

Pochutnej si se STOBem

48

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A DOBRÉM JÍDLE

**Pikantní
snídaně**

Výživa dětí

Speciál
ke Dni zdraví

Štíhlá linie

**Poprázdňinové
hubnutí**

STOP
OBEZITĚ
STOB
HUBNĚME S IVOU
MÁLKOVOU

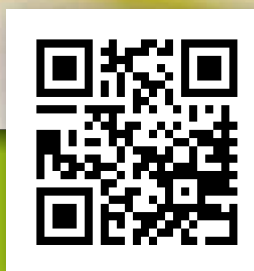
OBSAH

www.stob.cz
www.elisting.cz



Sestavte si zdravý jídelníček dle Vašich potřeb!

jidelniplan.cz
moderní online
aplikace pro snadné
sestavení jídelníčku.



www.jidelniplan.cz

OBSAH

**Poprázdninové hubnutí****5**

Hubnutí naživo v kurzech	5
STOBaKO – vrátíme vám 1200 Kč	5
Hubneme pohybem	5
Chcete se stát sami sobě koučem?	6
Podvečerní semináře	6
Hubnutí po síti	7
Inspirace od těch, kteří to dokázali	8

Na cestě za štíhlou linií**11**

Dobry začátek – dobrý konec	11
Váš průvodce hubnutím	11
Čas pro labužníky	12
Je to v hlavě	12
Zase ty emoce	12
Když „léčí“ STOB	12

Chronicky uždíbovat**13**

Kuřřík plný svačinek	13
Kolísání hladiny cukru v krvi	13
Tipy na rozumné pohodové hubnutí	14
Jaké je tedy řešení?	14

Kdy začít s mléčnou výživou u dětí?**15**

Rozdíl mezi mateřským a kravským mlékem	15
Mléko a mléčné výrobky ve výživě dětí	15
Jsou mléčné výrobky vhodné pro všechny?	15
Mléčné výrobky ano, či ne?	15
Jak nahradit u alergiků mléčné výrobky?	17
K čemu slouží nutrienty z mléka u dětí?	17
Denní příjem mléka a mléčných výrobků	17
O projektu Bílé plus	17

Pikantní snídaně**18**

Pikantní tortilla s rukolou a cottagem	18
Tortilla s tuňákem a česnekovým jogurtem	19

Večeře s Flora Gold**20**

Tuňáková pomazánka	20
Pestrá vaječná frittata s cuketou	20

Den zdraví se STOBem**21**

Zapište si již nyní do kalendáře	21
Pohyb	21
Pochutnejte si	23
Které potraviny nám mohou pomáhat	23
Pro mlsaly naslano	29
Pro mlsaly nasladko	31
Co budeme pít?	34
V čem logo Vím, co jím pomáhá?	36
Vyhrajte kromě péče o své zdraví i další ceny	40
Odborné služby	41

Křížovka o ceny**48**



Milé čtenářky, milí čtenáři!

Již podevatenácté vás zveme na Den zdraví. Víte, co vidí STOB jako možnost úspěšné terapie obezity v budoucnosti? Něco v duchu toho, co si prožijete na Dni zdraví. Ochutnáte desítky potravin, které mají výhodné nutriční složení – jsou tedy v očích vás, hubnoucích „dietní“. Chuťové buňky jsou ale spokojené, jako když se stravujete nedietně. Zkrátka každá potravina nebo pokrm se nenápadně obere o cca třetinu energie, aniž to zaregistrujete – jíte a ani nevíte, že „držíte dietu“.

Užijete si i pohybu, můžete si například vybrat: GOUP, hooping, SM systém, NIA, bungy pump – že nevíte co to je? Přijďte se podívat 18. října do Základní školy Rakovského v Praze 4 a možná si

vyberete z mnoha druhů pohybu ten, který vám vyrobí stejně endorfinů jako dejme tomu tabulka exkluzivní čokolády. Těm z vás, kteří zaháníte čokoládou stresy, budou určeny relaxační techniky, abyste se naučili odreagovat se vhodnějším způsobem. A čeká vás spousta dalších zajímavostí – dokonce se můžete přes poledne stát i modelkou a ukázat všem, kterým se hubnout nedaří, jak se dají schovat přebytečná kila. Tak se můžete stát vítězem velkého amatérského ping-pongového turnaje nebo jen tak zavzpomínat na mládí, kdy jste to „plácali“ s kamarády.

Těší se na vás redakce a celý tým STOBu

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....**

Poprázdninové hubnutí

Autorka: Iva Málková a kol.

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, máme více pohybu, větší motivaci hubnout, jíme více ovoce a zeleniny a dobrá nálada nás nenutí konzumovat jídlo navíc. Jste připraveni pokračovat i po skončení léta?

My ve STOBu ano, a proto pro vás máme nachystanu pestrou nabídku možností hubnutí. Můžete s námi hubnout naživo nebo po internetu.

Hubnutí naživo v kurzech

STOB pomáhá hubnoucím již více než 25 let a lektori STOBu jsou připraveni vám všechny zkušenosti předat a pomoci ve vašem úsilí. Kurzy snižování nadváhy začínají již v září. 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 svého života. Díky kurzům můžete jediné získat, ztratíte pouze kilogramy a nevhodný životní styl:

- Díky zlepšení stravovacích a pohybových návyků zvýšíte kvalitu svého života.
- Naleznete jídelníček a pohyb, který vás bude bavit.
- Posílíte svou motivaci, vůli a v neposlední řadě sebevědomí.
- Získáte pomůcky na hubnutí, které vám zůstanou i po kurzu.
- Naučíte se, jak pracovat s překážkami, které potkáte jak ve svém okolí, tak v „hlavě“.
- Seznámíte se s interaktivním programem, který pomohl klientům zhubnout již více než deset tisíc kilogramů a vy jej můžete zdarma používat k rychlému dosažení cíle.

- Začleníte se do komunity STOBu, která každý den nabízí zajímavé a užitečné diskuse plné rad a tipů jak od hubnoucích, tak od odborníků.

V letošním roce je pro vás připraven i kurz pro uspěchané a kurz pro recidivisty s důrazem na posílení vůle a také kurz STOBaKO – odvykání kouření s cílem nepřibrat.

STOBaKO – přestaňte kouřit a vrátíme vám 1200 Kč

Zkratka STOBaKo, složená z písmen STOB, tj. stop obezitě, a KO, tj. kouření, již napovídá, že se tento kurz nezaměřuje jen na problematiku hubnutí a na to, jak zacvičit se svými kily navíc. Jeho hlavním cílem bude snaha přestat kouřit a zároveň uhlídat svoji hmotnost, tedy naučit se tak kompletně novému zdravějšímu životnímu stylu.

Finanční příspěvek magistrátu

Celý kurz včetně permanentky na cvičení stojí díky grantu Magistrátu hlavního města Prahy pouze 1200 Kč. A navíc, pokud vydržíte nekouřit ještě čtvrt roku po kurzu, vrátíme vám celé kurzovné.

Obsah kurzu

Kurz bude obsahovat deset lekcí, které budou probíhat každé úterý vpoledne. V první polovině kurzu se zaměříme na to, jaké vnější vlivy způsobují, že máte chuť na cigaretu. Budeme se zabývat ale i vnitřními hybateli, které vás „nutí“ kouřit, tj. proč vám kouření chutná a proč jej vyhledáváte. Naučíte se ovládat své tužby po cigaretě a nahradit je jinými aktivitami, které by mohly trvale zastoupit místo po cigaretách ve vašich životech. Ve druhé polovině kurzu se však zaměříme i na to, jak se zdravě-

ji stravovat. A to proto, abyste zbytečně nenahrazovali cigarety jinými nešvary, například jídlem. Povíme si něco o tom, jak jíst jen takové množství jídla, jaké skutečně potřebujete, nebo co jíst za potraviny, aby byly pro váš organismus a postavu příznivé. Co se týče zdravého životního stylu, v tomto ohledu je vhodné zařadit do běžných denních programů pohyb. I tomuto tématu se budeme věnovat, a to ve druhé polovině kurzu, kde nás čeká i praktická lekce v terénu. Kurz je koncipován jako skupinová aktivita. Těžíme z dlouholetých zkušeností organizace STOB, kde vidíme velké výhody podpory a soudržnosti skupiny. V páté lekci by již měli být účastníci kurzu dostatečně připraveni na to, aby mohli zahodit své krabičky s cigaretami, zapalovače a popelníky. Rádi bychom v této lekci hromadně rituálně „sekli s kouřením“. Samozřejmě není nic špatného na tom, když se jakýkoliv účastník kurzu rozhodne přestat kouřit v jinou dobu. V začátcích nekouření vás budou podporovat „partáci“, které budete moci kontaktovat ve dnech, kdy kurz nebude probíhat, abyste na novou situaci nebyli sami.

Kde se kurz koná

Kurz se koná v ZS Sázavská od září vždy v úterý od 18 do 20 hodin a budeme se těšit na všechny tváře, se kterými se budeme na lekcích pravidelně setkávat. V ceně kurzu je i permanentka na 10 hodin cvičení STOBu – je možné chodit cvičit i v úterý od 17 do 18 hodin. Přihlášky na www.stob.cz.

Hubneme pohybem

STOB nabízí v Praze desítky druhů pohybových aktivit pro začátečníky i pokročilé, pro mladší i starší věkovou kategorii, při nichž se berou v úvahu i různé problémy s pohybovým aparátem.

Informace a přihlášky na kurzy i cvičení na www.stob.cz.

Chcete se stát sami sobě nutričním nebo psychickým koučem?

Připravili jsme pro vás atraktivní semináře.

Neděle 19. 10. 2014

ZŠ Rakovského, Praha 4

Základy koučování a hubnutí

Psychologický seminář pod vedením zkušeného kouče **Jiřího Kunčara**.

Tématem tohoto semináře nebude problematika redukce váhy ve smyslu energetické nerovnováhy, tedy jak se konkrétně stravovat a hýbat, ale problematika hubnutí bude zasazena do širšího rámce. Budete pracovat s kolem rovnováhy (změna v jiných oblastech může ovlivnit hubnutí více než samotné úsilí hubnout), s uvědoměním si „jídla navíc“, se změnou návyků apod. V semináři se budou střídát prvky teoretického výkladu, ukázky i praktický nácvik.

Cena semináře je 1210 Kč, pro lektory kurzů snižování nadváhy 968 Kč.

Víkend 17. a 18. 1. 2015

Všeobecná fakultní nemocnice, Praha 2

Sobota 17. 1. 2015

Využití NLP (neurolingvistické programování) principů a technik při snižování nadváhy

Přednáší **Helena Grygarová**, která vystudovala klinickou hypnózu a NLP a pracuje z části jako terapeutka, z části jako zdravotní sestra v Anglii.

Jazyk, kterým popisujeme náš svět, to, jak o světě přemýšlíme, zda se vnímáme jako tvůrci svého života, či jako zajatci okolností, ovlivňuje naši motivaci, spokojenost a dosažení cílů. Jednodenní workshop se zaměří na využití NLP principů a jednoduchých technik na cestě

ke zdraví, a tedy zdravé hmotnosti. Bude se zabývat tím, jak motivovat klienty, jak jim pomoci převzít odpovědnost za jejich zdraví, porozumět emocím a jak je naučit účinné sebezpodpoře.

Cena semináře je 1210 Kč, pro lektory kurzů snižování nadváhy 968 Kč.

Neděle 18. 1. 2015 dopoledne

Obezita a její komplikace, je třeba se znepokojovat?

Přednáší **MUDr. Radka Jedličková**, specializovaná internistka, obezitoložka s dlouholetou praxí v práci s obézními. Budeme se věnovat obezitě z pohledu komplikací, jejich typů a terapie.

Komplikace:

- metabolické (metabolický syndrom, porucha metabolismu cukrů, tuků)
- kardiovaskulární (arteriální hypertenze, ischemická choroba srdeční)
- mechanické (syndrom spánkové apnoe, artrózy).

Seznámíte se s rozsahem péče o obézního pacienta v ordinaci obezitologa (vstupní pohovor, měření, rozbor jídelníčku a pohybové aktivity, identifikace rizik, návrh postupných změn a jejich hodnocení).

Ukážeme si příklady redukce váhy u konkrétních pacientů. Seminář by vám měl rozšířit znalosti z oblasti obezitologie a poradit vám, jak řešit konkrétní problémy.

Neděle 18. 1. 2015 odpoledne

Význam jednotlivých druhů potravin v lidské výživě

Přednáší **prof. Ing. Jana Dostálová**, která mimo jiné přednáší na VŠCHT potravinářské zbožíznalství a technologii přípravy stravy, je autorkou více než 300 odborných prací a vědecké poznatky dove-

de podat přijatelnou formou dle úrovně posluchačů.

Výživa je nejvýznamnější z faktorů zevního prostředí, které ovlivňují naše zdraví a následně délku našeho života. Její podíl se odhaduje na 40–60%, a proto bychom se výběru potravin měli věnovat. Důležitý není pouze samotný výběr potravin, ale i jejich konzumované množství, protože „nejsou zdravé a nezdravé potraviny, ale zdravá a nezdravá množství“. Z hlediska obsahu jednotlivých živin budou popsány jednotlivé druhy potravin rostlinného původu (obiloviny a výrobky z nich, luštěniny, cukr a výrobky z cukru, náhradní sladidla, tuky a oleje, olejnatá semena, brambory, ovoce, zelenina, čokoláda) i živočišného původu (mléko a mléčné výrobky, maso a masné výrobky, drůbež, ryby, vejce) a nápoje.

Cena semináře (celý den) je 1210 Kč, pro lektory kurzů snižování nadváhy 968 Kč.

Podvečerní semináře

Semináře budou probíhat v prostorách projektu Ženy, s. r. o., na Karlínském náměstí v Praze od 17.30 do 20.30 hodin. Součástí semináře bude i zdravá večeře a malý dárek od STObu.

Úterý 7. 10. 2014

Každá žena je krásná – jen musí vědět, jak to dát najevo

Přednáší **Ing. Hanka Vydrová**. V rámci tohoto semináře získáte od oblíbené lektorky praktické rady, jak se cítit dobře i s případnými kily navíc (např. – jaké barvy mi sluší; střih, který lichoť mé postavě; doplňky a jejich velikost; vhodné materiály; drobné triky pro zvýraznění přirozené krásy). Zájemci mohou získat i rady k obléčení, ve kterém přijdou.

Úterý 4. 11. 2014

Chcete se vyznat v džungli názorů o tucích?

Přednáší **prof. Ing. Jana Dostálová**.

V úvodu se dozvíte, co to jsou tuky a jaký je jejich význam ve výživě. Ing. Dostálová vám předloží seznam druhů tukových výrobků a jejich charakterizaci (podle platné legislativy). Přednášku doplní zajímavými výsledky vlastních analýz složení tuku v různých druzích výrobků, zejména těch, které mohou obsahovat tuky mající z hlediska výživového nevhodné složení (jemné a trvanlivé pečivo, náhrady čokolády, müsli tyčinky, sójové nápoje aj.).

Úterý 2. 12. 2014

Chcete dobře vybrat potraviny a pokrmy na vánoční stůl?

Přednáší **prof. Ing. Jana Dostálová**.

Přednášející zhodnotí z výživového hlediska potraviny a pokrmy, které se nejčastěji vyskytují na vánočním stole – ryby, bramborový salát, vánoční cukroví, ovoce čerstvé i sušené, ořechy, mražené krémy a zmrzliny, nealkoholické i alkoholické nápoje aj. Doporučí také, jak vybrat vhodné druhy potravin (mouku, majonézu, hotové polevy na dorty a vánoční cukroví aj.) z hlediska jakosti i nutriční hodnoty.

