylu. Počínaje kurzy snižování nadváhy, širokou nabídkou cvičebních lekcí, redukčně-kondičních pobytů a seminářů přes pestrou škálu pomůcek na hubnutí, kde velkou měrou pomáhá komunitní web STOBklub, až po zcela unikátní projekt 7S, do kterého se zapojilo více než 11 000 účastníků.

Velice si vážíme všech příznivců STOBu a zdravého životního stylu, a proto jsme pro vás opět připravili **DEN ZDRAVÍ**, který si můžete naplno užít po celý den **ZDARMA!**

DEN ZDRAVÍ STOB je dnem, na který se pravidelně každý rok sjíždí tisíc fanoušků zdravého životního stylu z celé republiky.

Přestože se DEN ZDRAVÍ opakuje již více než 17 let, každý rok zde najdete celou řadu novinek v oblasti prevence, zdraví, pohybu, zdravé výživy, sportovního či funkčního oblečení nebo pomůcek na hubnutí.

Na co všechno se můžete těšit?

D iagnostiku vašeho zdraví v podobě měření tuku, tlaku a glykemie, testu zdatnosti aj.
E ffective dance, mix dance, latin dance, řecké tance, fitbally, SM systém, spirals a další novinky
N ovinky STOBu, pomůcky na hubnutí

Z dravé stánky s výživou, ochutnávky toho NEJ ze světa zdravého stravování a výživy
D ostatek pohybu po celý den, seminář, seznámení se STOBklubem, s projektem 7S a další novinky
R ajec – voda pro vaše cvičení zdarma
A nebude chybět ani Iva Málková a další odborníci ze STOBu
V yškolený tým odborníků a lektorů STOBu, kteří vám budou po celý den k dispozici
Í ndex zdraví, který zjistíte absolvováním diagnostiky zdraví přímo na Dni zdraví

S eminář s Ivou Málkovou a Janou Divokou
T ombola a losování o hodnotné ceny
O dměna pro každého, kdo zhubl 20 kg a více, losování z těch, kteří zhubli 5 % své váhy
B ohatý den plný zábavy, dobré nálady, pohody, zdravého jídla a pití a několik set přátel, kteří jsou přáteli STOBu, ale mohou být i vašimi přáteli a partnery nejen pro hubnutí.

Těšíme se na vás 19. 10. 2013 v ZŠ Rakovského v Praze 4.

Dne zdraví se účastní vždy několik desítek vystavovatelů, pojďme si některé představit:

Mléčné produkty

Mléčné produkty jsou velkými pomocníky při redukci váhy. Potřebujeme kvalitní bílkoviny, které nejsou vázány na mnoho tuku. To splňují osvědčené produkty známých firem, které vystavují na Dni zdraví každoročně – Madeta, Polabské mlékárny, Danone, Meggle, nově se na Dni zdraví představí mlékárna Miltra.
I známé firmy překvapí každoročně nějakou novinkou. U **Madety** to byl vloni vynikající syreček, letos přišla s další novinkou – tvarohovými pomazánkami. Jihočeské pomazánky vyrábí mlékárna Madeta z čerstvého tvarohu a lahodné smetany. Díky tomu, že základ pomazánek tvoří tvaroh, jsou bohaté na bílkoviny, mají nízkou energetickou hodnotu a zasytí vás na dlouhou dobu. **Jsou tedy ideální jako součást dietního jídelníčku.**

Chutnají jako doma připravené, protože jsou vyrobené z těch nejkvalitnějších ingrediencí. Na Dni zdraví vyzkoušíte ohnivou Budapešť, báječnou pórkovou nebo oblíbenou česnekovou pomazánku.

Tradičně se účastní dne zdraví také **Danone,** kdy jejich jogurty vzbuzují vždy u návštěvníků velký zájem. **A jak poznat dobrý jogurt?** Volba oblíbeného jogurtu je také věc značně individuální. Jak již bylo řečeno, v Česku vyrobené výrobky splňují přísné požadavky z pohledu používaných ingrediencí. To je samo o sobě doporučení pro ně. A dál asi nezbývá než zkoušet a hledat tu správnou konzistenci a chuť, která chutná právě vám. Jogurty jsou totiž vyráběny zráním v obalu nebo v tanku. Tyto výrobky se od sebe liší konzistencí (ten, který zraje v kelímku má hustou konzistenci a lasturovitý lom na lžičce, ten, který zraje v tanku pak má hladkou a lesklou konzistenci). Mezi oběma výrobky při stejném složení pak nejsou z pohledu výživových vlastností pro spotřebitele žádné rozdíly. Na dni zdraví budete moci ochutnat oba druhy.
Nově budete moci na stánku Danone získat informace od zástupců divize Nutricia, jak naučit naše nejmenší zdravému stravování a čeho se vyvarovat při přechodu kojenců a batolat na pevnou stravu.

