

POCHUTNEJ SI SE STOBEM

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLÉ

62/2017



**JAK ZVLÁDNOUT
JÍDELNÍČEK BĚHEM
DOVOLENÉ**

**NEPODCEŇUJTE
PITNÝ REŽIM**

**KONFERENCE
DIALOGEM
KE ZDRAVÍ IV**



Obsah

Kliknutí na zvolené
téma vás přesune na
příslušnou stránku

ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Jděte si za svým snem	3
-----------------------------	---

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Jak zvládnout jídelníček během dovolené	4
Grilování při hubnutí – ano, či ne?	7
Nepodceňujte pitný režim	10
Jsem emoční jedlík?	12
Desatero zdravého mlsání	14
Skyr a jeho využití v kuchyni	15
Proč by fazole rozhodně neměly chybět ve zdravém jídelníčku	17

POHYB A ŽIVOTNÍ STYL

Jak se začít hýbat s kily navíc? Nikdy není pozdě	19
---	----

DIALOGEM KE ZDRAVÍ IV

Konference Dialogem ke zdraví IV	21
Program konference	22
Představení přednášejících	23

AKTIVITY STOBU

Kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství	29
Prožij (půl)rok zdravě	30
Dovolená plná relaxu, příjemného pohybu a nových zážitků	32
Kurzy STOB – co vás čeká?	34
Letní cvičení se STOBem	35

TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Zapečené brambory s cottagem a zeleninou	39
Kuřecí kousky s chilli kukuřicí a avokádem	40
Vepřové kostky pečené v papilotě se zeleninou a batáty	41
Zmrzlina se skyrem	42
Křížovka	43

Jděte si za **svým** snem

V úvodu bych velmi ráda pozdravila všechny věrné čtenáře časopisu Pochutnej si se STOBem a fanoušky STOBu. S některými z vás jsem jistě měla možnost vidět se osobně, ať už na hodinách tance, na Dnech zdraví, či na jiné akci STOBu. Stejně jako vy, i já zde čerpám mnoho informací a poznatků a vždy se velmi těším na další originální nápady, projekty a akce, které STOB pro všechny příznivce zdravého životního stylu vymýšlí. S Ivou Málkovou a celým jejím týmem mám možnost spolupracovat již od roku 2007. Za tu dobu se toho událo tolik, že by na všechny ty nezapomenutelné momenty nestačila ani kniha. Nejsem tu od toho, abych se rozepisovala o sobě, ale o jedno bych se s vámi přesto chtěla podělit. Už jsem si vyzkoušela, že je život jako velká houpačka, jednou jste nahoře, jednou dole. Měla jsem období, kdy jsem se domnívala, že nikdy nebudu mít vlastní děti, nyní jsem maminkou tří nádherných chlapečků a manželkou úžasného muže, se kterým si plníme sny. Prošla jsem si poruchou příjmu potravy, kdy bylo řešení postavy a jídla mou hlavní životní náplní. O několik let později jsem se uzdravila, vystudovala výživu a dnes pomáhám ostatním. A třeba i těchto pár řádek někoho z vás inspiruje a dodá vám sílu jít si za svým snem. Snažte se myslet pozitivně a nechte se hladit slunečními paprsky, které rozzářily naše dny.

Využijte letní dny k odpočinku, zamyslete se nad tím, co je pro vás důležité a co vám chybí

k tomu, abyste se cítili spokojeně. Pak už jen naplánujte, jak změnu odstartovat, a snad vám právě letní dovolenkové dny pomohou vykročit správným směrem.

Pokud máte v plánu začít žít zdravěji, pak byste si neměli nechat ujít unikátní projekt Prožij rok zdravě, který je zdarma přístupný široké veřejnosti na komunitním webu www.stobklub.cz. Projekt je výjimečný tím, že každý měsíc přichází s jedním klíčovým tématem z oblasti výživy a pohybu. Jeho součástí jsou odborně i prakticky zaměřené články a příspěvky, ale i zajímavé recepty nebo kvízy, a především možnost vlastního aktivního zapojení. Své nově nabyté znalosti můžete totiž trénovat a převádět do každodenního života přímo v rámci projektu, a to pomocí denních a týdenních úkolů, které si sami zvolíte. Jejich plněním budete nenásilnou formou postupně krok po kroku měnit své životní návyky.

Projekt do současné doby navštívilo více než 30 000 uživatelů, z toho téměř 8000 je aktivně zapojeno do zapisování úkolů, sbírání bodů a soutěžení.

Komunitní platforma STOBklub přišla při příležitosti Evropského dne obezity s další zajímavou aktivitou. Tou je počítadlo kroků, kilometrů ujetých na rotopedu a kole a také odčvičených minut, které běží od ledna. Aktivně zapojení účastníci navzdory nepřízní počasí v prvních měsících roku ušli celkem 13 540



km, na kole a rotopedu ujeli 6240 km a procvičili 1200 hodin. Věříme, že počítadlo může být dalším z motivačních činitelů, který pomůže i dalším uživatelům dát se do pohybu a vytrvat. Můžete se kdykoliv připojit zdarma i vy a do konce roku dosáhnete pomalými krůčky velkých změn.

Přeji vám za celý STOB nádherné léto plné odpočinku, a to nejen pasivního, nových

zážitků, co nejvíce chvil s těmi nejbližšími a v neposlední řadě splnění vašich snů nebo alespoň odstartování nové cesty, která povede tam, kam si přejete dojít. Mnohdy se říká, že i cesta je cíl, užívejte si tedy každý den, každou hodinu, minutu...

Radujte se, že jste tady a teď.

My děkujeme, že jste s námi.

Nikola a celý tým redakce



Jak zvládnout jídelníček během dovolené

Mgr. Nikola Hanyšová, Ing. Hana Málková

Dovolená by měla být především obdobím klidu, pohody, relaxace, trávení příjemných chvil s nejbližšími a nabírání sil na další období plného nasazení.

Během pracovního shonu často nestíháme jíst nebo se odbýváme, proto by měl být čas dovolené příležitostí k nastartování metabolismu, doplnění energie kvalitní stravou,

a především k pravidelnosti stravování. Zvláště zůstaneme-li doma s cílem odpočinout si, měli bychom zvýšit péči o tělo již tím, že si dáme záležet na výběru jídel a pravidelném stolování

během dne. Dovolená je obdobím, kdy máme možnost naučit se jíst lépe, v klidu a pohodě a zkusit tělo trochu „hýčkat“ i v tomto směru. Častým problémem během dovolené je nadměrná konzumace jídla z dlouhé chvíle, na kterou nejsme zvyklí, což může být po pracovním režimu, kdy naopak metabolismus často zpomalujeme nepravidelnou stravou, důvodem k přibírání na váze.