Cena jednoho semináře 440 Kč
Přihlášky na www.stob.cz

Hubnutí po síti

Toužíte po změně a nevíte, jak správně začít? Roztočte s lehkostí STOBkolo a dosáhnete trvalého cíle.

Vy, kteří jste už protrpěli mnoho let neúspěšným hubnutím, zkuste to právě teď jinak. Neroztáčejte bludný kruh diet, při kterých trpíte, ale roztočte STOBkolo, které vám nabízí „hravou“ cestu za změnou životního stylu. Díky němu můžete **dosáhnout svého cíle** a změnit styl života v oblasti výživy, pohybu nebo psychiky.

Zvolte si svůj stupeň motivovanosti a dostanete osobní plány

Symbolem STOBkola je hrací kostka, na níž si můžete zvolit dle svého odhodlání a motivace stupeň, od kterého se odpíchnete. Jednička odpovídá nejmenší připravenosti na změnu, naopak ten, kdo se ocitne na stupni pět, je velmi motivovaný a míří k vítěznému cíli – žádané trvalé změně životního stylu. Šestý stupeň je jakýsi rozcestník, na němž se můžete vydat k vítězství, ale také v sobě skrývá nástrahy jojo efektu. Všichni víme, že udržení váhových úbytků je těžší než samotné zhubnutí, a proto i STOBkolo pomáhá udržet nastolenou změnu.

Po radikálních změnách typu tuko-

žroutské polévky zažijete krátký pocit euforie z dočasného dosažení cíle – zhubnutí pár kil. Protože však cesta k cíli byla neradostná, opouštíte ji do té doby, než roztočíte znovu kolo utrpení dalších diet. STOBkolo vám nabídne pomocí osobních plánů nástroje (videa, e-booky apod.), které budou odpovídat vaší motivační připravenosti s cílem, abyste si cestu za změnou užívali. Proto také nástroje mapující životní styl jsou různé náročné. Kromě klasického sebekoučinku, který již přivedl ke zhubnutí tisíce lidí, je nově k dispozici také easykoučink apod.

Využívejte při změně www.stobklub.cz!

STOBkolo je součástí komunitního webu www.stobklub.cz a v rámci osobních plánů změny vás navede i na další nástroje a aplikace tohoto webu – na interaktivní lekce zdravého životního stylu, články, recepty. Na www.stob.cz je už aktuální nabídka hlavních aktivit STOBu – skupinových kurzů hubnutí. Pro ty, kteří se chtějí stát sami sobě psychologem nebo nutričním poradcem, nabízí zajímavé semináře.

Novinka – easykoučink

Nemáte každý den čas nebo chuť vážit potraviny a zapisovat si vše přesně v sebekoučinku? Tak právě pro vás je vhodný easykoučink. Zabere vám jen pár minut denně a sleduje stejné parametry jako jídkoučink.

Potraviny a nápoje jsou v programu nastaveny vždy na 1 kus, plátek, lžičku, hrnek..., nechybí ale ani údaj, o kolik gramů se jedná. Pokud jste tedy potraviny snědli více nebo méně, můžete zadat třeba 2 kusy nebo naopak 0,5 kusu. To vám velice zjednoduší zápis, a pokud by vám v easykoučinku něco chybělo, můžete to zapsat v sebekoučinku. Oba programy jsou totiž propojené.

V programu můžete sledovat i pitný režim a pohybovou aktivitu. Novinkou je také sledování potravin



navíc, jichž byste měli přijímat co nejméně. V programu jsou označeny barevnými vykřičníky.

Inspirace od těch, kteří to dokázali

V minulém čísle jsme slíbili další blog Aleny Lexové alias Prasatkoslim – tady je

Jak bojuji s jídlem

Všechny čtenáře velmi zdravím. Rozhodla jsem se k sepsání dalšího blogu, tentokrát na téma jídlo. Kohokoliv potkám po delší době, málem mě nemůže poznat a hned následuje otázka, jak jsem dokázala tolik zhubnout. A já každému odpovídám, že jsem upravila stravu a začala cvičit. Ti hubení mi většinou pogratulují k výsledku, ti, kteří chtějí jít s váhou dolů, se začnou ptát, jak na to. Když řeknu, že si hlídám energetický příjem potravin (počítám si kJ), většina z nich na mě hledí nevěřičně, možná i s pocitem „tohle já tedy dělat nebudu“ (nedivím se, před pár lety mi to přišlo stejně divné jako jim). Následují otázky, jestli si opravdu všechno vážím a zapisuju a co dělám, když mám chuť, když cestuju nebo nejsem doma, atd. atd. Pro ty z vás, které to zajímá, je tento blog.

V prvé řadě si myslím, že je to způsob hubnutí osvědčený a fungující, nicméně je vhodný spíše pro dlouhodobé hubnutí, pokud potřebujete shodit více kilo. Asi bych to nedělala, kdybych chtěla zhubnout pět kilo. Jenže můj cíl byl úbytek 40 kg, a to už prostě není tak snadné.

Zkoušela jsem zhubnout několika různými způsoby, a nikdy to nemělo příliš efekt. Dnes už vím, že to bylo proto, že mi absolutně unikalo, kolik má která potravina kJ. I když jsem se snažila jíst zdravě, pravidelně, dobré a kvalitní potraviny, váha stejně dolů nešla, a to z jediného důvodu – při „dietě“ jsem snědla 8000–9000 kJ/den. Což je na mě moc.

Když jsem poprvé spustila a prozkoumala program Sebekoučink a začala vše vážít a zapisovat, začalo mi docházet, proč to hubnutí vlastně nešlo. Zjistila jsem, že i zdravé potraviny mohou být velmi kalorické. Myslela jsem si, že když budu jíst tmavé pečivo, rýži, těstoviny, zeleninu, kuřecí maso, sýry a další, vesměs zdravé potraviny, bude to v pohodě a kila půjdou dolů. Díky počítání kJ jsem velmi rychle vystřízlivěla.

Asi týden jsem počítala svůj dosavadní jídelníček. Můj první problém bylo množství jídla. Vážně jsem jedla dost, i když mi to tak nepřipadalo. Přišla jsem na to, že absolutně nemám představu o gramáži potravin. Prostě, když jsem si dělala snídani, nikdy jsem nepřemýšlela o tom, kolik tam mám másla, šunky, chleba. Až jsem si to hodila do tabulky a nemohla tomu uvěřit. Zjistila jsem, že vůbec není problém si udělat snídani o 2500 kJ, a to je opravdu hodně, pokud jsem chtěla zhubnout.

Druhá záležitost jsou kilojouly – kJ. Pochopila jsem, že není jogurt jako jogurt, salám jako salám... Proto když se mě někdo zeptá, co jím nebo nejím, je velmi těžké odpovědět. Jím všechno, nevyloučila jsem žádnou kategorii potravin – ani uzeniny, ani pečivo, ani přílohy, ani dobrůtky. Ale v každé kategorii jsou potraviny různé – s větší či menší kalorickou hodnotou, takže jsem prostě začala vybírat ty méně kalorické. Jen pro příklad: místo klasického nebo tmavého pečiva jsem zařadila fitness celozrnné chleby, knäckebroty, kukuřičné plátky, místo vysočiny jím šunku (nejčastěji kuřecí prsní), místo másla floru light (ale častěji spíše lučinu nebo tvarohové pomazánky), místo goudy 45% si dám eidam 20% nebo 30% atd. Najednou ta snídani nebyla za 2500 kJ, ale za 1500 kJ, přestože množství bylo stejné a jídlo druhově také velmi podobné. Zvládla jsem tedy ubrat kJ a o nic jsem nepřišla, dopřála jsem si dobré jídlo v odpoví-

dajícím množství, tudíž jsem uspokojila chuť a dostatečně zacpala žaludek. To je velmi důležité proto, aby se člověk vydržel dlouhodobě stravovat dietně.

Samozřejmě jsou chvíle, kdy mám chuť na něco kaloričtějšího, nicméně to je potom otázka výměnného obchodu v mé hlavě. Tak jo, chceš zmrzlinu? Dobře dej si, ale na svačtinu si už dáš jenom jogurt. A druhé já, řekne ano nebo ne, podle toho, jestli mám hlad nebo jen chuť, a třeba taky podle toho, jak dlouho zbývá do dalšího jídla. Pokud mám větší hlad, oželím zmrzlinu a radši si dám vydatnější svačinu. Nebo mě honí mlsná na čokoládu – záleží, jak jsem na tom během dne kaloricky, pokud mi kJ zbývají, tak si ji bez výčitek dopřeju. Pokud nezbývají, opět nastupuje výměnný obchod. Většinou si místo čokolády dám proteinovou tyčinku s čokoládovou polevou třeba místo svačinky. Je to lepší varianta z několika hledisek – dám si toho víc za stejnou energetickou hodnotu, víc mě to zasytí a chuť to uspokojí. Navíc do sebe necpu jenom tuky a cukr. Díky tomu, že se snažím jíst co do skladby stravy vyváženě, chuť se mně docela vyhýbají nebo jsou dobře ovladatelné. Myslím si, že moje tělo nestrádá, protože co chce, to většinou dostane. Pokud se ráno vzbudím a už mám chuť na sladké, dopřeji si sladkou snídani. Hned je mi lépe, chuť přestane prudit a já můžu bez problémů pokračovat ve svém jídelníčku. Podle mého názoru je to jeden ze základních principů pro úspěch – poslouchat své tělo a dopřát mu to, co chce (a přitom ho zkusit maličko oklamat). Proto nejsem příliš zastáncem velkého plánování jídelníčku nebo striktních předepsaných jídelníčků. Bylo by pro mě velmi těžké něco takového dodržovat. Prostě si nedovedu představit jíst něco, na co zrovna nemám chuť. Další častá otázka – co dělám, když nejsem doma, třeba když někam cestuju? Tak to je úplně snadné. Chce to víc plánovat a jídlo si



s sebou nachystat. Pokud vím, že budu pryč půl dne, dobře se doma nasnídám, sbalím něco malého na svačinku do tašky (ovoce, proteinovou tyčinku, jogurt) a většinou mám připravený oběd, abych – až se vrátím – nesáhla kvůli hladu po nějaké „nouzovce“. Pokud vím, že budu pryč třeba celý den, nabalím si s sebou dvě svačinky a naplánuju oběd – buď jej mám připravený s sebou (za předpokladu, že je ho kde ohřát a sníst), nebo počítám s tím, že budu obědvat jinde (na návštěvě, v restauraci), a přizpůsobím si kJ během dne tak, aby mi to vyšlo do mého limitu. Na závěr svého románu bych chtěla dodat, že lze určitě dobře zhubnout i bez počítání kJ a bez vážení potravin. Stačí jen nad jídlem přemýšlet, mít trochu představu o složení potravin, dodržovat všeobecně známé a mnohokrát zmiňované zásady. Ale pokud to nejde delší dobu, je třeba hledat chybu. A tím, že si spočítáme, kolik sníme, na tu chybu většinou narazíme.

Přidáváme také příběh Evy Jílkové, která zhubla díky sebekoučinku

Jak se zbavit „přescenta“

Od mládí jsem byla živé stvoření. Ve čtyřech letech jsem plavala

a to prý docela dobře, že plavčák přemlouval rodiče, abych začala trénovat. Ale můj vzor byl v té době Věra Čáslavská. Začala jsem dělat sportovní gymnastiku až do svých 15 let, pak mě ovládl stolní tenis. Sportem jsem částečně žila ještě na vysoké škole. Pak přišla svatba, jedno dítě, druhé dítě a sport nulový. K tomu se přidaly různé rodinné problémy, rozvod, úmrtí otce i maminky po dlouhých nemocech. Já postupně přidávala kila a s tím ruku v ruce i nemoci. Vysoký krevní tlak, štítná žláza, bolesti zad a kloubů. Ne, že bych se nesnažila. Ale střídání různých druhů diet mi jen přihodilo pomocí jojo efektu další kila navrch. Tak jsem úspěšně získala ve svých 52 letech čerstvý titul přescent. V březnu 2012 mě na váze bliklo 106 kilo a právě tehdy jsem si řekla, že už to není možné. Moje velká motivátorka tehdy byla a je pořád dcera, která se mnou začala chodit s hůlkami na procházky, oprášili jsme kolo a koupili na chatu kánoe. V září jsem již byla o 17 kilo lehčí. Ale čert nikdy nespí. Při sportování se mi nic nestalo, ale při večerní procházce se psem jsem narazila na díru v našich tak dobře udržovaných chodnících a byla z toho zlomená noha v kotníku. Při ná-

sledném tříměsíčním pobytu doma se zafixovanou nohou bylo nazpět šest kilo. Až jednou jsem brouzdala po internetu a narazila na stránky www.stobklub.cz. Zaujalo mě to, a protože se v té době rozbíhala na těchto stránkách i soutěž 7S, byla motivace na světě. Od února 2013 jsem začala pomocí programu Sebekoučink zapisovat jídlo a posléze i pohyb. Cyklus jsem si nastavila na tři měsíce s cílem zhubnout devět kilo. Začala jsem svůj čas věnovat nejen rodině, ale také sobě. Radost ze sportu se mi vrátila, začala jsem být závislá na plavání a chození. S plánovaným jídlem a se sníženým počtem kJ děleným na přesný denní počet bílkovin, tuků a sacharidů jsem kupodivu neměla hlad. Nejvíce mně pomohly odborné články, ale i rady všech – teď již můžu říci – virtuálních kamarádek na STOBu. S některými z blízkého okolí jsme začali pořádat i motivační srazy. Dnes, když píší tento článek, mám již ukončený první cyklus. Shozeno dalších 12 kilo, tedy celkově 25. Na váze se již na mě usmívá číslo 81.

Dostala jsem se při počítání BMI z pásma mírné obezity do nadváhy. Pokračuji dál! Mé myšlení se změnilo. Víím, že nedržím nějakou dietu, po které se vrátím ke svým zlovykům. Prostě jsem přešla ke zdravějšímu způsobu života. Není to o tom, že budete chroustat celý život zeleninu. Naopak! Moje strava je teď mnohem pestřejší než dříve. Začala jsem zařazovat potraviny, které jsem dřív neznala snad ani podle jména. Nejdůležitější je, že s tím, jak jsem se začala hýbat, se mi vrátila energie a radost ze života. Nemám ani strach z jojo efektu, protože při správně nastaveném udržovacím období v sebekoučinku a zachování pohybu lze vrácení kil předejít. A věřte mi, tento článek není žádnou reklamou ani zviditelňováním mých úspěchů. Mnoha lidem se podařilo to samé, ba i více. Tak co, nezkusíte to také? Život je jen jeden, tak ho pojďme prožít naplno! ●



NovoFine® na vašich pocitech záleží

NovoFine®: „Jaký je to pocit, když si aplikujete inzulín? Bolí to?“

Erik: „Ne, necítím vůbec nic, navíc aplikace inzulínu s jehlami NovoFine® je opravdu velmi snadná.“

Tenčí jehly působí při vpichu méně bolestí¹. Abyste léčbu inzulínem co nejlépe zvládali, společnost Novo Nordisk neustále pracuje na vývoji co nejtenčích jehel.

Reference: 1. Arendt-Nielsen L et al. Somatosens Mot Res 2006; 23 (1):37-43. 2. Siegmund T et al. Comparison of Usability and Patient reference for Insulin Pen Needles Produced with Different Production Techniques: "Thin-Wall" Needles Compared to "Regular-Wall" Needles: An Open-Label Study. Diabetes 2009; 11 (8): 523-528. 3. Solvig J et al. Needle Length affects insulin deposition in normal and obese diabetes patients. Diabetes 2000; 43 (suppl 2) A132.

měníme diabetes

V Novo Nordisk měníme diabetes. Naším přístupem k výzkumu a vývoji, naším závazkem pracovat efektivně a eticky při hledání nových léků. Víme, že neléčíme pouze diabetes, ale že pomáháme skutečným lidem zlepšit kvalitu jejich života. Toto porozumění stojí za každým naším rozhodnutím a naplňuje nás odhodláním změnit do budoucna k lepšímu léčbu a vnímání diabetu.