Inzerce

Meggle Cottage je sýr velmi vhodný pro redukční dietu. Má vysoký obsah bílkovin za současně nízkého obsahu tuku (4–5 % tuku). Mnozí účastníci našich kurzů tento nutričně i chuťově výborný produkt neznají. Pokud je zejména pro muže těžké zaměňovat uzeniny za mléčné produkty, nejčastěji vezmou kromě klasických sýrů na milost právě cottage. Chutná v přírodní formě, kdy může sloužit jako bezproblémové nahrazení uzeninové snídaně snídaní mléčnou. Pokud si nenajdete vůbec čas, můžete si koupenou nakrájenou zeleninu přidat do ochuceného cottage a máte za minutu připravený výborný oběd či večeři. Meggle cottage cheese se ale hodí nejen k přípravě studených pokrmů, ale i teplých pokrmů. Na Dni zdraví budete moci ochutnat také variantu teplého pokrmu připraveného z Meggle cottage cheese – zapečenou palačinku s cottagem, která slaví vždy na seminářích pro odborníky velký úspěch.

Meggle představí výborný cottage v různých chuťových variantách.

Pouze zdravá kráva dává kvalitní mléko. V dnešní době **lze na trhu najít** mléčné **výrobky s chutí a kvalitou, ze kterých je cítit poctivost a tradice.** Tajemství rostoucí obliby mléčných produktů z Městečka Trnávky na česko-moravském pomezí je v mléku. Kvalitní a šetrně zpracované mléko je základem všech produktů Mlékárny **MILTRA**. Za kvalitou a chutí mléka je nadšení konkrétních lidí, a to hlavně díky jejich přesvědčení, že je stále možné vyrábět potraviny dobře, poctivě a přirozenou cestou.

V Městečku Trnávka je mlékárna už 113 let. Proto zde dobře vědí, že opravdu kvalitní mléko dává jenom zdravá a dobře živená kráva. Mlékárna MILTRA získává mléko z vlastního chovu krav. O ty pečuje a dále je šlechtí s velkým důrazem na jejich zdraví a ne jen na produktivitu, jako to může být u jiných chovatelů skotu. Krávy jsou krmeny tradičně připravovanou pící konzervovanou probiotiky s využitím nejnovějších poznatků vědy a výzkumu. Krmivo neobsahuje žádná antibiotika ani jiné nezdravé látky, ale pouze látky důležité pro vnitřní rovnováhu zvířat. Krmivo je obohaceno antioxidanty, hlavně selenem a zinkem, dále také manganem, mědí a jódem. Tyto látky (mikroprvky) pak přecházejí do mléka, z něhož se vyrábí **Farmářská řada mléčných tekutých výrobků, mezi spotřebiteli oblíbené sýry, Tvarohový fitness krém a Miltráčky** pro děti ve třech příchutích. **Tvarohový fitness krém je výborný pro redukci váhy –** obsahuje ve 100 g výrobku přes 10 g bílkovin a díky nízkému podílu cukrů a tuků obsahuje pouze 330 kJ energie (78 kcal) na 100 gramů.

Výrobky z Mlékárny MILTRA jsou pro své vyvážené složení součástí nezávislého projektu **Vím, co jím**, který v mezinárodním kontextu iniciovala Světová zdravotnická organizace WHO a který pomáhá spotřebitelům orientovat se v kvalitě prodávaných potravin. Certifikací prošly **Farmářský Mix** a **Farmářská syrovátka**, **Fitness Eidam 20 %, Fitness Eidam 20 % uzený** a dětský sýr **Eidámek**.

Osladťe si život bez kalorií

Při hubnutí je výhodné se odnaučovat chuti na sladké, ale přece jenom sladké v rozumné míře do života patří. Na Dni zdraví budete mít možnost se seznámit s několika firmami, které představí nekalorická sladidla. Již tradičně vystavují Irbis, Fan, Agrobac a nově se zúčastní firma **Natusweet**.

Nejnověji u nás zaregistrovaným sladidlem je stévie, a proto jí věnujeme více pozornosti. Podrobněji se o ní dočtete v článku na str. 24. Na Dni zdraví poznáte produktovou řadu stolních sladidel stévie firmy Natusweet. Tato firma nabízí široké využití stévie nejen pro slazení nápojů vynikajícími tabletkami natusweet Tabs s rychlou rozpustností, ale také nabízí kapalnou variantu natusweet Liquid, který v sobě skrývá 644 kostek cukru a je vhodný na doslazení pokrmů, jako jsou jogurty, saláty, omáčky, ovesné vločky a jiné speciality. V neposlední řadě jsou tu také dvě varianty sypkých sladidel v koncentracích natusweet Kristalle 1:1 či natusweet Kristalle 10:1. Tyto sypké formy doporučujeme používat při vaření a pečení.