Snídaně

Měli bychom dbát na dodržení snídaně, ideálně do hodiny po probuzení, čímž se rychleji nastartujeme do celého dne. Snídaně by měla obsahovat porci složených sacharidů v kombinaci s bílkovinami a zeleninou či ovocem. Zařadíme-li ovoce, pak o něco málo snížíme porci cereálií nebo pečiva. Velmi vhodnou



a rychlou snídani je například kombinace malého množství ovesných vloček s nastrohaným jablkem a tvarohem, jedná se o kombinaci sacharidů (ovesné vločky, které obsahují navíc důležitou vlákninu), bílkovin (tvarohu) a ovoce. Místo ovesných vloček lze použít i snídaňové cereálie, ale vybíráme ty s obsahem celozrnné složky a s množstvím přidaného cukru maximálně do 20 g/100 g výrobku. U směsí müsli bychom měli být opatrní na zapékané druhy.

Další vhodnou volbou je i celozrnné pečivo, doplněné ideálně pomazánkou z tvarohu nebo žervé, do tvarohu můžeme přimíchat trochu méně tučného sýra, nasekané šunky, bylinek a vytvářet zajímavé pomazánky. Vše doplníme zeleninou.

Využijeme toho, že máme na snídani čas a můžeme si připravit i to, co za běžného pracovního režimu nestihneme – například obilnou kaši nebo zmíněné pomazánky. Vhodně se dají připravit například i palačinky nebo lívance. Nikdy však nezapomeneme doplnit i nějaký zdroj bílkovin, například v podobě jogurtu nebo tvarohu.

Svačiny

Na dopolední svačinu si můžeme dát čerstvé ovoce, kterého je během léta dostatek. Porce ovoce by měla být cca 100–150 g (záleží na celkovém příjmu energie), k tomu přidáme porci jogurtu, sýra, šunky apod.

K odpolední svačině zaměníme ovoce za zeleninu, připravíme si například zeleninový salát nebo nějakou pomazánku. Můžeme ochutnat i nové druhy, které si běžně v práci nestihneme dát, připravíme si salát s tofu,



Chcete-li si stejně jako tato dívka v Athénách bez obav objednat tradiční pokrmy v neznámých pouličních stáncích a předejít případným střevním potížím, doporučujeme užívat preventivně probiotika. Začít můžete již před dovolenou.

šmakounem, robi, zeleninové závitky se sýrem, salát caprese, luštěninovou pomazánku apod.

Oběd a večeře

Využijeme volného času a připravíme si oběd a večeři nejen s ohledem na správné zastoupení živin, ale i na to, na co máme chuť. Můžeme experimentovat, hledat zajímavé recepty a zkoušet nová jídla. Dbáme vždy na podíl zeleniny během oběda i večeře, za den bychom měli přijmout kolem 500 g zeleniny, což v práci také málokdy stihneme.

Večeři je vhodné dát si cca 3–4 hod před spaním a případně hodinu před spaním druhou večeři již bez obsahu sacharidů. Častá chyba je konzumace ovoce těsně před spaním.

Jak se stravovat na dovolené u moře, v hotelu?

Důležité je stravovat se pravidelně a plánovat jídlo rovnoměrně po celý den, tomu často brání výlety daleko od dostupných stravovacích možností. Nezapomeneme si tedy i nějakou svačinku a samozřejmě také dostatek tekutin.

Velmi častá je varianta „dopřát“ si velkou snídani, abychom celý den vydrželi bez jídla, a pak s úplně hladovými očima usednout ke švédským stolům, dohnat celý den hladovění a ještě to poté zapít večer několika alkoholickými koktejly.

I u pobytu all inclusive je důležité dodržovat pravidelný režim stravy a držet se střídavých porcí, ochutnat víc druhů jídel, ale v přiměřeném množství. A také omezit konzumaci alkoholických či nealkoholických kalorických

nápojů, zmrzliny a dalších pochoutek, které jsou během dne k dispozici.

Nebojíme se vyzkoušet nezvyklé kombinace jídel, které naopak pomohou naše tělo obohatit o vitaminy a minerální látky, na které v naší stravě nejsme zvyklí. Využijeme především nabídky ryb, mořských plodů, netradiční zeleniny, v případě, že chceme hubnout, budeme opatrnější s ovocem...

Pokud jedeme do zemí, kde hrozí potíže se zažíváním a trávením, je vhodné ještě před dovolenou začít preventivně užívat probiotika, která posílí trávicí systém. Abychom se vyvarovali případného protestu zažívacího traktu, nové neobvyklé potraviny ochutnáváme raději jen v malém množství a počkáme, co na to naše tělo poví. Vodu si kupujeme vždy balenou a dáváme pozor i na led v různých nápojích.



LÍVANCE

Z OVESNÝCH VLOČEK s řeckým jogurtem a borůvkami

Ingredience na 4 porce:

- ♦ 420 g řeckého jogurtu 0% (200 g do těsta, zbytek na podávání)
- ♦ 100 g ovesných vloček
- ♦ 60 g celozrnné pšeničné mouky
- ♦ 8 g cukru
- ♦ 3 g kypřicího prášku
- ♦ 1 vejce
- ♦ 8 ml řepkového oleje
- ♦ 200 g borůvek nebo jiného ovoce

Těsto na lívance připravíme z jemně mletých ovesných vloček, 200 g jogurtu, vejce, mouky, kypřicího prášku a cukru, kdyby bylo těsto příliš husté, můžeme ho zředit mlékem. Na olejem vymazané rozehřáté pánvi opečeme lívance z obou stran dozlatova. Hotové lívance podáváme s ovocem a jogurtem.

Nutriční hodnoty na 1 porci: 1160 kJ

bílkoviny 18 g
tuky 6 g
sacharidy 38 g
SAFA 1,0 g
cukry 9,8 g
vláknina 6,0 g



Vypít na all inclusive pobytu celý bar do poslední lahve není nejlepší nápad ani v případě, že si jídelníček nehlídáte.