- **Menší pocit bolesti**
Tenčí jehly méně bolí¹. Společnost Novo Nordisk se trvale snaží nabízet co nejtenčí jehly.
- **Menší síla potřebná ke vpichu**
Technologie tenké stěny zlepšuje průtok inzulínu pro rychlejší a snazší aplikaci².
- **Pocit jistoty**
6mm jehly NovoFine® snižují riziko náhodného vpichu do svalové tkáně. Aplikace inzulínu je tak bezpečnější³.
- **Pocit bezpečí**
Jehly NovoFine® jsou nedílnou součástí prověřeného portfolia pomůcek pro aplikaci inzulínu od společnosti Novo Nordisk.



Novo Nordisk s.r.o.
Hadovka Office Park, Evropská 33c, 160 00 Praha 6
Tel.: +420 233 089 611, www.novonordisk.cz

novofine®
Na vašich pocitech záleží

Na cestě za štíhlou linií

Jana Trundová

Čím menší změnu uděláme, tím je trvalejší. Zní to možná kacířsky, zvláště když máte za sebou roky trýznění nízkoengetickými dietami s výsledkem nevalným. Nedejte na dojem, toto pravidlo totiž beze zbytku funguje. Hubnutí nesmí odčerpávat životní energii!

„K úspěchu nevedou přísné diety, které jsou jen dočasné,“ zdůrazňuje PhDr. Iva Málková, zakladatelka společnosti STOB, členka výboru Obezitologické společnosti a Národní rady pro prevenci a léčbu obezity v Česku. Známy jojo efekt, tedy situace, kdy zhubnete, ale za nějaký čas naberete ještě více nadbytečných kilogramů, je nebezpečný. Tady nejde jen o estetickou stránku a vitalitu, ale o zdraví. Prudké výkyvy ve váze nepříznivě ovlivňují zdravotní stav. Pokud zhubnete pět, maximálně deset procent své váhy a udržíte si ji, tělo vám poděkuje, v případě, že proháníte pořád dokola deset a více procent, si jen ubližujete, a jak opakují odborníci na dlouhověkost, zbytečně si ubíráte roky života. Důležité také je, aby se ani menší výkyvy váhy neopakovaly několikrát do roka, jednou stačí bohatě. Jinak dochází k přibývání tuku, snižování tělesné hmoty a zpomalování metabolismu, což je s přibývajícím rokem problém sám o sobě i pro ty, kdo se stravují rozumně a pravidelně cvičí. Co je vlastně rozumným cílem snahy zhubnout? Naučit se jíst takové množství potravy, které náleží individuální

tělesné a nikoli psychické potřebě, proměnit skladbu jídelníčku tak, aby se snížila spotřeba živočišných tuků a sacharidů a chuťové buňky se těšily na ovoce a zeleninu. „Osvojit si chování, které je pozitivně posíleno a udrží se,“ zdůrazňuje Iva Málková.

Náš tip: Začněte velkým úklidem. Ještě než se pustíte do ledničky a spíže, vymetejte z knihovny všechny nesmysly s dietními hity a uvolněte místo pro erudované publikace neslibující bleskové zázraky, třeba knihu Ivy Málkové *Hubneme s rozumem, zdravě a natrvalo*.

Dobry začátek – dobrý konec

Víte, co vlastně chcete, co je ve vašem případě reálné a jakým způsobem nejraději řešíte své osobní problémy? Tak to jsou tři kardinální otázky, jejichž zodpovězení je klíčem ke šťastnému výběru cesty za štíhlejší postavou. Ta je totiž vždy individuální, co vyhovuje kolegyni nebo sestře, nemusí „sedět“ vám. Můžete mít rozdílnou váhu i metabolismus, představy o výsledku – potřebujete se znovu nasoukat do svých nekřesťansky drahých šatů nebo budete spokojeni, když kusy z šatníku nebudou připomínat stany? Svou roli hrají i zdravotní komplikace, časové možnosti, fyzické dispozice, jakožto vztah k jednotlivým druhům pohybu a typ osobnosti. Jednomu při hubnutí pomůže individuální psychická podpora, jinému jde k duhu sdílení a podpora ve skupině. Introvert by se v kruhu podobně postižených neuvolnil, natož aby otevřeně promluvil o svých potížích a nedej bože pátral s ostatními po jejich příčinách, extrovertnější povaha se naopak v podobně nastaveném společenství bude

cítit jako ryba ve vodě. Podstatné totiž je, aby se člověk při změně životních návyků cítil dobře. Žádné trýznění, ale program ve znamení pohody a drobných radostí vede k cíli.

Váš průvodce hubnutím

Když se vydáte do velehor, najmete si horského vůdce. Podobné je to v situaci, kdy se vydáváte na cestu za trvale udržitelnou rozumnou váhou. Není zrovna jednoduchá a srázů i úzkých pěšin s visutými žebříky na ní může být celá řada. Na rozdíl od horských vůdců je dnes rádců a rad profitujících na kultu štíhlosti nepočítaně, hotová džungle. Konkurence velká stejně jako byznys. A klient platí nemalé peníze. Opakovaně, často bez dlouhodobého efektu. Kde hledat tu správnou pomocnou ruku? Dešifrujme pojmy. Obezitologové a nutriční terapeuti – to jsou erudovaní odborníci na hubnutí a udržení rozumné váhy. Nutriční poradci mají nižší kvalifikaci, často získanou rekvalifikačními kurzy. Mohou dobře poradit, ale přece jen jistota kvalitního vedení je o „level“ vyšší.

Obezitologická pracoviště, kurzy hubnutí a udržení váhy i individuální terapie u psychologa jsou ta pravá místa, kde pomohou k dobrému výsledku. Obezitologové jsou tady hlavně pro pacienty, jimž nadbytek kilogramů nepříznivě ovlivnil zdravotní stav a náprava vyžaduje lékařskou intervenci léky, případně i speciálními zákroky. Problém je, že tato pracoviště málokdy dokážou klientům zajistit optimální pohybové aktivity i potřebnou psychologickou terapii. S nadváhou si ovšem dobře poradí specialisté z oboru psychologie. „Podle mě pokud nejde o těžkou obezitu, ale

nadváhu, je důležitější než odběr krve zjišťovat a pracovat s tím, proč člověk jí, když nemá hlad, rozpoznat tyto spouštěče a řešit je jinak než jídlem," vysvětluje doktorka Málková.

Náš tip: Obezitologická pracoviště s komplexním lékařským servisem najdete ve zdravotnických zařízeních. Nebo se zapojte do kurzu snižování nadváhy. Podívejte se na www.stob.cz, kde najdete i elektronický časopis Pochutnej si se STOBem. V každém případě dříve, než se objednáte ke specialistovi, si prověřte více možností, zjistěte, jaké terapeutické postupy používá a kolik bude jeho péče stát. Ať první návštěva není také poslední. Rozhodně si ověřte, na co vám může přispět zdravotní pojišťovna.

Čas pro labužníky

Čas k dílu, čas k jídlu – a také čas k hubnutí. Zvolte ho špatně a vaše snahy nebudou efektivní. Pustit se do diety v krizovém životním období není dobrý nápad, varují nutriční specialisté a lékaři. Musíte mít totiž sílu změnit životní návyky a vaše zisky musí převážit nad ztrátami, jakkoli se někomu mohou zdát pofiderní. Jestliže se zatím děsíte pohybové aktivity, která vás čeká, a je vám těžko u srdce už jen při představě omezení všech těch báječných sladkých a tučných jídel, argumenty o hezčím oblečení, ladnějším vzhledu i vyšší kondici asi nebudou mít větší váhu než negativa. Správná motivace nepřichází s vytyčeným dnem v kalendáři, ale s vědomím, že odlehčený život bude radostnější.

Čas k jídlu je mimochodem také velmi důležitý. Mnoho lidí má problémy s nadváhou, protože jí příliš rychle. Doslova hltá velká sousta ať už proto, že vyhladověli, nebo si bláhově myslí, že takto sní méně. V podvědomí může také strašit naprogramování z dětství: „Kdo první sní, je král! A nejvíc toho urve,“ chtělo by se dodat. V časech

hladovění mohl mít tento přístup smysl, přiznejme si ale, že v našem kulturním prostoru zažívajícím z nadbytku potravin už hodně dlouho „dobu popelnicovou“, je mimo mísu. Jako každý zlovyk i hltavost se odnaučuje špatně. Lék vyžaduje zapojit do akce vůli, ale je dostupný: Přimějte se jíst u stolu, z pořádného talíře, v klidu a soustředěně. Máte ve skleníku parádní servis po babičce? Skvěle, použijte ho. Sousta je třeba pořádně kousat a jídlo si vychutnávat. Vybírejte si kvalitu. Staňte se labužníky!

Je to v hlavě

Štíhlost máme v hlavě a vina k ní rozhodně nepatří. Askeze trápící duši je větším dietním hříchem než příležitostný požitek z oblíbené dobroty. Týká se to jak boje s obezitou, tak s nadváhou. „Většina nabídek na hubnutí ovlivňuje jen chování – tedy snaží se o změnu stravovacích a pohybových návyků. Ale hubnutí je spíše otázkou hlavy než žaludku, proto používáme již třicet let při terapii obezity kognitivně-behaviorální terapii, která je nejefektivnější nejen pro redukci váhy, ale hlavně pro její udržení, což je ten zásadní problém. Nezapomíná se jen na chování, ale i na nevhodnými myšlenkami a emocemi, které právě k nevhodnému životnímu stylu vedou,“ vysvětluje Iva Málková. Co se stane s organismem, když nadváhu snižujete správným způsobem, tedy bez strádání? Emoční labilita, únava, podrážděnost, vztek, vnucující se myšlenky na jídlo ani depresivní nálady v tomto případě nečekejte. Spíše lepší psychickou a fyzickou kondici. Po čase se zmírní celá řada tělesných potíží, zažijete přílivy energie ve chvílích, kdy jste dříve kolabovali, více vydržíte, více uděláte, zvýší se vám sebevědomí a zlepší nálada.

Zase ty emoce

Máme je na talíři denně a také s nimi neustále bojujeme. Emoce.

Emoční inteligence sesadila z trůnu IQ a emoce, jak se ukazuje, hrají i v procesu hubnutí větší roli než rozum. K nadměrnému energetickému příjmu a nevhodnému složení potravy nás často vedou libé pocity uklidnění a jistoty pocházející z novorozenického věku, kdy hojnost sladkého mateřského mléka přinášela slast. A potom to mlsání v dětství – dobrota za úspěch ve škole, za uklizený pokoj, jako projev rodičovské pozornosti a péče. ... Kdo by se divil, když po jídle v dospělosti nesáhneme jenom v případě, že máme hlad, ale potřebujeme se dorůžova vyladit, uklidnit, potěšit, ošálit frustraci z neúspěchů, přestát vypjaté situace. Stravovací návyky jsou příliš často spojeny s emočními potřebami, než abychom nad nimi mohli mávnout rukou.

Náš tip: Nakolik podléháte toxickému prostředí? Tak se totiž říká vnějším faktorům, které nás podněcují k jídlu, aniž náš organismus skutečně potřebuje živiny. Těžko odoláte sladké vůni pekárny linoucí se na ulici, v kavárně si po těžké chvíle váhání objednáte karamelový dortík jako přítelkyně – ať se práší za kočárem, u počítače bezmyšlenkovitě saháte do pytlíku se slanými dobřutkami, při nákupu vaše ruka automaticky šmátrá v regálech s tučnými pochutinami no a večer u televize přece nezůstanete bez čokoládové tyčinky? Pokud zjistíte, že toxickému prostředí nedokážete sami odolat, je načase vyhledat odbornou pomoc. A kamarádka z kanceláře to vážně není...

Když „léčí“ STOB

Kognitivně-behaviorální psychoterapie je to kouzelné zaklínadlo, se kterým pracuje společnost STOB. Stručně řečeno staví na pozitivním přístupu – ze všeho lze vydolovat něco dobrého, a už pomyslení na to spustí pro člověka příznivou emoční odpověď. Cílem této terapie je vypracování programu, který vede k navození žádoucí změny v ne-

vhodném chování, myšlení a emocích na základě teorií učení. Terapeuti využívají klasické podmiňování typu „mám hlad, tak se najím“, operativní podmiňování pracující s odměnami a tresty a kognitivní teorie sledující procesy vnímání a mentální aktivitu v budoucnosti, stručně řečeno správné přisuzování významu jednotlivým podnětům k jídlu. „Vypracovali jsme metodiku na dvaáct týdnů. Používáme ji skupinově, ale lze ji samozřejmě použít i individuálně. Účastníci kurzu si pod odborným vedením vytvářejí příjemnou atmosféru, ve které se jim lépe daří dosáhnout společného cíle. Naučí se sestavit jídelníček, který by jim chutnal, ale měl nižší energetickou hodnotu,“ přibližuje obsah kurzu doktorka Málková. Co klienty čeká a nemine? „Nejdříve si klienti týden zapisují svůj dosavadní jídelníček a za spolupráce lektora se naučí nahrazovat potraviny kalorické potravinami méně kalorickými. Potraviny, které nemají odlehčenou variantu, jako je čokoláda nebo pivo, si občas do jídelníčku zařadí, ale oproti dřívějšímu se učí je bez pocitů viny vychutnat. Učí se jíst tehdy, když chtějí sami, a ne, když jsou provokováni různými vnějšími či vnitřními podněty. Učí se klást si reálné cíle a odstranit často černobílé myšlení, které se projevuje tím, že každé sebemenší porušení v dodržování nových návyků chápou jako totální selhání. Učí se též mít rádi sami sebe a věnovat kus životní energie také sami sobě a ne se stále rozdávat druhým.“ Nezapomeňme na pohyb. Je uzpůsobený všem věkovým i váhovým kategoriím, během něhož klienti mnohdy s překvapením zjišťují, že špatný pocit ze sebe neměli ani tak kvůli nadváze, jako kvůli netrénovanosti a špatné fyzické kondici.

Náš tip: Společnost STOB pořádá jako světovou raritu kurzy specializované na muže a kurzy odvykání kouření s cílem nepřibrat. ●

Článek vyšel v elektronickém časopisu ELIXIR, ročník 2013.

Chronicky uždibovat, nebo vynechat svačiny?