Výroba produktů Natusweet probíhá za přísně kontrolovaných podmínek v Rakousku. Všechny výrobky mají speciální recepturu mixu steviol-glykosidů dle výzkumu v kooperaci s BOKU- Bodenkultur Wien, kde byl zpracován rozsáhlý projekt přímo pro **natusweet Stevia**. Stolní sladidla natusweet Stevia se svojí chutí, kvalitou a vynikající rozpustností řadí na první místo ve svém oboru a jsou k dostání v každé dobré lékárně. Jako **novinku** nyní můžete v lékárnách zakoupit vynikající **bylinkové žvýkačky natusweet** slazené čistě stévií, a užít si tak dlouhotrvající příjemnou chuť stévie.

Sladťe zdravě, sladťe s natusweet Stevia!

www.stob.cz
www.elisting.cz

Dietline® Psyllium Husks

PharmDr. Martin Staněk, kterého znáte již léta díky protei-novým tyčinkám, polévkám, koktejlům apod., vám představí novinku – Psyllium Husks – podrobnosti se dozvíte v článku na str. 26.

Odborné služby

Budete mít možnost nechat si změřit glykemii, tlak, tuk, udělat si testy zdatnosti a poté se budete moci poradit s odborníky nejen ze STOBu, jak hubnout a zlepšit svůj životni styl. Jak se odnaučit kouřit vám poradí odborníci z Centra pro závislé na tabáku, jak se starat o svá prsa z Mammahelpu, jak pečovat o své tělo i pleť vám poradí odborníci z Ryoru.

Chraňte pleť před UV zářením

Stárnutí pokožky neznamená pouze „biologické stárnutí“, ale i „stárnutí způsobené UV zářením neboli fotoaging“. Podívejte se na rozdíl mezi pokožkou na vnitřní straně paží, na zadečku a na obličeji! Vidíte ten obrovský rozdíl?

V místech, kde je pokožka relativně chráněná před vnějšími vlivy prostředí, zůstává až do zralého věku jemná, hladká a bez vrásek. Tam, kde je kůže vystavována slunci a světlu, horku i zimě - tedy hlavně na obličeji, je viditelně mnohem více zasažena, je unavenější a působí zhruběle. A nemusí zrovna svítit slunce, aby UV záření pokožku ovlivňovalo. UV záření na pokožku působí i v případě běžného denního světla, a to dokonce i v případě oblačného a zamračeného počasí. Proto je třeba chránit pokožku použitím denních krémů s vyšším ochranným faktorem.

TIP

Cílená ochrana pleti SPF 15 a SPF 30

Česká přírodní bylinná kosmetika RYOR vyvinula dva nové, dermatologicky testované přípravky s vyšším ochranným faktorem, které zabraňují stárnutí způsobené UV zářením (fotoaging) a zároveň zajišťují hydrataci.

Duo - aktivní krém SPF 15, cena od: 145 Kč

Polomastný denní krém s obsahem kyseliny hyaluronové, extraktem z mořských řas, bambuckým máslem a vitaminem E. Zpomaluje rozpad kolagenu v pleti způsobený vlivem UV záření.

Trio - aktivní krém SPF 30, cena od: 165 Kč

Polomastný denní krém s kyselinou hyaluronovou, extraktem z mořských řas, betaglukanem a vitaminem E. Chrání pleť před UV zářením a působením volných radikálů.

Produkty můžete zakoupit na tel.: 277 00 1234 nebo na www.ryor.cz, kde najdete i seznam prodejen.
Pokud nevíte, jak správně pečovat o svoji pleť, navštivte bezplatnou kosmetickou poradnu na **www.kosmetickyblog.cz**

Sladké snídaně
Stálicí na Dni zdraví je firma REJ, která také každoročně překvapí novinkami. Firma REJ je vám známa jak vynikajícím rezistentním škrobem, kterým snížíte výslednici glykemického indexu pokrmu, či celozrnnými těstovinami, tak produkty „nasladko", jako jsou celozrnné müsli či sušenky. Při hubnutí je třeba dbát na omezování množství cukru. U sladkostí, které jsou svojí podstatou – obilím bohaté na sacharidy, je tedy nutné bedlivě hlídat položku „přidané cukry". Zde je to balancování mezi chutí – potravina musí chutnat – a množstvím cukru. Firma REJ se snaží množství přidaného cukru omezovat, ale ne na úkor chuti. Množství přidaného cukru by se mělo pohybovat – podle toho, v jaké fázi redukčního režimu se nacházíte – mezi 30 a 50 gramy za den. Pokud máte chuť na sladkou snídani, pak jsou jistě daleko výhodnější variantou než sladké pečivo müsli s málo přidaným cukrem či obilné kaše. Firma REJ představí na Dni zdraví kromě svých stálic právě výborné kaše.

Novinka JEČNÁ KAŠE REJ CELOZRNNÉ POKUŠENÍ S BETAGLUKANY!

V červnu uvedla na trh společnost REJ unikátní ječné instantní kaše s vysokým obsahem vlákniny, s betaglukany a sníženým obsahem cukru. Doplnila tak novou řadu výrobků REJ Celozrnné pokušení. Nenáročnou přípravu oceníte doma, v kanceláři i na dovolené.