Několik rad na závěr aneb Jak vybrat z nabídky švédských stolů to nejlepší

- Je vhodné se již první den seznámit s nabídkou jednotlivých jídel tak, abychom si předem naplánovali, co budeme jíst. Tím se nám podaří předejít neřízenému nakládání jednotlivých jídel na talíř, jak k tomu švédské stoly obvykle svádí.
- Ať již máme all inclusive, nebo polopenzi, není nutné vytvořit dostatečné zásoby na celý den, ale vždy platí „jím jen do poloviny“.
- Vybíráme si snídani s dostatkem vlákniny, složených sacharidů a bílkovin. Vláknina a bílkoviny se postarají o pocit nasycení, pomalé složené sacharidy zajistí pozvolný přísun energie.
- Ke snídani vždy volíme varianty čerstvého ovoce, jogurt, tvaroh. Raději sáhneme po bílém jogurtu a doplníme ho ovocem, než abychom si do misky nandali rovnou slazený „ovocný“ jogurt.
- Pečivo vybíráme celozrnné.
- Dopřáváme si dostatek čerstvého ovoce a zeleniny.
- Nezapomínáme na dostatečný pitný režim.
- V teplém počasí nám mohou velmi dobře vyhovovat zeleninové saláty, ryby nebo maso v lehce stravitelné podobě.
- Vyhýbáme se smaženým jídlům, tučným dresinkům, pozor i na tučné druhy sýrů a masa.

*Přejeme krásnou dovolenou
plnou odpočinku!*

Grilování při hubnutí – ano, či ne?

Mgr. Nikola Hanyšová, Ing. Hana Málková

Krásné letní počasí vybízí k posezení s přáteli v přírodě, venku na zahradě a s tím je často spojeno grilování či opékání nad ohněm. Lze si tuto radost dopřát i během hubnutí?

Grilování samozřejmě možné je, ale je potřeba dbát na výběr kvalitních a čerstvých potravin, které dostatečně tepelně upravíme, a především sledovat zkonsumované množství. Zde uvedeme několik zásad, díky nimž si můžeme užít grilování beze strachu z přibírání na váze.

Výběr grilu, způsob opékání

Prvním důležitým krokem je vybrat kvalitní gril, ideální je, aby se zabránilo stékání tuku z opékaných surovin přímo do ohně a vzniku zdraví škodlivých látek. Proto bychom měli vybrat například gril lávový nebo s nádobou na zachytávání tuku (gril s vodní lázní, grilovací misky apod.). V případě, že budeme grilovat nad otevřeným ohněm, je důležité co nejvíce stékání tuku do ohně zabránit. Nikdy nedáváme maso přímo do ohně. Lepší je použít ho vlobalu nebo v grilovacích miskách.

Výběr potravin

Výběr potravin ke grilování vhodných pro redukci váhy se příliš nemění od klasického jídelníčku. Pokud ji ještě nemáte, doporučujeme

brožurku Talířky – jídelníček na celý den, kde najdete potraviny přehledně označené pomocí semaforek – zelené jsou při hubnutí naprosto ideální, oranžové je vhodné jíst s rozmyslem a červeným se raději vyhneme.

Pro představu nabízíme výběr potravin vhodných pro grilování:

Zelenina, ovoce

Grilovat můžeme veškeré druhy zeleniny. Velmi chutné a vhodné pro grilování jsou například cukety, lilky, paprika, kukuřice, rajčata nebo chřest.

Jako dezert můžeme vyzkoušet i grilované ovoce – chutný je například ananas.

Maso

- ♦ drůbeží maso – krůtí či kuřecí prsa
- ♦ libové hovězí maso – svíčková, roštěná, rumpsteak
- ♦ libové vepřové – panenka, pečeně, kýta
- ♦ libové mleté maso
- ♦ libové jehněčí maso, libové skopové maso
- ♦ telecí maso
- ♦ králičí maso
- ♦ ryby – losos, pstruh, candát, platýs, tuňák...
- ♦ mořské plody – krevety, kalamáry, mušle...



Špízy aneb jednoduchý způsob, jak při grilování nezapomenout na zeleninu. Oblíbená je zejména paprika a cibule.



Příprava

Před grilováním ořízneme viditelné části tuku, maso nedáváme na gril přímo z lednice, ale necháme ho chvíli vytemperovat. Při grilování nepícháme do masa vidličkou ani jiným ostrým nástrojem, jinak by z něho vytekla šťáva a bylo by suché. Hotové maso necháme ještě po sundání z grilu chvíli odpočinout (například zabalené do alobalu), zachová si tak šťavnatost a propojí se jeho chutě. Pozor bychom si měli dát na spálené okraje masa a případně je před konzumací oříznout. Nebezpečím je také tepelně nedostatečně upravené maso.

Nepříliš vhodné jsou grilovací sýry, které velmi často obsahují mnoho tuku. Například takovým grilovacím hermelínem

si můžeme vyčerpat celou denní dávku nasycených mastných kyselin (20 g). Stejně tak tomu bude, pokud si na grilu opečeme klobásu. Raději si tedy dopřejeme maso a navrch například necháme rozpéct malé množství sýra. Místo klobásy si můžeme připravit například karbanátky nebo masové koule z libového mletého masa.

JOGURTOVÝ DIP

Bílý jogurt smícháme s nasekanými čerstvými bylinkami a kapkou citronové šťávy, můžeme přidat i trochu česneku, sterilované okurky nebo jiné zeleniny.



”

Nepříliš vhodné jsou grilovací sýry, které velmi často obsahují mnoho tuku.

“

100% zdravá svačinka s sebou



MILUJ ZDRAVÍ, MILUJ ŽIVOT

Opatrní budeme také s ochucovadly. Pozor na kumulaci tuků a energie v dipech, majonézových dresincích a dalších přísadách, které se při grilování dodávají. Dresink si připravíme raději domácí, například z polotučného jogurtu a bylinek nebo česneku. Obejdeme se bez nakládání masa do velkého množství oleje, použijeme raději pár kapek kvalitního oleje na dochucení masa až těsně před servírováním.

Vyhnete se připraveným grilovacím směsím, které obsahují většinou velké množství soli. Použijeme raději čerstvé bylinky a čerstvě namletou sůl v přiměřeném množství.

Zelenina jako nezbytná součást grilování

Součástí grilování by měla být vždy i zelenina. Kromě grilované zeleniny, kterou už jsme zmínili výše, nezapomeneme ani na čerstvý zeleninový salát. Netradiční, ale velmi vhodné a chutné je i grilované ovoce, zkoušeli jste například grilovaný ananas? Zelenina a ovoce celé grilování odlehčí, obohatí o nutričně cenné látky, ale také díky obsažené vláknině a dalším pozitivním látkám snižuje negativní vliv škodlivých látek vznikajících při grilování. Řídíme se tedy vždy pravidlem, že zelenina musí doprovázet každé grilování.