Iva Málková

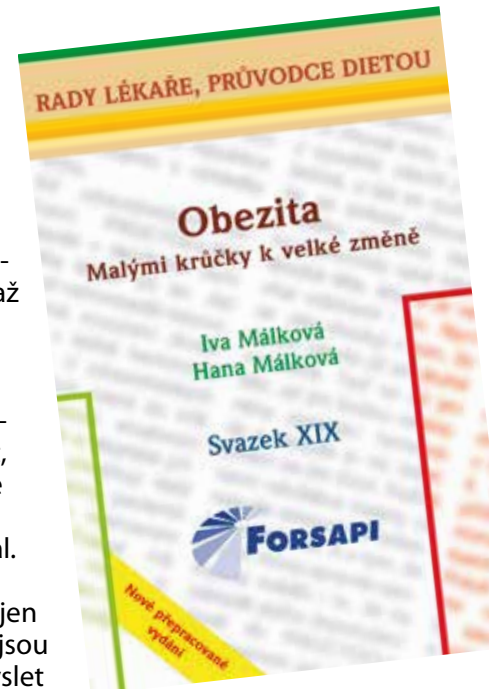
Kufřík plný svačinek

Kolikrát za den bychom měli jíst? Jako ve všem ani tady nebuďte otroci toho, co se zrovna nosí. Doporučení se pohybují od jedení každé dvě hodiny, tedy cca 7x denně, až po novinku – 2x denně. Přišel ke mně na poradu vědecký pracovník pan Jiří s kufříkem, kde se vedle lejšter tísnilo mnoho krabiček s jídlem. „Byl jsem zvyklý snídat, obědval jsem v práci a je pravda, že večere se někdy trochu protáhla a snědl jsem toho hodně,“ vysvětloval. „Teď jím na doporučení výživového poradce 7x denně – mám pocit, že jen jím a jím, v podstatě nerozlišuji, co jsou hlavní jídla a co ne. Musím stále myslet na to, že už bych měl zase jíst a vůbec mě to takto netěší, stresuje mě to. Je pravda, že už jsem zhubl tři kila, ale myslím si, že kdybych trochu omezil své dřívější opulentní večere, mělo by to stejný výsledek a byl bych v životě spokojenější. Beru to jako provizorium, rozhodně mi není vlastní se takto stravovat dlouhodobě.“

Kolísání hladiny cukru v krvi

Naproti tomu paní Alena si pochvaluje, jak jí při hubnutí pomohlo, že začala jíst 5x denně a více o jídle přemýšlet. „Dříve jsem zhlta ráno bílý rohlík, rozvezla děti a začal maraton v práci. V poledne jsem už hlady šilhala a dovedla sníst velké množství jídla. Další jídlo bylo navečer doma, kdy už jsem byla opět tak vyhladovělá, že jsem jedla v podstatě celý večer – při vybalování nákupu, při přípravě večere, při večeři a potom u televize. Na kurzech STOBu jsem se dozvěděla něco o glykemickém indexu a pochopila jsem, proč někdo může jíst jen 3x denně a jiný by takto trpěl hlady (každý je totiž na výkyvy hladiny cukru v krvi jinak citlivý). Udělala jsem si na stránkách STOBu test **Jste citliví na hodnotu GI právě vy?** a zjistila, že pokud nechci trpět hladem, musím mít pokrmy sestavené tak, aby byl výsledný glykemický index celého pokrmu nízký. Dělá mi dobře, když nejsou mezi jídly velké pauzy a když jím 5x denně.

Kdo má tedy pravdu – ti kdo považují za nejlepší jíst každé dvě hodiny, nebo ti, kteří doporučují jíst třikrát, nebo dokonce extrémně dvakrát denně?



Doporučení jíst dvakrát denně vzniklo na základě studie MUDr. Kahleové, „kdy při redukční dietě rozdělené do dvou jídel denně došlo k většímu snížení tělesné hmotnosti a lačné glykemie než při dietě se stejným energetickým obsahem rozděleným do šesti menších jídel. Naše výsledky naznačují, že pro diabetiky 2. typu by mohlo být výhodnější konzumovat méně jídel denně, než je běžně doporučováno“.

Poznámka Ivy Málkové – studie se realizovala na malém vzorku, navíc žádné výsledky nelze brát dogmaticky. Už fakt, že by se mělo jíst dopoledne a odpoledne s vynecháním večere, je velmi špatným modelem pro společné rodinné večerní stolování, kterého by se hubnoucí neúčastnil. Slova maminka s námi nejí, drží dietu, mohou u dítěte zadělat na budoucí problémy s příjmem potravy.

Při jakékoliv změně svých návyků si uvědomte, že změna nesmí být utrpením a že čím menší změnu uděláte, tím je trvalejší.

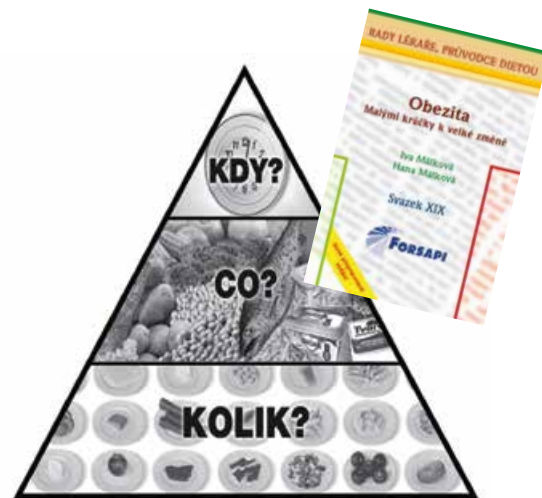
Pokud jste byli zvyklí jíst třikrát denně a dle rad některých výživových poradců se nutíte k tomu nosit při sobě stále krabičky s nezbytností jíst oproti svým zvyklostem minimálně pětkrát denně, nedělejte to. Pokud vám ovšem vyhovuje jíst pětkrát denně – jezte tak. Dělejte především to, co vyhovuje právě vám. Měli byste však zachovávat tři hlavní jídla a nerozdrobit den do celodenního zobání (můžete pak dospět až k chorobě nutkavého uzobávání). Čím vyváženější máte pokrm a glykemii, tím větší časový odstup mezi jednotlivými jídly si můžete dovolit, protože hladina cukru bude vyrovnaná.

Měli byste také zachovat snídani. Tělo je připraveno po dlouhé noci přijmout energii, která slouží pro aktivitu celého dne. Hodnotná snídaně s dostatečným obsahem bílkovin je dobrý start do nového dne a po takové snídani zůstane hladina cukru v krvi poměrně dlouho vysoká, takže nebudete mít hned hlad.

Jaké je tedy řešení?

Nechcete stále myslet na jídlo? Dejte si vyváženou snídani, oběd a večeři. Trpěli byste, pokud byste měli bohatě snídat, obědvat a pak už nic? Chybělo by vám večerní zobání v kruhu rodinném? Dopřejte si ho za předpokladu, že celkový jídelníček bude odpovídat vašim fyziologickým potřebám. Psychika a radost z jídla je neméně důležitá než skladba potravin a režim jídla. **Přiměřené množství zkonsumovaného jídla byste však měli ctít především.**

V dnešní době, kdy mluvíme o tzv. toxickém prostředí, je větší problém velké množství zkonsumované potravy s nesprávným složením (mnoho živočišných tuků a sacharidů s vysokým glykemickým indexem) než frekvence jídla. Říká se, že dítě jí pouze do tří let v důsledku fyziologických signálů hladu, a pak už se řídí při příjmu potravy mnoha dalšími spouštěči. Signály z centra sytosti jsou překryty podněty, jako je snadná dosažitelnost potravin, jejich chuť, vzhled, vůně, společenská úloha jídla, různá činnost apod. V důsledku klasického podmiňování dochází v průběhu života k posilování podmínění výše uvedených podnětů a jídla. Nebudte tedy otroky toxického prostředí, volte si sami, co a kdy budete jíst.



Knih *Obezita – malými krůčky k velké změně* vysvětluje, že rozhodující je při hubnutí **množství**, pak skladba a až ve špičce pyramidy je režim. Knihu si můžete objednat na www.stob.cz.

Tipy na rozumné pohodové hubnutí bez pocitů hladu

Pokud jíte pravidelně stravu s vyrovnaným poměrem živin, máte vyrovnanou glykemii – hladinu cukru v krvi, a tudíž netrpíte hladem. Pro dosažení tohoto stavu je snazší jíst cca pětkrát denně. Pokud někomu vyhovuje jíst pouze třikrát denně, je to možné, pokud se dodržují následující pravidla:

- zachovávají se tři hlavní jídla, tedy snídani, oběd a večeře s pravidelnými odstupy mezi nimi
- skladba pokrmu je taková, aby po její konzumaci vydržela vyrovnaná hladina glykemie do dalšího jídla (dostatek bílkovin, sacharidy s nízkým glykemickým indexem)
- celodenní energetický příjem je optimální pro dosažení vašeho cíle.

Při vynechání nějakého jídla bez dodržení těchto pravidel je nebezpečí, že ve stavu hladu sníte větší dávku obsahující mnohem více kilojoulů, než kolik jste jich vynecháním některého jídla během dne ušetřili. ●

Kdy začít s mléčnou výživou u dětí?

Ing. Jiří Kopáček, CSc., Bílé plus

V pozdějším kojeneckém věku dítěte je pro některé matky obtížné zajistit dostatek mateřského mléka podle potřeb dítěte. Důvodů může být mnoho, včetně návratu do práce. Řešením je tedy zařazení kravského, popř. jiného mléka do výživy.

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje, aby se mléko hospodářských zvířat zařazovalo do výživy nejdříve od 9.–10. měsíce věku dítěte.

Důvody jsou především v odlišném složení mateřského a např. kravského mléka. A to především ve významném rozdílu obsahu bílkovin, mléčného cukru a minerálních látek.

Rozdíl mezi mateřským a kravským mlékem

V prvních devíti až deseti měsících života dítěte by se tedy nemělo ještě zařazovat kravské mléko do výživy, aby ze stravy kojence nevytlačilo důležité mléko mateřské.

Hlavní rozdíl mezi těmito mléky je: Mléko mateřské je tzv. mléko albuminové a obsahuje hodně imunoglobulinů s ochrannými účinky pro dítě, zatímco mléko kravské je kaseinového typu a množství bílkovin je ve srovnání s mateřským mlékem trojnásobně vyšší.

Mateřské mléko obsahuje významně vyšší obsah železa.

Pokud žena přestane kojit a dítě ještě nedosáhlo potřebného věku pro konzumaci mléka kravského, zařazují se do výživy výrobky ze skupiny „kojenecké a dětské výživy“ (*infant formula*), do které patří zejména upravená neboli adaptovaná sušená mléka, popř. kaše, které jsou potřeba v přísně sterilním prostředí „obnovovat“ rozpuštěním v čisté („kojenecké“) vodě. Složení těchto výrobků se přizpůsobuje jednak

Mléčné výrobky ano, či ne?

Zastánci alternativních směrů výživy často brojí proti konzumaci mléčných výrobků slogany mléko zahleňuje apod. Odborníci, kteří vycházejí z vědeckých studií, mají však jasno – benefity z konzumace mléčných výrobků jsou nepopiratelné. STOB je také jednoznačně pro – nízko- nebo polotučné mléčné výrobky jsou výborným pomocníkem při hubnutí.

Projekt „Bílé plus“ seznamuje odborníky i veřejnost s novými poznatky. Bude vystavovat také na Dni zdraví, tak si můžete připravit zvědavé i všetečné otázky.

Přehled složení hlavních druhů mléka v g/100 g mléka

Druh mléka	Voda	Bílkovina	Tuk	Mléčný cukr	Minerální látky
mateřské mléko	87,6	1,2	4,1	7,1	0,2
kravské mléko	87,4	3,2	3,7	4,7	0,8
kozí mléko	86,6	3,6	4,2	4,8	0,8
ovčí mléko	83,9	5,2	6,2	4,2	0,9

K.F.Michaelsen, L.Weaver, F.Branca, A.Robertson: Feeding and Nutrition of Infants and young Children; WHO (2003)

složení mateřského mléka a jednak přibývajícím věku novorozence.

Mléko a mléčné výrobky ve výživě dětí

Kojení se doporučuje během celého prvního roku dítěte. Pokud je množství mateřského mléka dostatečné (více než zhruba 0,5 litru denně), pak není důvod zavádět do stravy dítěte jiná mléka. Jestliže by však byl příjem mateřského mléka nízký, mohl by vzniknout deficit některých živin ve výživě. Zároveň by nastal potenciální problém s kvalitou a množstvím bílkovin, pokud by zde nebyl jiný zdroj živočišných bílkovin. V této chvíli začíná být nesmírně důležité právě kravské mléko a výrobky z něj.

Jsou mléčné výrobky vhodné pro všechny děti?

Mléko je vhodnou potravinou téměř pro všechny věkové vrstvy dětí a mládeže,

s výjimkou dětí trpících laktózovou intolerancí a dětí, které mají alergie na bílkovinu kravského mléka. Děti, které trápí laktózová intolerance, mají nedostatek enzymu laktázy a nejsou schopny zpracovat a vstřebat mléčný cukr – laktózu. Činností střevních bakterií nestrávená laktóza kvasí a dochází k nadměrné produkci plynů. Důsledkem jsou bolesti břicha, nadýmání a průjemy. V naší populaci je asi 8 % takovýchto dětských pacientů. Řešením je konzumace zakysaných mléčných výrobků (zakysky, jogurty, kefiry apod.), sýrů a delaktózovaných výrobků.

U dětí s alergií na bílkovinu kravského mléka se jedná o nepřiměřenou reakci imunitního systému. Porucha se nejčastěji objevuje u kojenců – v 95 % případů se objeví v prvním roce života dítěte, naprostá většina dokonce během prvních čtyř měsíců. Postiženo je

Zdravější životní styl? Začněte jídelníčkem!

Zdravý životní styl je žhavým tématem dnešní doby. Mnoho z nás čelí každodennímu stresu, nedostatku času, nevyváženosti mezi prací a volným časem. Ne všechno je v naší moci změnit, ale jsou věci, které můžeme alespoň ovlivnit.

Základem zdravého životního stylu je pohyb a vyvážená strava. Právě nepravidelná či nevyvážená strava může způsobovat zažívací potíže, jako například pocit nafouknutého břicha, nebo kručení v břiše. Mnoho z nás ale tyto problémy považuje za přirozené a jejich řešením se nezabývá. Spíš jenom čekáme, až problém sám od sebe zmizí. Přitom právě preventivní opatření spočívající ve změně stravy a stravovacích návyků je řešením, které máte plně ve svých rukou.

Pro všechny, kteří své problémy s trávením chtějí aktivně řešit, se nabízí několik variant. Jednou z nich je konzumace kysaných mléčných výrobků. Tyto mají kromě živých jogurtových kultur i pro zdraví prospěšné bílkoviny a vápník. Některé z nich navíc obsahují probiotika. Zařazení kysaných mléčných výrobků do Vašeho jídelníčku je prvním krokem k tomu, abyste se cítili lépe.



Česká gastroenterologická společnost doporučuje



**1 Activia
denně -
ZAČNĚTE
I VY!**

více na:
www.activia.cz

Vyzkoušejte nový Activia jídelníček na 14 dní!

Activia obsahuje živé kultury a vápník, který přispívá k normální funkci trávicích enzymů. Při každodenní konzumaci v rámci vyvážené stravy a zdravého životního stylu.

K čemu slouží nutrienty z mléka u dětí?

Nutrient	Funkce v organismu
Bílkoviny mléka (obsahují esenciální aminokyseliny)	Růst svalové hmoty, růst tkání, pohyb svalů; řídicí funkce v případě enzymů; mají obrannou funkci (vytváření protilátek) – např. u srážení krve.
Mléčný tuk	Má významnou energetickou funkci; pomáhá udržovat tělesnou teplotu; obsahuje také cca 1/3 nenasycených mastných kyselin, z nichž některé jsou pro člověka esenciální a blahodárně působí na cévní systém; mléčný tuk je zdrojem vitaminů A, D, E, K.
Mléčný cukr	Sehrává jako další sacharidy ve výživě dětí významnou energetickou roli; po jeho fermentaci na kyselinu mléčnou působí tento metabolit jako inhibitor hnilobné mikroflóry v gastrointestinálním traktu. Nemá negativní vliv na tvorbu zubního kazu jako např. sacharóza.
Vápník	Je klíčový prvek pro stavbu páteře, kostního skeletu a zubů a udržování normálního stavu kostí; význam má ale i pro mnohé životní funkce (srážlivost krve, přenos nervového signálu apod.)