Proč ječné vločky pro výrobu snídaňových cereálních kaší?
Ječmen patří mezi nejstarší zemědělské plodiny. Vyskytuje se již v čínské a indické mytologii a archeologicky je doložen v prehistorických dobách v Evropě, Asii a Africe. Na naše území přinesly ječmen stěhovavé národy z jihozápadní Asie asi před 5 tisíci lety.
V současné době je u nás ječmen tradiční a druhou nejpěstovanější obilovinou. Využití ječných vloček pro výrobu snídaňových cereálií je zajímavým a netradičním zpestřením racionálního jídelníčku. Na nutriční hodnotě ječmene se podílejí především komplexní sacharidy, pokrmy z ječných vloček tak dodají tělu energii na dlouhou dobu. Obsahují rozpustnou i nerozpustnou vlákninu a betaglukany**.**

Betaglukan z ječmene a cholesterol
Betaglukany se nejčastěji získávají z kvasinek, hub, obilných zrn či mořských řas. Jak potvrdily dlouholeté srovnávací výzkumy mezinárodního týmu vědců na univerzitě v Louisville ve Spojených státech, účinnost betaglukanů nezáleží na jejich původu, ale na dostatečném množství denní dávky a chemické čistotě. Betaglukan se nedá předávkovat ani při dlouhodobém užívání.
Bylo prokázáno, že betaglukan z ječmene snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Vysoká hladina cholesterolu v krvi je rizikovým faktorem pro vznik ischemické choroby srdeční (mezinárodní zdravotní tvrzení schválené Evropskou komisí).
Ječné kaše produktové řady REJ Celozrnné pokušení mají vysoký obsah vlákniny, neobsahují glutamáty, syntetická barviva ani ztužené tuky. Celkový obsah cukru je na porci okolo 12 g. **Vybírat můžete zatím ze dvou druhů – ČOKOLÁDOVÁ nebo HRUŠKOVÁ SE SKOŘÍCÍ**.
V balení za doporučenou cenu 45 Kč jsou 4 sáčky/porce po 65 g.

TIP – místo vody můžete kaši připravit z mléka, a obohatíte ji tak o bílkoviny.

Kaše můžete zakoupit ve vybraných prodejnách zdravé výživy nebo spolu s kompletním sortimentem výrobků REJ na e-shopu www.rejfood.eu/eshop.

AKCE pro „STOBáky"
Zadejte při nákupu na www.rejfood.eu slevový kód **STOB10** a získáte 10% slevu na celou objednávku.

NOVINKA 2013

Vyrobeno v ČR
REJ s. r. o. Planá nad Lužnicí

JEČNÉ KAŠE S VYSOKÝM OBSAHEM VLÁKNINY A BETAGLUKANY

JEČNÁ KAŠE ČOKOLÁDOVÁ

JEČNÁ KAŠE HRUŠKOVÁ SE SKOŘICÍ

BALENÍ 260g (4x porce 65g)

- **vysoký obsah vlákniny**
- **bez glutamátu**
- **bez syntetických barviv**
- **bez ztužených tuků a TFA**

Betaglukany přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi!

Bylo prokázáno, že betaglukan z ječmene snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Vysoká hladina cholesterolu v krvi je rizikovým faktorem pro vznik ischemické choroby srdeční.

(požadovaného účinku se dosáhne při konzumaci 3g betaglukanů denně)

ZA 5 MINUT HOTOVÉ – STAČÍ PŘIDAT VODU – 70% JEČMENE

Inzerce

plus pro vás od Nestlé®

Plus pro Vás od Nestlé® jsou zábavné stránky o vyváženém životním stylu. V sekcích ZDRAVÍ, VÝŽIVA a WELLNESS najdete zajímavé články, rady a tipy odborníků. Na stráknách jsou pro Vás připraveny i různé aplikace a mnohem víc.
Těšíme se na Vás na www.plusprovas.cz!

Plus kolem Vás

Nevíte kam na výlet nebo jste našli místo, které chcete doporučit ostatním? Aplikace Plus kolem Vás je pro vás jako dělaná.

Víte, co jíte?

Snažíte se zhubnout, ale nejde to? Možná je chyba v jídelníčku. Podívejte se, jak jste na tom s energetickým příjmem.

Nutriční kompas®

Orientace v informacích na obalech není zdaleka tak těžká, jak si většina lidí myslí. Naučte se číst užitečné informace. Je to snadné.

BMI kalkulačka

Chcete se pustit do vyváženého životního stylu? Zjistěte, jak jste na tom s BMI indexem.

Fakta a mýty

Někdo něco tvrdí a druhý to popírá. Jak je to třeba s kávou nebo bujony najdete právě zde.

Recepty na týden

Skvělé, chutné a vyvážené recepty bez dlouhého přemýšlení. Už nikdy nebudete muset vymýšlet, co uvařit.