*Přejeme vám příjemné léto
a dobrou chuť při grilování.*

NOVINKA

Léto hraje všemi barvami a stejně pestrý by měl být i váš jídelníček. Nezapomeňte každý den doplnit dostatečné množství ovoce a zeleniny. Pokud máte pocit, že nechcete ztrácet čas složitou přípravou, zkuste ochutnat zdravou svačinku v podobě 100% ovocného pyré. Novinkou je nyní i osvěžující 100% pyré ananas. Pyré se skvěle hodí i na výlety, nemusíte mít strach, že se vám čerstvé ovoce v batůžku rozmačká.

Náš TIP: Chutná velmi dobře, i pokud ho zmrazíte jako osvěžující zmrzlinu!





Nepodceňujte **pitný režim**

Mgr. Nikola Hanyšová, Ing. Hana Málková

Je tu léto a spolu s ním i parné dny, při kterých se zvyšují nároky našeho těla na příjem tekutin.

Díky našemu programu Sebekoučink již řada z vás velmi úspěšně hlídá jídelníček. Makroživiny i energetický příjem máte v malíku, ale u pitného režimu možná lehce pokulháváte... Pokud patříte do této skupiny, pak je tento článek přímo pro vás.

Příjem tekutin je vhodné udržovat bez výkyvů, snažte se přijímat tekutiny pravidelně a v přiměřených dávkách. Stejně tak, jako zaléváte

květiny či zelený trávník, i vaše tělo potřebuje doslova hýčkat tekutinami. A o to více v období parného počasí, při zvýšené pohybové aktivitě nebo například při horečce, nemoci apod.

Věděli jste, že postižení ledvin nebolí a že jsou schopny fungovat dokonce i při rozsáhlém poškození? **Mnoho pacientů se o poškození ledvin dozví až při jejich úplném selhání a nástupu na hemodialýzu.**

Kolik pít

Doporučené množství tekutin se udává přibližně 30 ml/kg váhy u dospělého člověka, při výše zmíněných situacích (horko, nemoc, sport aj.) je vhodné příjem ještě navýšit až na 50 ml/kg i více.

Poměrně velké množství tekutin přijímáte i v potravinách, zejména pokud jíte hodně

zeleniny, ovoce, mléčných výrobků, polévek apod. Průměrně přijmete v potravinách okolo $\frac{3}{4}$ litru vody. Při vhodně sestaveném jídelníčku tedy stačí za běžných okolností vypít **cca 1,5–2 litry tekutin**.

Nečekejte na žízeň

Avšak pozor, ne vždy má vaše tělo nedostatek tekutin při pocitu žízně, tento signál většinou nastupuje až ve stavu mírné dehydratace. Mnoho lidí pocit žízně ani neregistruje, ten může u někoho, například u starých lidí, chybět úplně. Je proto důležité na pitný režim myslet stále a nepít, až když se pocit žízně dostaví. Zpozorněte však naopak i při zvýšeném pocitu žízně, který může provázet některé nemoci, např. diabetes.

Stejně jako u jídelníčku má i v pitném režimu každý své specifické nároky. Každý člověk má jinou optimální potřebu tekutin, která se navíc v čase mění, proto by si každý měl najít své optimální množství. Nejjednodušší ukazatel dostatečného pitného režimu je barva moči, pokud je tmavá, rozhodně si tekutiny přidejte.

Co pít

Nápoje slouží primárně k doplnění tekutin, nikoli energie, a proto bychom měli preferovat nekalorické nápoje a omezit, nebo raději zcela vyloučit nápoje s vysokým obsahem cukru.

Nejvhodnější tekutinou pro hrazení běžné ztráty tekutin je čistá voda, pro každodenní pití je vhodná voda kohoutková nebo balená slabě a středně mineralizovaná voda. Každý máme nárok požádat vodárnu v místě bydliště o poskytnutí údajů o kvalitě vody.



Velmi vhodné, i pro redukční období, jsou vody ochucené citronem, limetkami, okurkou, mátou, zázvorem, ananasem apod.

Vhodnou volbou mohou být také neslazené čaje, v létě klidně i ledové, dejte však pozor na obsah cukru v některých kupovaných slazených nápojích.

Co a kolik vypít před cvičením, během cvičení a po cvičení

- ▶ Před pohybovou aktivitou je vhodné vypít kolem 500 ml v dávkách rozložených do cca 60 minut.
- ▶ Během výkonu byste měli přijímat přibližně 100 ml tekutin každých 10–15 minut.

Pokud absolvujete delší pohybovou aktivitu či vyčerpávající cvičení, můžete přijímat i nápoje obohacené o ionty a minerální látky. Může to být tzv. iontový nápoj, příležitostně po dlouhém sportovním výkonu i např. nealkoholické pivo :-), které obsahuje mnoho minerálních látek.



PROŽIJ ROK ZDRAVĚ!

Pokud vás pitný režim zajímá více, zapojte se v srpnu do projektu

Prožij rok zdravě na www.stobklub.cz, kde se budeme celý měsíc věnovat **správnému pitnému režimu**. Dozvíte se plno zajímavých informací, uděláte něco pro své zdraví, a ještě můžete vyhrát zajímavé ceny!

Hlavní benefity dostatečného pitného režimu

- ♦ dostatečně efektivní látková výměna, náš metabolismus může fungovat na „plné obrátky“
- ♦ správná funkce ledvin
- ♦ dostatečné vylučování škodlivých látek
- ♦ zajištění plné výkonnosti všech orgánů, tělesných i duševních funkcí
- ♦ podpora zdravého vzhledu vlasů, nehtů a samozřejmě pokožky.

Nedostatek vody v organismu (tzv. dehydratace)

- ♦ bolesti hlavy
- ♦ únava
- ♦ slabost, malátnost, motání hlavy
- ♦ pokles fyzické i duševní výkonnosti
- ♦ pokles koncentrace
- ♦ zácpa
- ♦ otoky
- ♦ časté záněty močových cest
- ♦ aj.

Je více než zřejmé, že pitný režim jde ruku v ruce s vhodně sestaveným jídelníčkem, vzájemně se doplňují a jedno bez druhého nemůže dostatečně fungovat. Je proto důležité pitný režim nezanedbávat a regulovat ho v souladu s aktuálními nároky našeho těla, případnými zdravotními omezeními, prostředím, ve kterém se pohybujeme, a s činností, kterou právě provozujeme.