E.Muehlhoff, A.Bennett, D.McMahon: *Milk and Dairy Products in Human Nutrition, kap.3 a 4, FAO, Řím 2013*

Jak mléko a mléčné výrobky pokrývají doporučený denní příjem nutrientů u dětí

Mléko jako PRVNÍ nejvýznamnější zdroj živin	Mléko jako DRUHÝ nejvýznamnější zdroj živin
vápník 51 %	bílkoviny 24 %
fosfor 31 %	hořčík 18 %
zinek 27 %	
jód 41 %	
selen 15 %	
vitamin B ₂ 42 %	
retinol (vit. A) 42 %	
vitamin B ₁₂ 20 %	



J.M.Lecerf – *Dairy as a Whole Food; Nutrition Dpt., Institut Pasteur de Lille (Strategy Conference EDA, 2013)*

O projektu Bílé plus

Účelem projektu Agrární komory ČR Bílé plus v letech 2014–2016, který navazuje na podobný projekt, realizovaný v období 2011–2013, je podpořit spotřebu mléka a mléčných výrobků v ČR a nově i SR. Projekt Bílé plus je podporován z prostředků Evropské unie a České republiky. Financování je rozděleno v poměru 50% EU, 30% ČR a 20% z vlastních prostředků AK ČR.

asi 2–5 % kojenců. U devíti z deseti pacientů tato alergie vymizí do tří let.

Mezi projevy patří zejména trávicí potíže (průjemy, koliky, zvracení), kožní projevy (atopický ekzém, kopřivka) a respirační obtíže (alergická rýma, astma). V některých případech můžeme pozorovat i neprospívání a chudokrevnost. Zde se přistupuje ke striktní dietě s vyloučením kravského mléka a výrobků z něho. V naší populaci je takto postiženo cca 1,5–2,0 % osob.

Jak nahradit u alergiků mléčné výrobky?

Řešení vždy nepřináší ani použití kozího a už vůbec ne ovčího mléka, protože existuje podobná antigenicita a alergenicita jako u mléka kravského. Většina alergiků nesnáší bílkovinnou frakci α_1 kasein, která je významně zastoupena právě v kravském mléce, ale naopak v kozím mléce je její obsah minimální. Proto může kozí mléko v některých případech těmto osobám vyhovovat. Alergie na další bílkovinnou frakci α_2 kasein či na frakci β_5 bývá obvykle méně častá. V případě ovčího mléka je ale situace jiná. Jedná se právě o mléko kaseinové a celkový obsah bílkovin je ještě vyšší než u mléka kravského, tudíž je toto mléko pro alergiky v podstatě nevhodné. Optimální není ani sójový nápoj, protože u 17–47 % kojenců s alergií na mléčnou bílkovinu je často přítomna i alergie na sójové preparáty. Co tedy jíst?

Mléko představuje komplexní potravinu plnou nepostradatelných živin od bílkovin, přes vitaminy po stopové prvky. Je třeba se zaměřit na jeho náhrady. U malých dětí se jedná o speciálně upravená mléka s hydrolyzovanou bílkovinou kravského mléka. Dále by lidé s alergií na mléčnou bílkovinu neměli zapomínat na doplňování bílkovin z masa, vajec, ryb, rostlinných zdrojů bílkovin (obiloviny, luštěniny, semena), popř. dodávat i vápník v tabletách.

Více zajímavých informací naleznete na www.bileplus.eu.

Pikantní tortilla s rukolou a cottagem**Varianta bez vážení**

- 2 lžíce Jihočeského cottage maďarská zelenina
- hrst rukoly
- 2 tortilly cca 17 cm

Tortillu dejte prohřát na suchou pánev. Přendejte na talíř, naplňte omytou rukolou, cottagem s příchutí maďarské zeleniny, stočte a podávejte.

Velmi pikantní



Pikantní snídaně

aneb Snídaně je grunt

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

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

Pikantní tortilla s rukolou a cottagem	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	SAFA (g)	Sacharidy (g)
Jihočeský cottage maďarská zelenina	416	100	9	4	2,7	5
Tortilla	952	70	5,6	4,9	0,98	39,2
Rukola	22	20	0,2	0,2	0,04	0,6
Celkem	1390		14,8	9,1	3,7	44,8

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	SAFA	Sacharidy
Snídaně	1390 kJ	18 % (14,8 g)	25 % (9,1 g)	3 % (1 g)	57 % (44,8 g)
Energetická denzita	732 kJ/100 g				

Co ještě se dá vymyslet k snídani? Aneb Zkuste to s pikantními tortillami

Také máte občas pocit, že „točíte“ pár druhů snídaní dokola a chtělo by to nějaké zpestření? Právě proto vám pravidelně na stránkách časopisu Pochutnej si se STOBem přinášíme tipy na snídaně. Někdy jsou naše recepty na snídaně sice dosti nezvyklé, ale i tak věříme, že mohou obohatit váš snídaňový repertoár.

V tomto čísle přinášíme tipy na pikantnější snídaně. Namísto klasického pečiva jsme použili tortillu,

Tortilla s tuňákem a česnekovým jogurtem

Varianta bez vážení

- 2 tortilly cca 17 cm
- 1 lžice Jihočeského Nature jogurtu
- 1 větší list ledového salátu
- 1 lžice tuňáka ve vlastní šťávě
- 1 stroužek česneku

Jogurt dejte do misky, prolisujte do něj oloupaný česnek a promíchejte. Tortillu nechte prohřát na suché pánvi a přendejte na talíř. Naplňte salátem, kousky tuňáka, přelijte česnekovým jogurtem a podávejte.

POCHUTNEJTE SI

19

Řízné



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

kteřá se dá plnit různými ingrediencemi. V prvním případě jsme tortillu naplnili Jihočeským cottagem s maďarskou zeleninou a doplnili rukolou. Druhá tortilla je naplněná tuňákem přelitým dresinkem z Jihočeského Nature bílého jogurtu a česneku a listovým salátem. Když jsme naše recepty sestavovali, s překvapením jsme zjistili, že se jedná sice o pikantní, ale energeticky a složením velmi příznivé snídaně. Jsou tedy vhodné i pro ty, kteří se snaží redukovat nadbytečnou kila.

Přejeme dobrou pikantní chuť!

Tortilla s tuňákem a česnekovým jogurtem	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	SAFA (g)	Sacharidy (g)
Tortilla	952	70	5,6	4,9	0,98	39,2
Ledový salát	10	20	0,2	0	0	0,4
Jihočeský Nature bílý jogurt	109	30	1,8	0,9	0,6	2,4
Tuňák ve vlastní šťávě	210	50	11,5	0,5	0,14	0
Česnek	18	5	0,1	0	0	1
Celkem	1299		19,2	6,3	1,7	43

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	SAFA	Sacharidy
Snídaně	1299 kJ	25 % (19,2 g)	18 % (6,3 g)	5 % (1,7 g)	57 % (43 g)
Energetická denzita	742 kJ/100 g				

Večeře s Flora Gold

Jedním z řady výrobků značky Flora je rostlinný tuk Flora Gold. Ten má kromě vhodného složení a máslové příchuti mnohostranné využití jak v teplé, tak studené kuchyni. Přináší mnohem výhodnější nutriční složení než klasické máslo, Flora Gold má vysoký obsah polynenasycených mastných kyselin, dobrých tuků omega 3 a omega 6 a o 67 % méně nasycených mastných kyselin než máslo. Hodí se proto v přiměřeném množství i do redukčního jídelníčku. Přesvědčte se sami a připravte si zdravou studenou nebo teplou večeři podle následujících dvou receptů.

Tuňáková pomazánka z Flora Gold a měkkého sýra dochucená jarní cibulkou a vejcem, podávaná s tmavým pečivem a rukolou

4 porce

6330 kJ, B 95 g, T 55 g, S 155 g

1 porce

1580 kJ, B 24 g, T 14 g, S 39 g
B 25 %, T 33 %, S 42 %

- 200 g tuňáka v konzervě (840 kJ)
- 2 vejce (670 kJ)
- 40 g rostlinného tuku Flora Gold (1040 kJ)
- 80 g čerstvého sýra (např. Lučina Linie) (520 kJ)
- 100 g jarní cibulky (140 kJ)
- 20 g hořčice (80 kJ)
- 10 g pažitky (20 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)
- 280 g celozrnného pečiva (2800 kJ)
- 200 g rukoly (220 kJ)

Suroviny smícháme, dochutíme a podáváme s tmavým celozrnným pečivem a rukolou.



Pestrá vaječná frittata s cuketou, cherry rajčátky, sýrem a lístky čerstvé bazalky

4 porce

6440 kJ, B 82 g, T 61 g, S 162 g

1 porce

1610 kJ, B 21 g, T 15 g, S 40 g
B 22 %, T 36 %, S 42 %

- 4 vejce (1340 kJ)
- 200 g cherry rajčat (200 kJ)
- 300 g cukety (240 kJ)
- sůl (0 kJ)
- čerstvě mletý pepř (0 kJ)
- 40 g rostlinného tuku Flora Gold (1040 kJ)
- 80 g nízkotučného tvrdého sýra (760 kJ)
- jarní cibulka na zdobení (20 kJ)
- pár lístků čerstvé bazalky (10 kJ)
- menší hrst petrželové nati (20 kJ)
- 280 g celozrnného pečiva (2800 kJ)



V nahřáté pánvi, kterou lze použít i v troubě, rozpustíme rostlinný tuk Flora Gold. Na něm opečeme na menší kostky nakrájenou cuketu. V misce mezitím našleháme vejce se solí, pepřem, bylinkami a polovinou nastrouhaného sýra. Takto našlehaná a ochucená vejce nalijeme do pánve k cuketě. Navrch pokládáme na půlky překrájená cherry rajčata a posypeme druhou polovinou sýra. Pečeme zhruba 2 minuty, než začnou vejce tuhnout. Potom dáme pánev do vyhřáté trouby pod gril a 3–5 minut dopékáme, dokud frittata nezezlátne.

Hotovou frittatu ozdobíme jarní cibulkou a podáváme s čerstvým pečivem. ●



Den zdraví se STOBem

Zapište si již nyní do kalendáře: Den zdraví – sobota 18. října od 10 do 16 hodin

Iva Málková

STOB pořádá pro všechny příznivce zdravého životního stylu, pro lidi s kily navíc a pro diabetiky den s atraktivním programem, kde si užijí všichni. Milovníci pohybu mohou vyzkoušet 12 druhů pohybových aktivit (aerobik, tance, cvičení s fitbally, tai-či, bosu, SM systém, spirals, GOUP, hooping, nordic walking, bungy pump), NIA včetně turnaje pro amatéry v ping-pongu. Milovníci dobrého jídla zjistí, že existuje i dobré nutričně vyvážené jídlo (jak slané, tak sladké). Inspirovat vás budou i desítky vystavovatelů s rozumnými produkty. Nebude chybět ani měření tělesného tuku přístrojem Inbody, testy zdatnosti a odborné poradenství. Přes poledne bude kvíz o zajímavé ceny, módní přehlídka a diskuse s PhDr. Ivou Málkovou. Dozvíte se o sebekoučinku, STOB-kole, o dalších zajímavých seminářích a kurzech STOBu apod. Den zdraví se již tradičně koná zdarma v ZŠ Rakovského, Praha 4-Modřany. Info na www.stob.cz nebo na tel. 776 871 322.

A na co se můžete těšit? Vybíráme z opravdu nabitého programu!



tivu Česko se hýbe jako „fitness partnera“ Dne zdraví. Stejně jako v loňském roce jsme se rozhodli v rámci této akce představit účastníkům nastupující trendy ve fitness sektoru. V letošním roce to jsou hooping (tanec s obručí) a originální fitness program GOUP, kombinující tanec, posilování a relaxaci. Obě aktivity spojují cvičení s tancem a jsou tak vítaným oživením a vhodným doplňkem k běhání či posilování.

Hooping a GOUP nejsou jedinými novinkami v široké nabídce aktivit, podporovaných iniciativou Česko se hýbe. Stále více se orientujeme na projekty, zaměřené na podporu zdravého životního stylu a budování pozitivního vztahu k pravidelnému pohybu u dětí a mládeže. Vedle dnes již tradičních projektů Česko se hýbe ve školách plných zdraví je to Dětský den fitness a především projekt Děti na startu, zaměřený na všeobecnou pohybovou přípravu dětí předškolního a mladšího školního věku. Takže až docvičíte, najděte na stránkách www.ceskosehybe.cz nejbližšího organizátora kurzů Děti na startu, popadněte své ratolesti a přidejte se k nám. Těšíme se na vás.



Pohyb

Při změně životního stylu se snažíme, abychom si zvýšili jeho kvalitu. Den zdraví vám nabídne mnoho různých pohybových aktivit, abyste si vybrali, co vás bude opravdu těšit. Představme si jen střípek z bohaté nabídky pohybu. Začneme tím nejpřirozenějším – chůzí. Ale není chůze jako chůze – známe nordic walking, ale co je to bungypump? Vyzkoušíte si ho kdykoliv během dne u stánku nebo se můžete vydat ve 12 hodin na procházku – buď s klasickými holemi na nordic walking nebo s bungypump.

Česko se hýbe

Je nám ctí, že si společnost STOB již poněkolkáté vybrala inicia-



Bungypump

Bungypump jsou tréninkové „walking“ hole s vestavěnou suspenzí s odporem 4 kg nebo 6 kg. Při chůzi s bungypump hůlkami musíte s každým krokem stisknout dolů vestavěný odpor, čímž zapojíte mnohem více svalů než při běžné „nordic walking“ chůzi.

Bungypump chůzi je možno provozovat celý rok, kdekoliv a ve všech věkových a výkonnostních skupinách. Z klasické chůze se tak bez velkých nároků na vybavení stává vysoce účinný trénink celého těla, který podporuje optimální tréninkové efekty.

Při použití bungypump holí dosáhnete až o 77 % vyšší spotřebu kalorií v porovnání s běžnou chůzí, stejně tak se díky nim aktivuje 90 % svalstva. Jde o multifunkční cvičení, které buduje sílu, vytrvalost, pružnost a zlepšuje celkovou kondici. Více na www.bungypump.cz.

Hooping

Hooping je zábavná forma taneční/fitness aktivity. Hooping spaluje kolem 400 až 600 kcal (tedy 1700 až 2500 kJ) za hodinu! Bylo prokázáno, že kroužení v pase spaluje stejný počet kalorií jako například kickbox. Cvičitelky vás naučí pohybovat obručí na těle nahoru a dolů,



čímž budete spalovat energie ještě více! Určitě zjistíte, že je to zábavné cvičení, které přináší viditelné výsledky. Více informací o hoopingu najdete na www.hoopgalaxy.com.