Ankety

Zajímá nás, co si myslíte, a proto se každých 14 dní ptáme na nové otázky. Váš názor nás zajímá.

Souteže

Rádi soutěžíte o zajímavé ceny? Jednou za dva měsíce spouštíme novou soutěž, stačí se do toho jen dát.

- Zahajte svůj den s úsměvem a porcí lahodných cereálií Nestlé Fitness. Tyto lahodné lupínky obsahují 53 % celozrnné mouky, která je důležitou součástí vyváženého jídelníčku. Navíc mají nízký obsah tuku a obsahují 5 vitamínů a vápník.
- Nyní nově ve výhodném balení 500 g!

NÍZKÝ OBSAH TUKU
5 VITAMÍNŮ & VÁPNÍK

JEDNODUŠE
dokonalá chuť

Pro více informací o Nestlé Fitness navštivte
https://nestle-fitness.com/cz

Následujte nás i na Facebooku

Inzerce

Pro správný životní styl

- Zdroj vlákniny
- Bez přídavku cukru
- Přírodní ingredience

Rozpustný cereální nápoj, který obsahuje ječmen, slad z ječmene, čekanku a žito.

vyzkoušejte:

Caro Machiatto na vídeňský způsob

- 2 kávové lžičky Caro
- 150 ml mléka
- 50 ml vody
- 20 g nastrouhané čokolády
- 5 g cukr

Postup: Caro zalijeme horkou vodou ohřátou na 90°C. Do ohřátého mléka na cca 70°C přidáme cukr, vyšleháme do pěny a nalijeme na připravené Caro. Ozdobíme nastrouhanou čokoládou a podáváme.

Více info na www.caro.cz

Novinka

Flora Gold - výborná na mazání i vaření

Různé druhy výrobků Flora znáte z minulých Dní zdraví a i letos se můžete těšit na ochutnávku novinky – Flora Gold. Možná že se podivíte, proč obsahuje 70 % tuku. Z článků v předchozích číslech již znáte problematiku nasycených mastných kyselin, které konzumujeme v nadbytečném množství, a prospěšnost nenasycených mastných kyselin. Vybírat dobré tuky, nahrazovat jimi ty špatné a tak se stravovat a žít v souladu se zásadami pestré vyvážené stravy a zdravého životního stylu je jedním z nejsnadnějších způsobů, jak si uchovat zdravé srdce. Značka Flora proto přichází s novinkou Flora Gold, která je vhodná nejen na mazání, ale má pestré využití také v teplé kuchyni. Díky 70% obsahu tuku se skvěle hodí na vaření, dušení nebo třeba pečení. Jemná máslová chuť dodá pokrmu bohaté aroma a lehkou svěží chuť. Pokud se obáváte vyššího obsahu tuku, starosti tady nejsou na místě. Tuky máme tendenci často považovat za špatné, ale není to úplně pravda. Je nutné rozlišovat dobré a špatné tuky.

Odborná společnost praktických lékařů doporučuje nahrazovat špatné tuky s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin dobrými tuky s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin. Nová Flora Gold má vysoký obsah polynenasycených mastných kyselin, dobrých tuků omega 3 a omega 6 a o 67 % méně nasycených mastných kyselin než máslo. To vše společně s pestrou vyváženou stravou při zdravém životním stylu přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi, a tím pomáhá udržovat vaše srdce zdravé. Odborná společnost praktických lékařů doporučuje rostlinný tuk Flora Gold. Více informací hledejte na www.flora.cz.

Novinku Flora Gold 200 g zakoupíte v běžné síti hyper- a supermarketů za 32,90 Kč (nezávazná doporučená spotřebitelská cena).

Nápoje

Relax

Po mnoha letech se vrací na Den zdraví opět firma RELAX. Značka Relax se uchází o přízeň spotřebitelů na českém i slovenském trhu již od roku 1996. Ovocné džusy, nektary, nápoje a zeleninové šťávy Relax se těší oblibě nejen pro svou kvalitu, ale také díky novým unikátním příchutím, se kterými přicházejí na trh. Typické modré zbarvení loga a obalů již od svého vzniku odlišuje výrobky Relax od všech ostatních džusů. Ve smyslu sloganu „Vím, co vybrat" se Relax obrací na všechny, kteří dokážou ocenit výjimečnou kvalitu a jedinečnost jeho produktů. Díky kombinaci pečlivého výběru surovin, jejich odborného a šetrného zpracování a následné moderní výroby vznikají produkty, jejichž kvalita dosahuje světových standardů. V nápojích Relax nenajdete žádné konzervanty ani umělá barviva.

Na Dni zdraví ochutnáte zeleninovou šťávu Relax Vega – kombinaci rajčat, červené řepy, pórku, brokolice, špenátu či artyčoků. Relax Vega Provensálská pole je jemně dochucená špetkou mořské soli, černým pepřem a rozmarýnem. Netradiční kombinace chutí a aroma vás určitě chuťově uspokojí a co více: jeden nápoj denně vám nahradí jednu porci zeleniny, která by měla být součástí každého chodu. Může být vhodnou součásti svačiny.