*Doufáme, že vás článek inspiroval,
vezměte si do ruky sklenku s vodou
a „přítukněme si“ na zdraví!*

DOMÁCÍ LEDOVÝ ČAJ

Uvařený čaj necháme vychladit nejlépe přes noc v lednici. Před podáváním přidáme ledové kostky, kolečka citronu nebo jiné ovoce dle chuti. Kombinovat lze různé čaje s různými druhy ovoce nebo můžeme ovoce úplně vynechat. Podáváme se snítkou máty, meduňky nebo bazalky.



Jsem emoční jedlík?

Veronika Duží
Zdravé stravování

Ke štíhlé postavě se musíte projíst, avšak zajídání problémů není řešením! Léto je tady – a spolu s ním i plavková sezona a touha po dokonalé postavě.

Ačkoli by léto mělo být dobou krásného počasí, dovolených a relaxace, pro řadu z nás je to období, kdy je takřka jediným zájmem posedlost štíhlou postavou. Nespočet článků, tipů a rad na toto téma, které se v tomto období hojně objevuje, může u citlivějších osob spustit lavinu, která jde ne vždy lehce zastavit. A čím více usilujete o „dokonalost“, tím snadněji se můžete dostat do bludného kruhu a závislost na jídle na sebe nemusí nechat dlouho čekat.

Jídlo by mělo plnit především úlohu paliva. Chcete-li, aby vaše tělo fungovalo a abyste měli dostatek energie, pak je nevyhnutelné přijímat kalorie. Ovšem v moderní době se stává jídlo jistou formou zábavy a sociálního bytí. Setkání s přáteli rádi strávíme v kavárně u dobré kávy a zákusku, schůzku s klientem spojíme s obědem a večere s partnerem při svíčkách je přímo synonymem pro romantiku. Přestože by tedy mělo být především pozitivním požitekem, spousta lidí má jídlo spojeno se stresem a jsou i takoví, které jídlo ovládá.

„
Záchvatovitě
přejídání je forma
mentální
poruchy.“

Zcela nevinné návštěvy lednice se rázem proměňují v přejídání, které nebere konce. Naštval vás kolega v práci? Rozešel se s vámi přítel? Jste nespokojení s tím, jak vypadáte? Záminka k přejídání se hledá velmi snadno. Prvních pár dní či týdnů cítíte po konzumaci dobrot potěšení. Vaše tělo však není schopno

takové množství kalorií za den spálit, a tak váha stoupá, až si toho začíná všimát vaše okolí. Při prvních nárazkách už si uvědomujete, že s pokračováním takovým tempem budete za chvíli dvojnásobní. Nyní

„
však přichází ta nejhorší část. Ocítáte se v začarovaném kruhu.“

Záchvatovitě přejídání je forma mentální poruchy a svou závažností se řadí k anorexii či bulimii. Jedná se o nárazové, avšak opakované přejídání. Výsledkem je zkonsumování velkého množství kalorií ve velmi krátkém čase. Příčina záchvatů je různá. Nejčastěji však jedinec řeší jídlem emoce (smutek, stres, zlobu apod.).



Dovezeme vám chutné a zdravé jídlo

5 jídel denně za super cenu

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



Dovoz zdarma domů nebo do práce.



Čerstvě uvařeno na každý den.



Široký výběr stravovacích programů dle vašich chutí a potřeb.



Odborně sestavené jídelníčky z kvalitních surovin.



Netrapte se s nakupováním a vařením – najděte si čas na život.



snídaně



dopolední svačina



oběd



odpolední svačina



večeře



ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

volejte zdarma 800 204 204
www.zdravestravovani.cz

Jídlo pro vás připravuje s ♥ výživový specialista spolu s kolektivem Zdravého stravování s.r.o. | Vaříme ve Strážnici a práci u nás našlo už 100 lidí včetně seniorů.

Jelikož jste špatnou náladu do teď řešili jídlem, ani negativní připomínky ostatních neřešíte opět jinak než přejídáním. Boříte lžíci do zmrzliny a pokračujete v sebelítosti. Jídlo je aktuálně vašim nejlepším přítelem. Ačkoli se v práci snažíte soustředit na zadané úkoly, v podvědomí už si plánujete, co dobrého si cestou domů koupíte. Slané střídá sladké a tak stále dokola. Po prvním soustu přichází pocit uspokojení. Ten však netrvá příliš dlouho. Zvětšující se konfekční velikost vás vnitřně užírá, ale mnohem více vás ničí myšlenka, že jste se stali závislým – na jídle.

Každý máme právo volby. Nikdo neříká, že cesta k vyléčení je jednoduchá.

Pracujte se svou osobností. Nahlízejte na sebe jako na křehkou, citlivou duši, která potřebuje lásku. Nehleďte ji však primárně u ostatních, ale zejména u sebe. Jen málo z nás dokáže

nahlas říci, že se má opravdu rádo. Jakmile začnete pracovat na sebelásce, těžko si budete nadále ubližovat. V souvislosti s dlouhodobým přejídáním totiž kromě nadváhy hrozí i zdravotní problémy (vyšší krevní tlak, infarkt, trombóza apod.).

Neuzavírejte se do sebe. Užijte si společenské akce s přáteli a najděte si zálibu ve zdravém jídle. Uvidíte, že lze nezdravá jídla přetvořit ve zdravá, která mohou být stejně chutná, ne-li mnohem chutnější, a dodají vám potřebnou energii.

Vykročte tím správným směrem a změňte svůj životní styl. Rozhodně se nepouštějte do dalších extrémů ve formě krátkodobých drastických diet.

Právě neuvážené diety jsou jedním z nejčastějších spouštěčů poruch příjmu potravy.

„Zvětšující se konfekční velikost vás vnitřně užírá, ale mnohem více vás ničí myšlenka, že jste se stali závislým – na jídle.“

Možná jste se v tomto článku zhlédli.

V takovém případě doufáme, že jsme vás dostatečně namotivovali a že začnete svůj problém řešit.

- Abyste se však vyvarovali chyb, je dobré oslovit odborníky. Nestyďte se svůj problém probrat s terapeutem, který vám porozumí a pomůže v překonání krizových situací.
- Zařaďte do svého dne také pohyb. Pro začátek postačí půlhodinové procházky, které vám pročistí mysl, odpoutají pozornost od jídla a pomohou spálit přebytečný tuk.
- Jak ale jistě víte, základem zdravého životního stylu je především zdravá vyvážená strava. Pokud v tomto směru postrádáte jakékoli znalosti, oslovte ověřenou krabičkovou dietu Zdravé stravování, které nabízí velké množství programů (Pro zdraví, Pro mámy, FIT+, Protein+, Bez masa, Lakto-) v různých energetických hodnotách.