Indoor rowing – cvičení na veslařském trenažéru

Viděli jste film Nezlobte dědečka s Vlastou Burianem coby falešným strýcem z Ameriky? Pokud ano, možná si vybavíte i cvičení, kterému se v něm věnuje Adina Mandlová. Vesluje na trenažéru! Od roku 1934, kdy byl film natočen, se sice jeho podoba trochu změnila, ale princip založený na pohyblivém sedátku zůstává beze změny a ani technika tempa se příliš neliší. Veslování na trenažéru v moderním pojetí nabízí výjimečně široké možnosti využití. Může se jednat o kondiční cvičení v individuální podobě i na skupinových lekcích vedených instruktorem, redukční cvičení, přípravu veslařů a doplňkový trénink dalších sportovců, závody, rehabilitaci po úrazech atd. Důvodem této rozmanitosti je vlastní charakter pohybu při veslování a některá jeho specifika. Především se jedná o bezpečný a šetrný pohyb bez nárazů, při kterém hmotnost cvičícího spočívá na sedátku. To má velký význam při využití nejen pro rehabilitaci či cvičení lidí s nadváhou, ale i pro ostatní, kteří nechtějí při sportování klást nadměrné nároky na klouby a pohybový aparát. Dalším faktorem, díky kterému mohou efektivně cvičit lidé s nejrůznějšími cíli i různou kondicí, je intenzita cvičení volitelná v širokém rozsahu. Čistě aerobní cvičení využijí lidé, kteří hledají efektivní způsob spalování kalorií či lehké kondiční cvičení pro zdraví. Ten, kdo chce zvyšovat svoji kardiorespirační výkonnost, bude cvičit na vyšší intenzitě a krátké intervaly submaximální intenzitou využijí ti, kterým jde o zlepšení výbušnosti a zároveň síly. Veslování je komplexní pohyb, který zapojuje velké množství svalů. Při záběru jsou dominantní svaly

nohou, především přední strany stehů a hýždí. Tyto svalové skupiny odvádějí při veslování nejvíce práce a jsou motorem tempa. Paže se do tempa zapojují až v poslední fázi tempa – při dotážení madla trenažéru. Velmi cenné je zapojení a posilování svalového korzetu – hlubokého svalstva břicha a zad, jehož ochabnutí může být příčinou špatného držení těla či některých bolestí zad. To platí také pro posilování mezilopatkových a protahování prsních svalů, ke kterému dochází na konci každého záběru. Návratová fáze každého tempa je „odpočinková“ a zároveň přípravou na další záběr. Tato komplexnost zajišťuje rovnoměrné zapojení celého pohybového aparátu a díky velkému množství pracujících svalů také vysoký energetický výdej. Jen je třeba dát pozor, aby se nestala příčinou některých technických chyb u začátečníků, které by je mohly od veslování zbytečně odradit. Na začátku je důležité nacvičit správnou techniku a věnovat jí maximální pozornost. Ještě lepší je, když začátečníka do veslování někdo zasvětil – zkušenější známý, osobní trenér či instruktor na skupinových lekcích.



Více o cvičení na veslařském trenažéru, jeho zdravotním přínosu, technice tempa a možnostech využití najdete na www.IndoorRowing.cz, informace o skupinových lekcích v Praze obsahuje web www.ConceptFitness.cz. A samozřejmě si to vyzkoušíte i na Dni zdraví.

Pochutnejte si

Cílem Dne zdraví je ukázat vám, že existuje mnoho potravin nutričně vyvážených a zároveň chutných. To by měla být asi hudba budoucnosti: terapie obezity – jíte a nevíte, že „držíte dietu“. Operantní teorie učení říkájí, že pokud chceme docílit trvalé změny ve stravovacích návycích, musí se nám s touto změnou žít lépe. Ve vzájemné spolupráci hubnoucího a odborníka je třeba upravit jídelníček tak, aby byl nejen nutričně výhodnější, ale aby neměl hubnoucí navíc pocit, že „drží dietu“.

Je třeba hledat potraviny, u nichž se významně neliší senzorická jakost nutričně vhodnějších pokrmů od méně vhodných, tedy jednodušeji řečeno, zdravé musí znamenat chutné. Pro trvalé udržení váhových úbytků je třeba naučit hubnoucího sestavit si jídelníček, jehož principy bude dodržovat trvale.

Které potraviny nám mohou pomáhat

Mléčné výrobky

Jogurty – vyberte s obsahem tuku do 3% a o energetické hodnotě okolo 250 kJ na 100 g výrobku. U výrobků light je výhodnější kupovat polotučné produkty s náhradním sladidlem než nízkotučné s přidaným cukrem.

Konzistence jogurtů se liší procesem zpracování. Pokud probíhá fermentace v kelímku, je struktura jogurtu pevnější, pokud probíhá v tanku a po rozmíchání se jogurt plní do obalů, je konzistence krémovitá. Výživové hodnoty se neliší, vybírejte tedy dle chuti.

A vybírat bude z čeho. Své výrobky vám představí již tradičně **firmy Madeta, Polabské mlékárny a Meggle**.



Madeta

Jihočeské jogurty NATURE se v Madetě vyrábí pouze z kvalitních surovin. Nepotřebují žádná zahušťovadla, konzervanty ani stabilizátory. Jihočeský jogurt je chutný sám o sobě, a navíc s vysokým obsahem bílkovin, které jsou pro naše tělo velmi prospěšné. Nyní je v obchodech najdete v novém obalu, který upozorňuje na původ a poctivé složení jogurtu.

Jihočeský cottage s přívlastkem maďarská zelenina je vždy čerstvá, lahodná a hlavně lehká pochoutka. Pro nízký obsah tuku a díky vysokému obsahu snadno stravitelných bílkovin je ideálním výrobkem pro racionální výživu. Nyní v nové pikantnější verzi, která nenechá nikoho chladným.

Polabské mlékárny

Novinkou jsou **řecké jogurty**, které mají výborné nutriční složení. Pro hubnutí potřebujeme hodně bílkovin a méně tuků a sacharidů. To přesně splňuje řecký jogurt, navíc výborně chutná. Při senzorické analýze, která byla provedena v rámci setkání lektorů STOBu, byl řecký jogurt ve srovnání s nízkotučnými jogurty chuťově jasnou jedničkou.

K výborným produktům patří také **tvaryhy s jogurtem** – jogurty jsou výborné pro bakterie, tvarohy pro bílkoviny, takže směsi tvarohu a jogurtu jsou nutričně velmi vhodné. Navíc si milovníci sladkého mohou opravdu pochutnat, a to nízkokaloricky na známém **ovofitu**.



MEGGLE Cottage Cheese, za tepla i za studena, Cottage Cheese je skvělá změna...



- ✓ Vysoký podíl živých, mléčných bakterií
- ✓ Nízký obsah tuku
- ✓ Čistě přírodní složení

Meggle

Jednu z potravin, která většině lidí – a pozor nejen ženám, ale i mužům – chutná, je cottage.

A navíc splňuje, co pro hubnutí v dnešní uspěchané době potřebujeme – nejen, že chutná, ale má i výborné nutriční složení a je stále při ruce. Cottage patří mezi čerstvé, tj. nezrající sýry, jejichž výroba končí prokysáním. Vzhledem k tomu, že se tento sýr tepelně neošetřuje, je zdrojem prospěšných bakterií mléčného kysání.

Průměrné hodnoty ve 100 g výrobku se pohybují: energie kolem 400 kJ, 13 g bílkovin, 3 g sacharidů a 4–5 g tuku.

Nutričně tedy splňuje základní požadavek při hubnutí – hodně živočišných bílkovin, které nejsou

vázány na tuky, a méně sacharidů. Chutná v přírodní formě, ale výborný je i ochucený. Např. Meggle Cottage Cheese si můžete vybrat hned z několika příchutí – přes přírodní bílý, oblíbený pažitkový, až po pikantní chilli či delikátní kombinace hořčice/cibule a šunka/křen.

Pokud si koupíte nakrájenou zeleninu a přidáte do ní ochucený cottage, máte za minutu připravený výborný oběd či večeři.

Cottage může být součástí i sladkých dezertů, ovocných pokrmů a dalších pochoutek.

Možná by vás ani nenapadlo ho použít i při přípravě sladkých pokrmů – jako např. tiramisu, cheesecake apod.

Recepty najdete na www.meggle.cz.





Flora Gold

Tento rostlinný roztíratelný tuk je opět příkladem chutné nutričně vyvážené potraviny. Chutí připomíná máslo, ale bez přešle nasycených mastných kyselin, naopak s vysokým obsahem polynenasycených mastných kyselin, dobrých tuků omega 3 a omega 6. Flora Gold je vhodná nejen na mazání, ale má pestré využití i v teplé kuchyni – hodí se na vaření, dušení i pečení. Recepty s Flora Gold najdete na [str. 20](#) a samozřejmě je ochutnáte i na Dni zdraví.



Jezte chutně a zdravě, šetřete čas i peníze!

Každý den čerstvé jídlo



NAŠE PROGRAMY PRO HUBNUTÍ,
ZDRAVOU STRAVU I AKTIVNÍ ŽIVOT.



PRO ZDRAVÍ



BEZ MASA



PRO SPORT



PRO MÁMY



PRO DĚTI



PRO NÁROČNÉ

**DOVEZEME ZDARMA AŽ K VÁM DO DOMU
NEBO DO PRÁCE 1 AŽ 5 JÍDEL NA DEN PLUS
PŘÍLOHOVÉ MISKY (ZELENINA, OVOCE)**



snídaně



dopolední svačina



oběd



odpolední svačina



večeře



přílohová miska



ZDRAVÉ
STRAVOVÁNÍ

volejte zdarma 800 204 204
www.zdravestravovani.cz

Zdravé stravování

Asi znáte dobroty Zdravého stravování, které dokazují, že i celodenní jídelníček se dá udělat z dobrých nízkokalorických potravin.

Správnou stravu vám zajistí krabičková dieta Zdravestravovani.cz

Máte kila navíc, jste na mateřské nebo prostě nemáte čas starat se o svůj jídelníček, aby byl dostatečně pestrý a vyvážený? Zkuste krabičkovou dietu.

Těšte se na dobré jídlo.

Nebojte se naklíčeného zrní. Naše zásady jsou jídlo z kvalitních surovin a zajímavý jídelníček. Dbáme na čerstvost surovin a na to, aby jídlo bylo nejen zdravé, ale i dobré. A aby hezky vypadalo.

Samozřejmostí jsou i šetrné gastronomické postupy. Jídlo vám dovezeme uzavřené v obalech od certifikovaných výrobců, takže jeho kvalita během cesty až na váš stůl nijak neutrpí.

Jezte, co vám chutná.

Na den si můžete objednat až pět chodů. Na výběr máte z programů Pro zdraví, Pro sport, Pro mámy a Bez masa ve variantách od 5000 do 10 000 kJ. V případě, že něco nejíte, rádi vám jídelníček upravíme.

A co v krabičkách najdete? Třeba zapečené krůtí maso, vepřovou panenku nebo kuřecí roládu. Prostě normální jídla!

Proč krabičková dieta?

- Naučíte se správně jíst
- Jíte dobré a pestré jídlo
- Netrápí vás nakupování a vaření
- Při hubnutí nehrozí jojo efekt

Nebojte se ani hladu, jídelníček sestavuje nutriční specialista Mgr. Kateřina Šimková, absolventka Lékařské fakulty Masarykovy univerzity – obor výživa člověka.

Přijďte se přesvědčit na náš stánek. Budeme provádět zdarma měření na přístroji inBody a připravíme spoustu dobrot na ochutnání.

A bychom vám zkrátili čekání, můžete si lehké tiramisu z ricotty připravit doma už teď.

Dobrou chuť a těšíme se na setkání!

Tiramisu z ricotty

- 80 g ricotty
- 1,5 g rozpustné kávy
- 8 g piškotů
- 10 g lískových ořechů
- 24 g horké vody
- 9 g cukru

Ricottu smícháme s cukrem a instantní kávu zalijeme vroucí vodou. Do mističky položíme piškoty, zalijeme je polovinou kávy, druhou polovinu vmícháme do ricotty. Ricottu nanese na piškoty, posypeme hrubě sekanými ořechy a dáme vychladit.



Když máte chuť být FIT



Překvapení z mrkve a sýra

Suroviny:

- Žitný chléb celozrnný z řady Fit den, značky Penam
- 30 g eidamu
- 100 g mrkve
- vařené vejce
- 50 g bílého jogurtu
- citronová šťáva

Postup:

Sýr a mrkev nastroháme najemno. Vařené vejce nakrájíme na malé kousky. Vše smícháme a zakápneme citronem, osolíme, opepříme. Nakonec přidáme jogurt a lehce promícháme. Hotovou směs namažeme na chléb. Můžeme ozdobit čerstvou petrželkou.

Nezapomente koupit



WWW.ZATOCTESKILY.CZ

POZVÁNKA

STOB Den zdraví a FIT DEN

Praha, 18.10. 2014

Zastavte se u našeho stánku na lehkou svačinku...

Ochutnejte NOVÉ celozrnné chleby plné vlákniny

Pro mlsaly naslano

Indiana Jerky patří k tradičním vystavovatelům, ale vždy přijde s nějakou novinkou.

A pro nováčky – co to tedy Jerky je.

Sušené maso INDIANA JERKY

Sušení je nejstarší způsob úpravy masa pro dlouhodobé skladování. Tuto metodu již využívali v dávných dobách indiáni i jiné starověké kultury. Z indiánského slova charqui pochází moderní Jerky – tenké plátky sušeného masa. Indiáni sušili tenké plátky na sluníčku a maso si tím zachovávalo svou nutriční hodnotu. Sušené maso INDIANA JERKY je okamžitě požitelné, bez nutnosti použít jídelní příbor. Navíc je nemastné, takže si neušpínáte tričko, když jedete na kole nebo autem. Sušené maso INDIANA JERKY splňuje podmínky zdravé výživy. Je bohatým zdrojem kvalitních bílkovin a má nízký obsah tuku a sacharidů, je tedy vhodné i jako součást dietního režimu. Procesem sušení ztrácí čerstvé libové maso vodu a malou část tuku a cholesterolu, přičemž si zachovává stejný obsah tolik potřebných bílkovin. Sušené maso INDIANA JERKY neobsahuje lepek a přidané glutamátů. Část klasické soli je v něm nahrazena solí draselnou (K-salt), což je prospěšné z důvodu nižšího celkového obsahu sodíku v produktu. INDIANA JERKY, leader českého trhu se sušeným masem, je specifický svou typicky evropskou slanou chutí. Jako jediný tento produkt obsahuje párátko, které se občas hodí. Maso pochází z českého trhu, vyrábí se v ČR a vyváží se do 23 evropských zemí. Sušené maso není náročné na skladovací teploty, je tedy vhodné do zimy i do tepla. Běžné skladovací teploty jsou +5 °C až +30 °C. Pokud ho vystavíte teplotám pod bodem mrazu, musíte počítat s tím, že se sůl z masa vyloučí na povrch. Jedná se pouze o vzhledovou vadu, nicméně chuť a kvalita se ne-



„Nově bez
přidaných
glutamátů“



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



Víte, co jíte.



původní
receptura
u novém balení

OBLÍBENÉ SUŠENKY REJ
VÍTE, CO JÍTE

www.vitecojite.eu

mění. Klidně ho nechte zmrznout nebo si ho vezměte na pláž. Je to strava, která si dlouho uchovává svoje původní vlastnosti.

Můžete ho zakoupit v sítích čerpacích stanic a obchodů Tesco, Makro, Globus, Norma, Relay, v autobusech Student Agency, ve vlacích Regio Jet, ve fitness centrech, v barech, restauracích... Koupit si ho můžete i z pohodlí domova na našem e-shopu nebo přímo u nás v prodejně.

Vyberte si ze široké škály produktů. K dostání je hovězí, kuřecí, krůtí a vepřové maso v příchutích Original, Peppered, Hot&Sweet a Natural s nízkým obsahem soli. K dostání je v těchto gramážích: 25 g, 50 g a 100 g.

Sušené maso INDIANA JERKY je vhodné pro kohokoliv z vás, ať už na cesty, nebo jako zobání k televizi. Stačí jen otevřít a jíst.

Pro mlsaly nasladko

Výrobky sladké chuti s málo sacharidy se dají vyrobit opravdu obtížně. To splňuje např. šmakoun meruňka, nebo proteinové tyčinky, které jsou naší častou záchranou. Budete překvapeni, kolik druhů tyčinek nabízí např. firma Medidet. Další možností jsou sladkosti, které obsahují alespoň méně cukru a více vlákniny. To nabízí např. firma REJ a Bonavita.