Výživová hodnota ve 100 ml	
Energetická hodnota	106 kJ (25 kcal)
Bílkoviny	0,7 g
Sacharidy (z toho cukry)	4,6 g (4,4 g)
Tuky (z toho nasycené mastné kyseliny)	0,2 g (0,02 g)
Vláknina	1,4 g
Sodík	0,29 g
Vitamin C	12 mg (15 % DDD*)
Betakaroten (provitamin A)	1,2 mg (200 µg) (25 % DDD*)
*DDD – doporučená denní dávka	

www.stob.cz
www.elisting.cz

Relax®

100%

Začni den se sklenicí džusu Relax k snídani

Sklenice džusu Relax je jednou z 5 doporučených denních dávek ovoce a zeleniny.

Vím, co vybrat

BEZ přidaného cukru

100% ovocná šťáva

...a nic jiného

www.relax.cz

Inzerce

UGOVA ČERSTVÁ ŠŤÁVA

Jak vzniká?

Chladíme

Jen kvalitní suroviny

Lisujeme

Plníme a uzavíráme

Paskalizujeme

Lahvičky ošetřené vysokým tlakem

Etiketujeme

Expedujeme

TRVANLIVOST 3 TÝDNY

Inzerce

WWW.UGO.CZ

SRDCEM kofola

UGO
Kofola výrobce pramenité vody Rajec zajišťuje již tradičně na Dni zdraví i na jiných akcích STOBu pitný režim. Kromě Rajce, který vám při cvičení jistě přijde k chuti, ochutnáte i zeleninovou šťávu UGO.
Kofola přišla s novou technologií zpracování zeleninových šťáv tzv. paskalizací. Šťáva se ošetří pod vysokým tlakem (až 600 MPa), který zničí pouze mikroorganismy a plísně. Bioaktivní látky zůstanou zachované. Na Dni zdraví budete moci ochutnat různé varianty, v nichž je jablko namíchané s celerem, zelím, kapustou či mrkví. Šťáva vydrží v chladnu čerstvá asi tři týdny a prodává se v 200ml baleních. Více informací získáte na www.ugo.sk.

„Nově i příchuť Natural“

Jerky – stálice nejen na Dni zdraví
Sušené maso Indiana Jerky zařazují hubnoucí do svého jídelníčku např. jako výbornou náhražku chipsů či oříšků při televizi. Stejně tak může být při ruce na svačiny při práci či pochůzkách, do auta nebo na turistické výlety (skladovat se dá do teploty 30 °C).

Indiana, s. r. o., Na Lysině 25, 147 00 Praha 4
Tel.: +420 261 227 762-3, fax: +420 261 227 767
e-mail: jerky@jerky.cz, www.jerky.cz
www.facebook.com/indianabeefjerky

Cvičení je lék

Cvičení pod vedením cvičitelek STOBu a hostů bude probíhat celý den současně v šesti prostorách a bude odstupňované podle intenzity od úplných začátečníků až po pokročilé. Kromě klasického aerobiku bude možno vyzkoušet i mnoho druhů **tanců, řecké tance s Marthou Elefteriadu, cvičení na fitballech s Helenou Jarkovskou a dalšími, SM systém, tai-či, cvičení na bosu, piloxing a další překvapení.** Na základě hojné účasti v loňském roce se bude i letos konat **turnaj ve stolním tenisu,** přihlášky se budou odevzdávat **u stánku** STOBu do 10.30 hodin. **Nebude chybět ani výuka relaxačních technik a vycházka s holemi nordic walking.**

Centrum funkčního pohybu

Dejme slovo Danielu Müllerovi, jehož cvičení bude na Dni zdraví novinkou:
„Všechny služby Centra funkčního pohybu Daniela Müllera v Praze na Smíchově se odvíjí od našeho poslání a tím je péče o klienta. A nejde nám pouze o jeden typ klienta, na kterého se chceme soustředit. Jde nám naopak o co nejširší působení, které můžeme výukou inteligentního pohybu obsáhnout. Proto je u nás v Centru několik možností, které můžete využít i vy tak, jako je využívají naši dosavadní klienti.
Výuka pohybu je vedena na základě nejmodernějších cvičebních konceptů, kterými jsou DNS podle Prof. Doc. PaedDr. Pavla Koláře, Ph.D., Spiraldynamik, Pilates Lolita San Miguel a Michael King, Flowin, BOSU, Spirals a další pohybové koncepty, které si jen dokážete představit.
Pracujeme nejen s vrcholovými sportovci, profesionálními vojáky, ale i s běžnou populací a také s klienty se zdravotními omezeními. Postrehabilitační péče je další naší možností, jak vás rychleji navrátit do běžného každodenního života, mimo jiné i po závažných operacích. Těšíme se na vaši brzkou návštěvu."
S Danielem Müllerem si na Dni zdraví můžete prožít lekci **Spirals** – program z řady pomalých forem Body and Mind. Je sestaven na inspirativní a motivační hudbu, která je vybraná pro každou jednotlivou část lekce. Zahrnuje ucelenou, na sebe navazující choreografii, která je navržena svým zaměřením na specifický styl dynamického strečinku, stability a práce s CORE systémem a držením těla. To vše v souznění s hudbou.