Desatero zdravého mlsání

Ing. Hana Málková

Věčné a nestárnoucí téma. Jak přelstít naše chutě, jak zvítězit nad nezdravým mlsáním? Dbát na správný jídelníček a začít mlsat zdravě.

1. Jezte pravidelně

Pokud chcete zabránit fyziologickým chutím na sladké, jezte pravidelně a nevynechávejte hlavní jídla.

2. Dbejte na správnou skladbu jídelníčku

Kromě pravidelného režimu je důležitá i správná skladba jídelníčku. Vybírejte potraviny s nižším glykemickým indexem, ideálně každé jídlo doplňte bílkovinou a nevykládejte striktně sacharidy.

3. Nejezte jen ze zvyku,

nehodné návyky nejsou nezvratné

Velmi často je na vině mlsání pouhý návyk, ale tak jako jste si návyk postupně vytvořili, je možné ho i postupnými krůčky odbourat.



ZDROJ: ARCHIV

Ovoce jakožto zdravý mls používají občas ti studenti, kteří se ve zkouškovém změni v nenapravitelné mlsaly a zobaly.

4. Nebudte otroky vnějšího toxického prostředí

V dnešní době nás obklopuje prostředí, které neustále láká něco konzumovat. Snažte se tyto podněty identifikovat, odolávat jim a nejlépe bezmyšlenkovitě vše, co vám je nabídnuto.

5. Nekupujte sladkosti, na nákup nechoďte hladoví

Co doma či v práci nemáte, to nesníte. Pokud budete na nákup chodit sytí, snáze odoláte všem možným lákadlům a nebudete kupovat zbytečně sladkosti navíc.

6. Nezajídejte své problémy a stres sladkostmi

Odstraňte sladkosti ze svého dosahu, dodržujte pravidlo, že ve stavu nejvyššího rozrušení nebudete jíst sladké, vydržte pár minut a uvidíte, že po poklesu napětí to třeba zvládnete i bez sladkostí, pokuste se místo mlsání najít jinou příjemnou činnost.

7. Užívejte si naplno pohodových situací, a to bez zbytečného jídla navíc

Stává se vám, že si příjemné chvíle a pohodové okamžiky ještě umocňujete dobrým jídlem? Může to být večerní pohoda u televize, setkání

s kamarádkou nad dortíkem apod. Opravdu k těmto situacím potřebujete nějakou sladkou dobrotu? Není vaše tělo, a především duše už tak dost spokojená?

8. Sladké si nezakazujte

Jste-li milovníky sladkého, občas si ho plánovaně bez výčitek dopřejte a pomalu ho vychutnejte. Je to určitě lepší volba než si ho zcela zakazovat. Snažte se však sníst jen menší množství a zbytečně se nepřejídat.

9. Když už mlsáte, tak zdravě

Vybírejte si kvalitní sladkosti. Jste-li milovníkem čokolády, kupte si opravdu kvalitní čokoládu s vysokým procentem kaka. Má tak výraznou chuť, že vám bude k uspokojení chuťových buněk stačit pár čtverečků. Když vás honí mlsná, můžete využít i ovoce nebo třeba hrst ořechů. Někomu postačí na zahnání chuti šálek kvalitní kávy nebo čaje.

10. Vyčistěte si zuby!

A osvědčená rada na závěr, když vás honí mlsná, vezměte si žvýkačku nebo si jděte vyčistit zuby a chuť na sladké je rázem pryč!

*Naše desatero zdravého mlsání jste mohli vidět mezi mnoha užitečnými články našeho úspěšného projektu **Prožij rok zdravě**, do kterého se může každý zdarma zapojit na www.stobklub.cz.*



Skyr a jeho využití v kuchyni

Ing. Hana Málková

Skyr je tradiční islandský mléčný výrobek, výjimečný především díky vysokému obsahu bílkovin a téměř nulovému obsahu tuku, přičemž si zachovává vynikající chuť. Milko Můj Skyr je výjimečný také tím, že obsahuje živé jogurtové kultury a přídavek příznivých bifidobakterií BB-12.

Možná si řeknete, vždyť je to jen jogurt, a vybaví se vám rychlá svačina nebo snídaně, po které můžete sáhnout, když nemáte času nazbyt. I tak může Milko Můj Skyr určitě posloužit. Ale pokud rádi experimentujete a aspoň jednou za čas si chcete v kuchyni vykouzlit nějakou dobrotu, určitě vás zaujmou následující tipy, kde všude se dá Milko Můj Skyr využít.

Pomazánky a dresinky

Milko Můj Skyr poslouží jako vhodná náhrada majonézy, zakysané smetany nebo pomazánkového másla či sýra (lučiny apod.), které byste použili při přípravě pomazánek, dresinků a dipů podle běžných receptur. Ušetříte tak velké množství tuku a v případě, že skyrem nahradíte tučné mléčné výrobky, tak i nevhodných nasycených mastných kyselin.

Sladké i slané pečení

Milko Můj Skyr můžete použít při přípravě koláčů, dortů, buchet a dalších dobrot, které při své klasické receptuře nemívají většinou úplně vhodné složení. S využitím skyru lze pokrm odlehčit, ušetřit nějaký ten gram tuku a zároveň obohatit o příznivé látky, zejména bílkoviny a vápník. Můžete si připravit třeba odlehčenou verzi cheesecaku nebo různé ovocné koláče, v nichž použijete Milko Můj Skyr podobně jako tvaroh.

Milko Můj Skyr můžete přidat ale i přímo do těsta, například při přípravě muffinů, bábovky apod., těsto tak bude hezky vláčné, nebude potřeba přidávat tolik tuku a výsledný pokrm opět obohatíte o cenné bílkoviny.

Stejně tak je možné Milko Můj Skyr využít při přípravě slaných koláčů, quichů apod. Můžete vyzkoušet klasiku v podobě cibulového koláče, ale přidat můžete i jakoukoli jinou



ISLANDSKÝ STYL JOGURTU

SKYR
OBSAHUJE
0%
TUKU

BÍLÝ

BOHATÝ NA BÍLKOVINY

100g VÝROBKU OBSAHUJE
ENERGIE
283 kJ
67 kcal

0%
TUKU

BÍLÝ

140 g

Milko Můj skyr

Milko Můj Skyr bílý – nutriční hodnoty na 100 g výrobku:

- ♦ energetická hodnota: 283 kJ
- ♦ bílkoviny: 12 g
- ♦ tuky: 0,3 g (z toho nasycené: 0,2 g)
- ♦ sacharidy: 4 g (z toho cukry: 4 g)
- ♦ sůl: 0,08 g

oblíbenou zeleninu – například fazolky, cuketu, brokolici, květák nebo hrášek.