Stálicí na Dni zdraví je **firma REJ**, která také každoročně překvapí novinkami. Značka REJ Víte, co jíte je známa například celozrnnými těstovinami nebo produkty „nasladko“, jako jsou celozrnné müsli či sušenky s vysokým obsahem vlákniny. Letos představí návštěvníkům Dne zdraví nové ovesné sušenky a zcela inovovaný design oblíbených grahamových a žitných sušenek. 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 – potrava 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 malým množstvím přidaného cukru či obilné kaše. Firma REJ představí na Dni zdraví širokou škálu svých produktů.



**BONA
VITA**®

NOVÁ CEREÁLNÍ SNÍDANĚ DOBŘÉ Z OVSA



- ✓ Vysoký obsah vlákniny
- ✓ Vysoký podíl celozrnného ovsa
- ✓ Složení odpovídá výživovým doporučením WHO (Světová zdravotnická organizace), proto může nést označení VíM, co jíM
- ✓ Skvěle chutná



BONAVITA - ČESKÉ CEREÁLIE

Bonduelle

Vapeur

Upraveno na páře



Chutná
jako čerstvá

Vychutnej si zeleninu Bonduelle upravenou na páře!

Vybrali jsme zeleninu vysoké kvality a následně ji upravili za pomoci páry. Zelenina tak zůstává křupavá a chutná, bohatá na vitaminy a vlákninu, připravena ihned k podávání, do lahodných salátů nebo jako příloha.

www.bonduelle.cz





NOVÁ ŘADA CEREÁLNÍCH TYČEK

extrudo[®]
MILK & SUGAR PRODUCT

Crispins

Amarantová delikates

snacková řada, křupavá pochoutka pro celou rodinu, příjemně ochucená kmínem, do kanceláře i do auta, **bez lepku**

Žitná jemně solená BIO

jednodruhá tyčka, vhodná k pomazánkám, k dipu i jako příloha k zeleninovým salátům, **nízký GI***

* vhodné pro diabetiky v rámci lékařem stanovené diety

Kukuřičná BIO

jednodruhá tyčka, čistá bez ochucení, vhodná zejména pro děti, lehce stravitelná, bez soli, **bez lepku**



- v unikátním stojánku na stůl •
- perfektně sedí v držáku na nápoje v autě •
- nemastí, nedrobí •



NOVINKA
Sýrové a Pizza tyčky

Bez lepku

www.extrudo.cz

Extrudo – Cereální křupky, tyčky

Extrudo se specializuje na výrobu cereálních křupek a tyček. Místo klasických chipsů, crackerů a křupek můžete u televize „zobát“ cereální křupky nebo tyčky, jejichž základem jsou obilniny či hrách. Energetická hodnota je mezi 1300 a 1500 kJ ve 100 g. Oproti klasickým chipsům, které obsahují ve 100 g kolem 30 g tuku, mají tyto křupky zanedbatelné množství tuku (méně než 2 g) a obsahují kolem 10 g bílkovin, hrachová křupka dokonce více než 20 g bílkovin, výhodou je také vyšší obsah vlákniny. Navíc vám na rozdíl od chipsů dodají i některé důležité živiny.

Křehké chleby, knäckebroty

Pod značkou Knuspi se vyrábějí křehké chleby. Ty obsahují na 100 g více energie než běžné pečivo. Jsou však velmi lehké, a tak dodají v jednom kusu daleko méně energie než krajíc chleba, a můžete

tedy sníst kusů více. Při výběru z mnoha druhů byste měli dát přednost celozrnným variantám, nejlépe žitným obsahujícím více vlákniny. Některé křehké chleby **firmy Knuspi** jsou obohaceny o bílkoviny. Amarantový křehký plátek obsahuje na 100 g 13 g bílkovin a Fitness protein bread dokonce 23 g bílkovin (obvykle obsahují křehké chleby okolo 10 g bílkovin na 100 g chleba). Veškeré výrobky ochutnáte na Dni zdraví.

Co budeme pít?

Tělocvičny budou již tradičně plné pramenitých vod Rajec. Firma Kofola kromě Rajce vyrábí i zeleninovou a ovocnou šťávu **UGO**. Jedná se o nepasterovanou šťávu, která je ošetřena tzv. paskalizací – šťáva je vystavena po krátkou dobu vysokému tlaku (až 600 MPa), který zničí nežádoucí mikroorganismy. Bioaktivní látky zůstanou zachované stejně jako přirozená barva a chuť. Více informací získáte na www.ugo.cz.

Nebude chybět ani káva





Nově litrovka
na všech
Globusech!



UGOVA ČERSTVÁ ŠTÁVA



NA **45** UGOBARECH
V ČR A SR



www.ugo.cz





Vím co jím

Abyste se lépe zorientovali, které potraviny nesou logo Vím, co jím, bude tu i samostatný stánek, u něhož vám vysvětlí ještě podrobněji, jaká jsou kritéria pro udělení tohoto loga, a nasměrují vás ke stánkům s těmito výrobky (REJ, Bonavita, Kalma, ROBI, Flora a další).

V čem logo Vím, co jím pomáhá?

Když si nevím rady...

V tabulkách nutričního neboli výživového složení nalezneme zpravidla několik údajů: energie, bílkoviny, sacharidy, tuky, vláknina, sůl/sodík. Co z toho hlídat?

V případě sacharidů se zaměřte na údaj „**cukry**“. Jedná se o jednoduché sacharidy, kterých v běžné stravě přijímáme až příliš. Pokud máte u dané potraviny na výběr

více možností, určitě vezměte tu, jež má nižší podíl právě těchto cukrů.

V případě tuků pak sledujte **nasyčené a transmastné kyseliny**. Mělo by jich být co nejméně. Stejně tak by mělo být co nejméně i **sodíku**. Toho v Česku přijímáme více než dvojnásobek doporučeného množství.

Vlákniny by naopak mělo být co nejvíce. Za zdroj vlákniny se považuje potravina, která má alespoň 3 g vlákniny na 100 g výrobku.

Logo jako rádce

Nemáte-li čas studovat tabulku nutričního složení, pomůže vám jednoduché **logo Vím, co jím**. Takto označený výrobek splňuje nároky na výživově hodnotnou potravinu, a to na základě kritérií, vytvořených podle doporučení Světové zdravotnické organizace a Organizace OSN pro výživu a zemědělství.



Logo **Vím, co jím** hledí právě na rizikové živiny – na snížený obsah cukru a soli i nasycených a transmastných kyselin. V některých případech hodnotí i vyšší podíl vlákniny a adekvátní množství energie. Podrobné informace o logu Vím, co jím, seznam označených výrobků i podrobné informace k jednotlivým živinám naleznete na www.vimcojim.cz.

Na Dni zdraví vystavujeme zejména vhodné potraviny, které STOB upřednostňuje při hubnutí před potravinovými doplňky. Výjimkou jsou doplňky obsahující omega 3 mastné kyseliny, které vám představí firma



Hubněte díky omega 3

Ať už si chcete svou štíhlou linii udržet, nebo cítíte, že byste se potřebovali pár kil zbavit, soustředte se na dostatek pohybu a zdravý životní styl. Jeho součástí by měla být vyvážená strava s dostatečným množstvím omega 3 mastných kyselin, které vám v boji s nadbytečnými centimetry mohou pomoci. Jedním z výborných zdrojů jsou kapsle OmegaMarine Forte+ z norského lososa.

„Dostatečné množství omega 3 ve stravě je při hubnutí nepostradatelné. Tyto nenasycené mastné kyseliny pozitivně působí na naše buňky a podporují jejich aktivitu a funkčnost. Zlepšují citlivost těla na inzulín, a významně tak přispívají k redukci tělesného tuku, zejména na začátku hubnutí. Dále nám pomáhají vypořádat se s únavou a umožňují celý proces redukce lépe nastartovat,“ říká Bc. Margareta Iliopulosová.

Jako zkušená nutriční terapeutka si je vědoma nejenom estetických, ale především zdravotních následků, které zvýšený objem tuku v těle představuje. Tomu je potřeba předcházet účinnou prevencí.

Omega 3 mastné kyseliny patří mezi nenasycené kyseliny, které jsou nezbytné pro správné fungování lidského organismu. Existuje nespočet studií, které potvrzují jejich prospěšnost pro srdce, mozek, klouby, oči či pokožku. Kromě toho snižují hladinu cholesterolu v krvi i vysoký krevní tlak. Najdeme je např. v lososu, makrele, vlašských ořechách, řepce nebo sóji. Omega 3 mastné kyseliny by měly



tvorit až čtvrtinu všech přijímaných tuků, reálně jich však konzumujeme mnohem méně. Příčinou může být mimo jiné nedostatečná konzumace ryb, které jsou jejich největším zdrojem. Protože tělo si nedokáže mastné kyseliny omega 3 vytvořit a ani je neumí na delší dobu ukládat, jsme odkázáni na doplňování chybějícího množství těchto látek například díky kvalitním doplňkům.



Omega 3 z norských lososů

Vhodným způsobem, jak doplnit nedostatečný příjem omega 3 mastných kyselin, je užívání potravinového doplňku OmegaMarine Forte+ společnosti NaturaMed Pharmaceuticals. Byl získán z norského lososa a obsahuje vysokou koncentraci omega 3 mastných

kyselin ve vyvážené kombinaci s kyselinami skupiny omega 6, omega 7 a omega 9. Jeho vzájemné poměry odráží nejnovější poznatky vycházející z výzkumů, které ukázaly, že omega 3 mastné kyseliny právě z lososa dokáže tělo využít lépe než ze srovnatelných rybích tuků. Dostatečnou denní dávku omega 3 zajistí pouhé dvě kapsle denně.

Více informací o pozitivních účincích nenasycených mastných kyselin i o výrobku OmegaMarine Forte+ získáte na www.naturamed.cz nebo na bezplatné lince 800 10 40 40.





Pánské tričko



Dámské tílko



Dámské tričko

Abyste se cítili dobře

O přestávce 13.30–14.45 hod. se mimo jiné můžete stát modelkami v rámci módní přehlídky Dagmar Levstek (projekt Missis models – více na www.missismodels.cz). Vy, kteří byste si chtěli prožít pocit modelek bez ohledu na věk a kila, napište mi na e-mail malkova@stob.cz.

Výborným pomocníkem při oblékání jsou také výrobky firmy CHUPR s.r.o. www.cupradlo.cz. Dejme slovo Hance Vydrové – odbornici na slovo vzaté, která vám na Dni zdraví poradí, i jak skrýt nadbytečné kilogramy. A hlavně můžete si tu zakoupit „neviditelná trička“. S Hankou se můžete setkat také v rámci podvečerních seminářů v Praze v prostorách společnosti Ženy, s. r. o., na Karlínském náměstí, které STOB pořádá 7. října – přihlášky na www.stob.cz.

O eleganci, šarmu a ženskosti

Ing. Hana Vydrová

Přemýšlela jsem, o čem zajímavém napsat na téma oblékání, když vtom cinkl nový mail. Podívala jsem se, co to přišlo, a našla jsem zprávu od mé báječné švagrové. Poslala mi nějaké fotky pořízené v pražském metru. Jsou na nich neuvěřitelné kreace, které na sebe naši spoluobčané berou a v nichž vyřázejí mezi lidi. Ponožky v sandálech jsou tím nejmenším zlem. Najde se zde paní s čepicí v podobě melounu, leopardí žena (i boty mají stejný vzor jako celá kreace – co asi práce jí dalo je sehnat!) nebo paní, které koukají celá tanga i s polovinou pozadí z kalhot. Takových fotek koluje na internetu spousta, všichni se tomu vesele smějeme a říkáme si, jak jsou někteří lidé nemožní a že doma asi nemají zrcadlo. Všichni víme, jak by oblečení nemělo vypadat, inspirace je všude kolem nás hodně. Vzpomínám, kdy naposledy jsem místo negativních příkladů viděla něco, co stálo za pozornost. Když



jsem kdysi po škole nastoupila do zaměstnání, bylo kolem mě mnoho dam hodných následování. Vyjmenovala bych z fleku alespoň deset kolegyň, které vypadaly báječně, a já jsem potají okukovala, jak to dělají. Přitom to bylo v polovině osmdesátých let, takže na trhu nic moc ke koupi nebylo, když jsme sehnaly Burdu, půjčovaly jsme si ji jako svátost, sháněly jsme látky, občas si něco ušily nebo upletly a svorně obdivovaly modely v Někermannu nebo Quelle. Dnes, ať se rozhlížím, jak chci, moc inspirace nenacházím. A to nejen ve svém okolí, ale ani v časopisech. Některé modely jsou vyfocené tak, že nikdo neví, jak to ve skutečnosti vypadá, neboť modelka se vznáší ve výskoku, často ještě ovanutá víchrem z hor či moře. Neinspirují mě ani modely visící na anorek-

tických nebo patnáctiletých modelkách či kreačce, které mají zviditelnit hlavně svého autora, nikoliv nositelku.

Chtěla bych už dostávat jen mailly s fotografiemi, na kterých bude příjemné, elegantní, nositelné oblečení, které mohu zařadit do svého šatníku, aniž bych vypadala jako ti lidé z internetu, o kterých byla řeč na začátku. Chci vidět šmrncově oblečené ženy středního nebo i zralého věku, muže, kteří mají dlouhé letní kalhoty hezky sladěné s košilí či tričkem a nekouká jim ani pupek ani chlupaté nohy, chci se inspirovat oblečením, které se dá dobře kombinovat, chci vidět eleganci a šarm.

V úvodu jsem se zmínila o „zveřejněných“ tangách. Lidí, kteří ukazují spodní prádlo a bohužel

i to, co by mělo spodní prádlo skrývat, je na veřejnosti opravdu hodně. Šarm, elegance a ženskost se tímto způsobem demonstrovat samozřejmě nedá. Prádlo by mělo být něco, co zůstává utajeno, tajemství, které ukážeme jen námi vyvoleným.

Aby prádlo nebylo vidět pod světlym nebo bílým oblečením, mělo by mít tělovou barvu. Podprsenky v té opravdu neviditelné tělové barvě se shánějí poměrně obtížně. Řešením může být neviditelné tričko nebo tílko Covert Underwear. Perfektně zakryje podprsenku jakékoliv barvy, jemný a přitom velmi hustý materiál zamaskuje i černou podprsenku pod bílou halenkou. Pokud se někdo více potí, je vhodné pořídit si neviditelné tričko, které zabrání tvorbě mok-

řých koláčů v podpaží. Tričko i tílko mají naprosto ploché okraje, takže se nerysují ani pod tou nejtenčí halenkou. A čistá kvalitní bavlna je na těle tak příjemná, že má člověk pocit, jako by na sobě nic neměl. Neviditelná trička jsou řešením i pro muže, kteří nechtějí mít mokré koláče na košili. Bílá tílka i trička jsou, na rozdíl od trička neviditelného, vždy vidět.

Celý sortiment triček si můžete prohlédnout i zakoupit na Dni zdraví, rádi vám je osobně předvedeme. Objednat je můžete též na www.cupradlo.cz.

K tomu, abyste se cítili dobře, patří samozřejmě i kvalitní kosmetika. Ke stálým vystavovatelům na Dni zdraví patří firma RYOR.

Aktivujte pleť a vyplňte vrásky

Česká kosmetická firma RYOR uvádí na trh dva nové vysoce moderní přípravky. Na rozdíl od jiných přípravků, které chybějící aktivní látky pouze doplňují, však tyto přípravky obsahují takzvané „příkazové“ látky. To znamená, že buňkám určují (příkazují), kterou složku v pokožce mají aktivovat či syntetizovat.

Aktivní sérum na oční okolí s Matrixylem

Vysoce účinný regenerační přípravek určený především k ošetření očního okolí, ale zároveň i na ošetření jemných vrásek celé pleti. Kromě unikátní aktivní látky Matrixyl obsahuje také vysoké množství dalších aktivních látek, např. ceramidů, skvalen, vitamin E, mandlový a jojobový olej.