Česko se hýbe

Další novinkou na Dni zdraví bude cvičení s Vlaďkou Koreňovou, která bude zastupovat iniciativu Česko se hýbe. Tato iniciativa chce rozhýbat národ. Věnuje se i dětem. Český svaz aerobiku FISAF a nezávislá iniciativa Česko se hýbe připravily pro školní rok 2013/2014 druhý ročník celonárodní soutěže Česko se hýbe na školách určené pro děti a žáky z mateřských, základních a středních škol. Cílem projektu je proto podpora pohybových aktivit v rámci školní docházky, zvýšení pohybové gramotnosti dětí a mládeže a budování pozitivního vztahu a přístupu dětí k pohybu a zdravému životnímu stylu všeobecně. V dnešní době bohužel dětem chybí pravidelný pohyb. Motivace nacvičit se spolužáky krátkou a jednoduchou choreografii na oblíbenou skladbu by proto mohla do tělocvičny dostat i chlapce a děvčata, kteří by jinak podobnou příležitost nedostali. Že to funguje, nejlépe dokládá fakt, že se do loňského ročníku zapojilo více než 150 škol z celé České republiky a jen samotného finále v pražské O2 areně se zúčastnilo 2270 závodníků všech věkových kategorií, kteří předvedli 171 nápaditých pódiových vystoupení. Více informací o projektu a možnostech, jak se zapojit, získáte na www.ceskosehybe.cz.

FISAF a Česko se hýbe úzce spolupracuje a podporuje celou řadu akcí a aktivit, v rámci kterých nejen propagujeme zdravý životní styl, ale také prezentujeme nové trendy a cvičení ve fitness. Proto jsme pro letošní rok na Den zdraví se STOB připravili ukázkové **lekce piloxingu** pod vedením instruktorky Vlaďky Koreňové. Věříme, že vás toto originální spojení pilates a boxu zaujme a podpoříte jeho šíření po fitness centrech celé republiky.

Chcete zhubnout zdravě a bez jo-jo efektu? **S eVitem to jde!**

eVito
pro váš lepší život

online portál • mobilní aplikace • certifikovaná zařízení

vyzkoušejte zdarma na **www.evito.cz**

eVito – systém aktivního zdraví

Všichni víme, že chůze je optimální, bezpečná pohybová aktivita téměř pro každého jedince. V rámci Dne zdraví se budete moci projít s holemi nordic walking nebo budete moci vyzkoušet novinku Bungypump (nevíte co to je? Přijďte otestovat).

Pomocí navýšení denního počtu kroků je možné zlepšit fyzickou kondici, redukovat hmotnost a zlepšit si zdravotní parametry. Při zahájení aktivního životního stylu je nejtěžší tuto příznivou změnu udržet. Krokoměr je skvělým pomocníkem, motivátorem, který poskytne okamžitou zpětnou vazbu, a posílí tak dlouhodobé udržení dostatečného množství fyzické aktivity.Výborným pomocníkem je krokoměr eVito. Seznámíte se nejen s krokoměrem, ale i s dalšími motivátory firmy eVito.

Máte-li zájem nabídnout své produkty vztahující se k rozumné redukci váhy, kontaktujte PhDr. Ivu Málkovou, malkova@stob.cz.

Pokud byste chtěli šířit tištěné katalogy ke Dni zdraví, napište si též na tento e-mail.

Vyhrajte kromě péče o své zdraví i další ceny

Všichni účastníci Dne zdraví budou slosováni, cenou pro vylosované jsou pomůcky usnadňující hubnutí.

Jako každoročně se bude konat kvíz, v němž bude 1. cenou týdenní zájezd pro jednu osobu se společností STOB do hotelu Albatros Relax**** v Prachaticích v r. 2014 (www.hotelalbatros.cz).

Dále budou vylosováni ti, kteří zhubli od minulého Dne zdraví 5 % své váhy nebo kteří splnili svá předsevzetí, jež si dali v rámci STOBklubu (najdete v důležitých blozích) nebo na redukčních pobytech se STOBem.

1. cenou je prodloužený víkendový pobyt pro dvě osoby v Priessnitzových lázních v **Jeseníku** (www.priessnitz.cz).

Dalšími cenami budou nízkoenergetické potraviny, pomůcky na hubnutí apod.

Co budete potřebovat s sebou?

Pokud chcete cvičit, vezměte si s sebou sportovní oděv, obuv vhodnou do tělocvičny, cvičební podložku či větší ručník. Celý den včetně služeb je zdarma, můžete přijít rovnou bez přihlášky.