Lehké nepečené dezerty a poháry

Ani zde se fantazii meze nekladou. Ať už máte rádi spíše vanilkové a kakaové, nebo ovocné krémy, můžete si během pár minut vykouzlit

skvělý dezert. Stačí Milko Můj Skyr rozmixovat s ovocem, kakaem, vanilkou, skořicí či s jakoukoli jinou vaší oblíbenou ingrediencí, přidat ještě čerstvé ovoce nebo ořechy na zdobení a máte osvěžující chutný pohár, který vám dodá pozitivní živiny bez nadbytku kalorií. Podobně je možné si ze skyru připravit i odlehčenou verzi tiramisu.



Pokud byste potřebovali krém využít jako náplň například do piškotové rolády a požadovali tužší konzistenci, můžete přidat chia semínka a Milko Můj Skyr s nimi nechat pár hodin v lednici nabobtnat nebo můžete použít klasickou želatinu. Z chia semínek a skyru si můžete připravit také „pudink“, který bude obsahovat na rozdíl od toho klasického mnoho důležitých živin.

Smoothie

Ovocné smoothie je poslední dobou velmi oblíbenou svačinkou. Pokud kromě ovoce přidáte i Milko Můj Skyr (či jiný kysaný mléčný výrobek), obohatíte tak ovocnou pochoutku i o cenné bílkoviny, vápník a prospěšné bakterie. Navíc vás takové smoothie mnohem více zasytí, než když bude obsahovat pouze ovoce.

Je třeba nezapomínat na to, že se jedná o svačinu či snídani, a nikoli jen nápoj, který pijete nad rámec svého běžného jídelníčku. Smoothie je při vhodné zvolené receptuře určitě nabitě pozitivními živinami a může být vhodnou součástí zdravého jídelníčku, mějte ale na paměti, že přináší i poměrně velké množství energie, kterou je nutno do denního příjmu započítat.

Zmrzlina

K létu neodmyslitelně patří zmrzlina, nebojte se připravit si vlastní domácí, která ty kupované předčí nejen nutričním složením, ale mnohdy i chutí. A nemusí to být rozhodně nic složitého, v nejjednodušší variantě vám postačí dvě ingredience – Milko Můj Skyr a zmrazené ovoce, které společně



Milko Můj Skyr lze použít i k výrobě domácí zmrzliny – proto určitě nepřehlédněte recept **Zmrzlina se skyrem** na straně 42 v tomto čísle časopisu Pochutnej si se STOBem.

rozmixujete a máte hotovo. Vynikající je například banánová zmrzlina, skvělá je také jahodová nebo malinová, ale můžete vyzkoušet i broskvovou, borůvkovou, višňovou, lze použít opravdu téměř jakýkoli druh ovoce, u toho kyselejšího můžete případně trochu dosladit. S přípravou si můžete trochu pohrát a zmrzlinu ještě vylepšit – přidat například nastrohanou hořkou čokoládu a vyrobit si oblíbenou stracciatellu nebo přidat nasekané ořechy, které můžete ještě předtím lehce

opražit nebo zkaramelizovat s trochou medu. Skvělé je také využití bylinek – vyzkoušejte například bazalkovou zmrzlinu.

Ranní kaše

Pokud rádi snídáte obilnou kaši, může se stát, že bude taková snídaně obsahovat jen malé množství bílkovin a nezasytí vás tolik, jak by bylo potřeba. Kaše je sama o sobě složena převážně ze sacharidů a je vhodné doplnit

bílkoviny, právě třeba ve formě skyru, který můžete do hotové kaše vmíchat nebo jen přidat navrch při servírování.

Milko Můj Skyr je opravdu univerzální surovina, jejíž využití je jistě ještě mnohem širší, než jsme shrnuli na předchozích stránkách. Naše experimenty v kuchyni budou určitě ještě pokračovat a o výsledcích budeme informovat zase v nějakém dalším čísle časopisu.

Stále si myslíte, že Milko Můj Skyr je jen ten kelímek ke svačině? :-)



ZDROJ: PIXABAY.COM 2X

Proč by fazole rozhodně neměly chybět ve **zdravém jídelníčku**

Bc. Veronika Pourová

Skvělá chuť, nespočet receptů a možností využití v kuchyni, jednoduchá příprava, skvělé nutriční hodnoty. Ač se to možná nemusí na první pohled zdát, všechna tato pozitiva lze spojit i s tak „obyčejnou“ surovinou, jakou jsou fazole.

Fazole patří společně s dalšími luštěninami mezi vysoce hodnotné potraviny, které jsou často v jídelníčku neprávem opomíjeny. Výhodou je poměrně vysoký obsah bílkovin. Přestože se jedná o neplnohodnotné bílkoviny,

v případě, že luštěniny zkombinujeme s obilovinami, získáme plnohodnotné bílkoviny, které se svou výživovou hodnotou blíží bílkovinám masa. Slouží tak jako vynikající zdroj živin pro vegetariány, ale i jako zdravé zpestření jídelníčku pro masožravce.

Fazole obsahují jen velmi malé množství tuku, který má navíc žádoucí složení.

Významným benefitem je vysoký obsah vlákniny, která napomáhá správné funkci trávicího traktu a při správné úpravě ani nemusí nadýmat.

Výjimečný je též vysoký obsah některých vitamínů, zejména skupiny B – ve fazolích



jsou zastoupeny téměř všechny vitaminy patřící do této skupiny s výjimkou vitaminu B₁₂. Z minerálních látek obsahují především fosfor a draslík, naopak nízký je obsah sodíku, což lze z hlediska vlivu na zdraví považovat za pozitivum. Fazole obsahují i řadu dalších pozitivně působících látek například z řad antioxidantů.

Nadýmání není nutné

Když je řeč o fazolích, je radno zmínit, jak je to s nadýmáním po jejich konzumaci. Pravdou je, že fazole skutečně obsahují tzv. **oligosacharidy** podílející se na trávicích potížích. Tyto látky jsou pro člověka nestravitelné, slouží však jako potrava pro důležité střevní bakterie. Tyto bakterie podporují náš imunitní systém a starají se o pravidelnost a správnou konzistenci stolice. Bohužel při zpracování oligosacharidů vznikají i plyny, které mohou citlivější jedince nadýmat. Dobrou zprávou však je, že tolerance těchto látek se výrazně zvyšuje při **pravidelné konzumaci luštěnin**. Pokud jste fazole ani jiné luštěniny dosud moc nejedli, není tedy úplně vhodné si jich naložit hned plný talíř. Začněte raději postupně po malých dávkách a uvidíte, že si po nějaké době váš trávicí trakt zvykne. Proč si třeba nepestřit několika lžícemi fazolí zeleninový salát? Stejně tak můžete přidat fazole do zeleninové polévky, rizota, omáčky na těstoviny apod. Návštěvu zase můžete pohostit dipem z rozmixovaných fazolí – taková úprava též zmírní nadýmavé účinky.