- Matrixyl restrukturalizující kožní 3D síť je zaměřen především na citlivé oční okolí, vypíná a vyhlazuje vrásky
- ceramidy zajišťují vysokou hydrataci a regeneraci pokožky, vitamin E působí antioxidačně, skvalen pokožku zjemňuje, hydratuje a zlepšuje kožní bariéru
- vhodný pro všechny typy pleti a věkové kategorie
- pro denní i večerní aplikaci, ideálně pod krém
- dermatologicky a klinicky testováno

OBSAŽENÉ AKTIVNÍ LÁTKY:

- Matrixyl
- Ceramid
- Vitamin E
- Jojobový a mandlový olej

Co je to Matrixyl?

Matrixyl je vysoce moderní látka na bázi unikátních peptidů. Tyto upravené peptidy jsou nosiči informací pro přestavbu a opravu kůže a dokáží zmenšit vrásky až o **44,9 % za 2 měsíce** a zároveň zvýšit elasticitu a tonus pokožky o **20 %**. Matrixyl aktivuje mezibuněčnou hmotu, pokožka se tak stává hutnější a hydratovaná.



Výplň vrásek pro korekci pleti

Přípravek pro rychlou i dlouhodobou výplň vrásek. Kombinace dvou vysoce moderních aktivních látek zajišťuje okamžitý i postupný účinek při korektivní redukci vrásek až o **37,6 %**, a to včetně vrásek v oblasti okolí očí, rtů, krku i rukou.

- první aktivní látka zajišťuje okamžitý účinek, způsobuje rychlé a bezchybné vypnutí pleti
- druhá aktivní látka umožňuje dlouhodobý účinek a postupně vyplňuje vrásky vlastním tukem
- kombinace obou zmíněných látek zajišťuje vynikající výsledný efekt
- aplikace ráno i večer se provádí lokálně na problematické partie, lze i na celý obličej, vhodný i do mrazu
- dermatologicky i klinicky testováno

OBSAŽENÉ AKTIVNÍ LÁTKY:

- BIO arganový olej
- Látka s rychlým efektem zajišťující okamžitý lifting.
- Vysoce aktivní látka s pozvolným účinkem zajišťující dlouhodobý vyplňující efekt.

Produkty můžete objednat 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



www.facebook.com/ryorc

Jak už jsme se zmínili, nebude chybět ani pohyb a k němu patří firma eVITO

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



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. Krokoměř je skvělým pomocníkem, motivátorem, který poskytne okamžitou zpětnou vazbu, a posílí tak dlouhodobé udržení dostatečného množství fyzické aktivity. Výborným pomocníkem je krokoměř 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. 2015 (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 blocích) 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. 17 do stanice U Libušského potoka nebo autobusu – č. 139 a 150 ze stanice metra „C“ Kačerov, č. 253 ze stanice metra „B“ Smíchovské nádraží – do stanice Tylova čtvrt a odtud pěšky pět minut směrem do sídliště.



UŠETŘETE S KLUBEM PEVNÉHO ZDRAVÍ

Využijte nabídky slev našich celoplošných i regionálních partnerů:

- SLEVY na cvičení
- SLEVY na pobyty a cestování
- SLEVY na produkty pro zdraví
- SLEVY na relaxační aktivity

VZP
POJIŠTOVNA NA CELÝ ŽIVOT

infolinka: 952 222 222
www.vzp.cz

www.klubpevnehozdрави.cz

Odborné služby

Budete mít možnost nechat si změřit tlak, množství tuku, udělat si testy zdatnosti a poté se poradit s odborníky nejen ze STOBu, jak hubnout a zlepšit svůj životní styl. Ve stánku VZP si můžete nechat změřit tlak a tuk. Dozvíte se také o výhodách členství v Klubu pev-

ného zdraví. Jak se odnaučit kouřit, to vám poradí odborníci z Centra pro závislé na tabáku, jak se starat o svá prsa, se dozvíte od zástupců Mammahelpu, jak pečovat o své tělo i pleť, vám prozradí odborníci z Ryoru, fyzioterapeuti z MFK Centra vám pomocí počítačového programu ukáží svaly připravené

na cvičení a svaly, které potřebují nejprve regeneraci apod.



Interaktivní kvíz



K dispozici bude také mnoho časopisů vztahujících se ke zdraví a zdravému životnímu stylu, například Zdraví, Moje zdraví, Kondice, Diastyl, Puls nebo Dieta.

vitalita
krása. styl
zdraví

Přes poledne budete mít možnost diskutovat s odborníky na obezitu (získáte informace o skupinových kurzech snižování nadváhy a dalších formách terapie obezity). Seznámíme vás s internetovým programem Sebekoučink, STOBkolem a dalšími internetovými aktivitami STOBu, pomocí kterých můžete na internetu sami redukovat váhu nebo pracovat na udržení váhových úbytků.



Výsledky měření tuku z minulého Dne zdraví r. 2013 na přístroji InBody

Celkem změřených: 122 osob, z toho 12 mužů a 110 žen

Průměrná hmotnost: 74 kg

Celkové výsledky měření BMI:

BMI	Stupnice BMI	Počet osob
podváha	pod 18,5	3
normální váha	18,5–24,9	56
nadváha	25–29,9	42
obezita 1. st.	30–34,9	13
obezita 2. st.	35,0–39,9	6
obezita 3. st.	nad 40	2

Připravila: Michala Boukalová, Quent

Na Dni zdraví bude k dostání také přehled aktivních dovolených se STOBem na rok 2015.

Společnost STOB připravuje již 26 let příjemnou dovolenou pro ty, kteří ji chtějí strávit aktivně a zároveň něco udělat pro své zdraví. Pobyt jsou určeny jak hubnoucím, tak těm, kteří si chtějí zlepšit svoji tělesnou a psychickou kondici. První nabídka pobytů na rok 2015 bude zveřejněna právě na Dni zdraví. Přehled pobytů budeme publikovat od listopadu na www.stob.cz, kde jsou objednávkové formuláře. V září 2014 se uskuteční pobyt pro milovníky exotického hubnutí na Sicílii, v únoru příštího roku oblíbený pobyt na Kanárských ostrovech a v březnu 2015 specialita – pobyt v ajurvédském centru na Srí Lance. O mnoha dalších pobytech jak v zahraničí, tak v tuzemsku se dozvíte na www.stob.cz.



V tomto roce si můžete užít ještě předvánoční víkend 5.–7. prosince s atraktivním programem v Golf Resortu Konopiště.

Utečte předvánočnímu ruchu a užijte si pohodový víkend v krásném prostředí a s atraktivním programem pod vedením cvičitelky STOBU Dagmar Jackson. Přijďte si doplnit zásoby energie, dopřát svému tělu radostný a léčivý pohyb a své duši pořádnou dávku vnitřního klidu. Veškeré pohybové aktivity budou vhodné jak pro zkušené cvičence, tak pro úplné začátečníky. Naučíte se krátkou cvičební sestavu, která vám pomůže rozproudit energii v těle a protáhnout hlavní svalové skupiny.

Areál Golf Resortu poskytuje vyžití všem, kteří chtějí aktivně trávit svůj volný čas. V Resortu bylo otevřeno nové Spa & Wellness, které disponuje třemi 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. Hlavní náplní kromě turistiky bude tanec NIA – kardiovaskulární taneční cvičení s jednoduchou choreografií při nápadité hudbě probouzející spontánní radost z pohybu a vnímavost

k vlastnímu tělu, dále cvičení maha-ho – jednoduché protahovací cviky, které stimulují tok energie v těle (obdržíte jednoduchá skripta pro vánoční cvičení doma), fitness mele pele – kombinace jednoduchých tanečních pohybů, jógy a pilates. Pokud dovolí počasí, mohou si i úplní začátečníci vyzkoušet své první golfové odpaly, v případě sněhu lze využít běžecké stopy. V okolí jsou zajímavé turistické cíle, především zámek Konopiště s rozsáhlým zámeckým parkem. Více informací o Resortu můžete najít na www.golf-konopiste.cz a více informací o pobytu získáte na www.stob.cz.





Ceny od
14 900,-
osoba / týden
polopenze

; Prodlužte si léto na Kanárských ostrovech !

Odlety v září a říjnu.

Cestovní kancelář Canaria travel
Jungmannova 7, Praha 1
Telefon: (+420) 221 969 224
Email: canaria@canariatravel.cz
www.canariatravel.cz

i20!
1994 – 2014

; Léto s námi po celý rok !

Canaria
travel



SE STOBEM ZA EXOTIKOU Předjarní hubnutí na Kanárech

V únoru a březnu již tradičně pořádá STOB pobyt na Kanárských ostrovech – v r. 2015 od 22. února do 1. března na týden, resp. do 8. března na 14 dní na ostrově Fuerteventura v apartmánech s výhledem na moře Palm Garden.

Dejte si odměnu za zhubnuté kilogramy nebo nastartujte svoji motivaci na týdenní či 14denní aktivní dovolené. Za pár hodin se jako na kouzelném koberečku octnete ze sychravého počasí na prosluněné pláži! Užijete si „zimní“ nordic walking po pláži, odpočinek na dlouhé pláži Fuerteventury,



vše doplněné zábavným cvičením, zkrátka komplexní program péče o tělo i duši. Na ostrov Fuerteventura se jezdí za atraktivními plážemi, které jsou podle mnohých jedny z nejkrásnějších v celém Atlantiku. Je zde víc než sto přístupných pláží s křišťálově čistou vodou a bílým pískem. Velká pláž se světlým pískem a s majákem Playa de Jandia se nachází v jižní části ostrova, kde jsou dvoulůžkové apartmány Palm Garden, které mají balkon nebo terasu s výhledem na moře. V blízkosti je městečko Morro Jable s nákupními možnostmi, hospůdkami a kavárničkami. ●

Těšíme se na setkání s vámi na Dni zdraví

Hravě žij zdravě



www.hravěžijzdravě.cz

**MILÍ
KAMARÁDI!**

8 ročník
soutěže

Je to tak, po prázdninách se již poosmé otevře internetový kurz zdravého životního stylu **HRAVĚ ŽIJ ZDRAVĚ!** Soutěžní část kurzu je určena kolektivům pátých ročníků základních škol. Vyhrává nejšikovnější třída z každého kraje ČR a odměny jsou připraveny i pro vaše učitele, kteří celou třídu do kurzu registrují!

Čekají na vás čtyři lekce s informacemi, jak si vybudovat a udržet aktivní a zdravý životní styl. Naučené věci si procvičíte na zajímavých úkolech, řešením hádanek a zábavných spojovaček. Za každý splněný úkol z lekce pak sbíráte cenné body. Navíc si můžete vést vlastní kontrolní jídelníček, posílat nám třídní recepty a návody, jak vaše třída žije aktivně a zdravě.

**NEJLEPŠÍ PÁTÁ TRÍDA Z KAŽDÉHO KRAJE ČR ZÍSKÁVÁ PEKNÉ CENY
OD NAŠICH PARTNERŮ!**

SOUTĚŽ ZAČÍNÁ 22. 9. 2014 A UKONČENA BUDE 31. 12. 2014.

Nesoutěžně však kurzem může projít každý, kdo chce zlepšit svůj životní styl. Více informací hledejte na www.soutez.hravezijzdrave.cz, kde jsou uvedeny veškeré informace o kurzu i výhrách!

S Hravě žij zdravě zjistíte, jak snadné je žít aktivně a zdravě!

**HRY, ZÁBAVA, POZNÁNÍ A SOUTĚŽ PRO PÁTÉ TRÍDY ZÁKLADNÍCH ŠKOL
V JEDNOM INTERNETOVÉM KURZU ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLŮ!**

POTRAVINÁŘSKÁ
KOMORA
ČESKÉ REPUBLIKY



Záštita projektu

Garanti



Centrum pro léčbu obezity
a metabolických onemocnění

POMŮŽEME VÁM
TRVALE ZHUBNOUT

OB KLINIKA NABÍZÍ NOVÉ TRENDY A METODY V LÉČBĚ OBEZITY A CUKROVKY II. TYPU.

Pomůžeme Vám trvale zhubnout
pomocí individuálního programu
a nejmodernějších metod
léčby obezity.

Nabízíme:

- zdravotní péči na vysoké odborné úrovni
- přístrojové vybavení pro obézní
- individuální přístup
- respekt a pochopení

PÉČE V OB KLINICE JE PLNĚ HRAZENA ZDRAVOTNÍMI POJIŠŤOVNAMI.



STOB	NORSKÉ SIDLO	OBVAZ	BRÁNĚNÍ SOUPEŘI VLASTNÍM TĚLEM	SIDERIT	POLNÍ ROSTLINA	STOB	VZOR	VLÁSENKA	TURECKY OTEC	STOB	VOUSY POD NOSEM	NAPROSTO ŽADNÉ	NÁŠ BOTANIK (1787-1858)	ČÁST HORNÍ KONČETINY
SIBIŘSKÁ ŠELMA						MEGA-PASCAL (ZNAČKA)				TĚSNÝ (O ŠATECH)				
PLODY						ANGLICKY OVES ABORTUS U ZVÍŘAT				OZDOBNÁ DROBNŮSTKA ŘÍMSKÝ 495				
1. ČÁST TAJENKY														
ÚTULEK					FR. ŘEKA 2. ČÁST TAJENKY				NÁKLADNĚ ANGLICKÁ ROCKOVÁ KAPELA					
STOB	SLITINA MĚDI S ČÍNEM	ŽILETKY ATOL V SOUOSTROVÍ KAROLINY								OZNAČENÍ LETADEL SYRIE MODEL AUTA KIA			NÁVODY	AMERIČAN (SLANG.)
BLÁBOL							LATINSKY VZDUCH VEDOUČÍ				OBDOBÍ HLAS HADA			
ČASOVÉ ÚDOBÍ				DO VĚTŠÍ VZDÁLENOSTI OPAK NEGATIVU			STÁTNÍ INFORM. SYSTÉM MÍSTO TOHO						ZN. AMERICIA DOVEDNOST	
ZN. OSMIA			MINCE NÁŠ MALÍŘ						BUBEN NA LOSOVÁNÍ TLAK					
NAHOVORIT										SKLUZ KULOVITÁ BAKTERIE				
PŘEDLOŽKA						MALÝ RET CVOK								
STOB	CHEMICKÝ PROSTRĚDEK PROTI HMYZU	ČESKÝ DIRIGENT SPANĚL. OBJEM. MÍRA					CITOSLOV. PODIVU OZN. LETADEL IRÁKU							
ANGL. BATERIE							ZKR. ATLETIC. KLUBU SOLMIZAČ. SLABIKA							
AMERICKÝ STÁT									ČÁST ÚST	ANGL. JAKÝKOLIV				
OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.)			VANOUT OSOBNÍ IDENTIFIKAČNÍ ČÍSLO				IRSKÁ OSVOBODZENECKÁ ARMÁDA KOLOS							
KOŘIST			HRANIČNÍ POPLATEK HEREC KORBELÁŘ				NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU CHEM. ZN. YTERBIA							
SLABOMYSLNÝ ČLOVĚK							PŘÍBYTKY							
SLABÉ						ZN. RUBIDIA								Pomůcka NIPA, MEU, SONA, ALMUDE, OPIZ

Nová kniha Obezita – malými krůčky k velké změně



Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 47 zní: Pro krásné vlasy nehty a pokožku.

Výherci se stávají: Zdeňka Průchová z Liberce, Ilona Sýkorová z Hodonína a Jaroslav Machovský z Vizovic.

Křížovku z č. 48 si vytiskněte, vylustíte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.

Ve vlastním zájmu napište i zasilací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 49. Do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci získají novou knihu Obezita – malými krůčky k velké změně.