O pitný režim se starat nemusíte – vodu doplníte jako tradičně Rajcem a povzbudí vás káva Jacobs.

Podrobnější informace o Dni zdraví můžete získat na www.stob.cz nebo na tel. č. 241 762 847.

Spojení do ZŠ Rakovského: tramvají č. 3 a 17 do stanice U Libušského potoka nebo autobusy – č. 139 a 150 ze stanice metra „C" Kačerov, č. 253 ze stanice metra „B" Smíchovské nádraží – do stanice Tylova čtvrť a odtud pěšky pět minut směrem do sídliště.

Zveme vás na rozloučení s létem

při víkendovém pobytu 20.–22. září 2013 v nádherném prostředí Golf Resortu Konopiště

Areál plný zeleně je největším golfovým resortem v České republice se dvěma 18jamkovými a jedním 9jamkovým hřištěm. Poskytuje vyžití nejen příznivcům golfu, ale i všem, kteří chtějí aktivně trávit svůj volný čas. V Resortu bylo otevřeno nové Spa & Wellness, které disponuje jedním venkovním a 3 vnitřními bazény (jeden se slanou vodou), Kneippovým chodníkem, vířivkou, saunou, párou a v Balneo části nabízí léčebné či relaxační procedury jako masáže, zábaly, inhalace či koupele. Pro sportovní činnost je k dispozici velká tělocvična, posilovna i herna stolního tenisu. I úplní začátečníci si mohou vyzkoušet své první golfové odpaly. V okolí jsou zajímavé turistické cíle, především zámek Konopiště s rozsáhlým zámeckým parkem. ●

Více informací o pobytu, kde se o vás bude starat cvičitelka Miluška Nová, získáte na www.stob.cz.

STOB	MRAK	KLAVÍR	STOB	KYSLIČNÍK HLINATÝ	SLOVEN. SE	KOJE-NECKÁ VÝŽIVA	JINÝM ZPŮSOBEM	STOB	ŘÍKATI	ANGL. ORIENT. TRŽIŠTĚ	ODPOČÍVAT NA LŮŽKU	STOB	ÚPADEK	AFRIČAN
PRIMÁT			ITAL. SÍDLO / 1. ČÁST TAJENKY					ROZHL. A TEL. SPOL. FILIPÍN				PŘED-LOŽKA / OSOBNÍ ZÁJMENO		
ŠPRT								VOJENSKÉ HLÁŠENÍ / PŘENOSNÉ TELEFONY						
FRANCOUZ. FILOZOF					2. ČÁST TAJENKY / PRUDKÝ POKLES									
SOUHLAS				BALIT / STĚNY								PŘED-LOŽKA / 4. ČÁST TAJENKY		
PIRÁT							KINA / ČÁST ZADNÍ ZVÍŘECÍ NOHY				ZVUK KAPEK / DERIVÁT AMONIAKU			
STOB	ZDĚŠENÍ	ANGL. PŘIDAT / DOMÁCKY IVAN				ASFALT / FRANCOUZ. ČEST							MÍT VOLBU	ITAL. PŘEKLAD BIBLE
ČAJ					PTÁCI SYMBOLIZ. ČERVENÝ NOS / SVANOUT					ŘÍMSKY 1106 / IND. ŘEKA				
MĚNA MACAA				BOXERSKÉ ÚDERY / NĚM. VEJCE					KMIT / DREZÉR					
ŠENK								LÉKAŘSKÁ TRUBICE / DANÁ SLIBEM						
DOMORO-DEC V USA							SRNEC / HAD				EGYPT. ŘEKA			
KARETNÍ BARVA				3. ČÁST TAJENKY / MUŽSKÉ JMÉNO (17. 4.)							TA TAKÉ			
SLOVENS. AKR					ODLÍT									
STOB	LYSINA	KÓD LET. SPOL. HEMUS AIR / INDONÉS. OSTROV			ŽID. NÁBOŽ. UČITEL / OZN. LET. VENEZU-ELY									
OVOCE						NÁZEV HLÁSKY / OBDOBÍ								
NETUČNÉ (MASO)							ZÁPOR / NÁZEV HLÁSKY S							
ANGL. HRABĚ					SKUTEČ-NOST									
DÍLEC					ZN. ARSENU			Pomůcka ASSO, PBS, LIAT, MANU, ITALA, LALO, DU, ALO						

Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 42 zní: Tipy na svačiny dětí získáte na rostemeschutí.
Výherci se stávají: Eva Nerudová z Tábora, Lenka Pilcerová z Čáslavi a Lucie Zykmundová z Frýdku-Místku.
Křížovku z č. 43 si vytiskněte, vyluštěte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.
Ve vlastním zájmu napište i zasílací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 44. Do té doby můžete tajenku zasílat.
Tři vylosovaní výherci získají toastovač Flora.

Text: PhDr. Iva Málková, křížovka: Zdeněk Platl