Fazole jsou pro mnohé strašákem také pro svou složitou úpravu. Je totiž nutné je nejprve namočit a následně se poměrně dlouho

vaří, což někomu může připadat zdlouhavé. A pokud si zrovna neplánuje jídelníček alespoň den předem, už je prakticky nereálné, aby fazole do jídelníčku zařadil. Jestliže se to týká i vás, řešením je sáhnout po fazolích v plechovce. A nemusíte se bát, že se jedná o nějaké náhražky či nekvalitní výrobky. Například firma Bonduelle nabízí fazole Vapeur upravené v páře, což je metoda, která zajistí plnou chuť a nízké ztráty vitaminů a minerálních látek.

Kromě klasických bílých fazolí v tomatě, které se asi většině z vás vybaví jako první, je k dostání i mnoho dalších velmi chutných druhů fazolí, které se dají použít na mnoho způsobů. Od Bonduelle můžete vyzkoušet například červené fazole, ale i méně známé druhy Cannellini nebo Borlotti.

Fazole každý týden

Pokud vás tyto druhy fazolí zaujaly tak jako nás, pojďme si říct něco o jejich použití. Cannellini jsou bílé fazole, které jsou velmi populární například v italské kuchyni, kde slouží jako ingredience pro přípravu rizota či polévky minestrone. Do Itálie se dostaly z Jižní Ameriky a v současné době dále získávají na popularitě v celé Evropě, Asii i Severní Americe. Borlotti jsou též oblíbené v Itálii, ale hodí se i pro přípravu portugalských a mexických pokrmů. Výtečně chutnají třeba v salátech, polévkách a dipech.

Využijte jednoduchosti přípravy pokrmů z šetrně upravených fazolí Vapeur a udělejte něco pro své zdraví – konzumujte luštěniny alespoň jednou týdně!



Jak se začít hýbat s kily navíc? Nikdy není pozdě

PhDr. Iva Málková, PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D.

Na zahájení dobré věci není nikdy pozdě. Nízká pohybová aktivita a obezita jsou začarovaný kruh. Jsme obézní, protože necvičíme, nebo necvičíme, protože jsme obézní?

Najděte si alespoň 150 minut týdně na nějaký vhodně zvolený aktivní pohyb. Pokud máte pocit, že nevíte, co dělat dřív, a že je to nereálné, uvědomte si, kolik hodin strávíte u televize, u počítače, na internetu apod. S velkou pravděpodobností zjistíte, že těch 150 minut týdně ve svém životě určitě najdete. A co vám to přinese? Lepší tělesnou kondici, zlepšení psychického stavu, více dobré nálady

a vůbec více celkové životní energie a konec konců i prodloužení života. Vaše námitka, že máte pohybu dost při uklízení, starání se o děti apod. neobstojí. Při takových pracích většinou zatěžujete stále stejné části těla a místo dobrého pocitu jste spíše rozlámaní. Pokud jste se opravdu dlouho aktivně nehýbali nebo máte nějaké zdravotní problémy, prokonzultujte své odhodlání začít se hýbat s lékařem.

Malými krůčky k velkému cíli

Pod pojmem pravidelné cvičení si skoro každý představí hodiny strávené v tělocvičně či fit-centru. Pokud člověk dlouho necvičil nebo je obézní, většinou se stydí do těchto míst vkročit a neví, jak začít. Zkuste to s nejpřirozenější aktivitou, která je člověku vlastní – s chůzí, tedy pohybem, který je bezpečný, dostupný

a lehce realizovatelný. Můžete ji provádět kdykoliv, kdekoliv, jakoukoliv rychlostí, úměrně své kondici a trénovanosti, v jakémkoliv věku. Můžete vyrazit sami nebo s přáteli. Je to přirozený lidský pohyb, takže osloví i ty, kteří by se nepřiměli jít do fitka. Důležité je zvolit takové tempo, abyste měli z chůze radost. Přitom budete trénovat srdečně-cévní aparát a budou se vám zlepšovat metabolické parametry.

Chůze jako pohybová aktivita je ideální – studie ukazují, že když lidé začnou běhat, po roce to vydrží pouze 6 % z nich, zatímco při chození je naděje, že u této aktivity zůstane celých 60 %. Pravidelné vykonávání fyzické aktivity je nejdůležitějším předpokladem nejen pro zhubnutí, ale především pro dlouhodobé udržení váhového úbytku.

Co k chůzi potřebuji?

Určitě dobrou obuv určenou do venkovního prostředí. Nejsou vhodné tzv. sálavky – boty určené na sporty v tělocvičně –, mají moc tvrdou a neohebnou podrážku. Neobouvejte si ani balerínky nebo plátěné tenisky s tenkou a v určitých částech neodpruženou podrážkou. Pokud preferujete chůzi v terénu, v lese, zvolte obuv trekovou. Boty by měly být pohodlné, aby nohy nikde nesvíraly a netlačily. Oblečení je vhodné lehké a prodyšné, odpovídající aktuálnímu počasí. Počítejte s tím, že se kontinuální několikaminutovou chůzí zahřejete a zapotíte.

Pokud máte problémy s nožní klenbou, tzn. propadlou příčnou nebo podélnou klenbu či oboje, vbočené palce nebo jiné deformity nohy, doporučujeme vám, než začnete pravidelně a déle chodit, absolvovat tzv. podobarografické





Chůze nemusí být nutně jediný vhodný pohyb...

vyšetření – sken plosky nohy a rozložení tlaků na chodidle a případné doporučení pro výrobu vložek do bot na míru. Po celé ČR najdete řadu specializovaných pracovišť, do vyhledávače stačí zadat např. podiatrie, podologie, footscan apod. Nastavení kloubů nohy ovlivňuje následné postavení a zatížení, tzv. biomechaniku kloubů kotníků, kolen, kyčlí, pánve a páteře. Zkrátka pokud budete mít nohu v řádném nastavení, při chůzi i běhu bude lépe fungovat zbytek vašeho pohybového systému.

Chcete-li sledovat své pokroky a zvýšit motivaci, pořídte si krokoměr, chytrý náramek nebo využijte šikovné aplikace v mobilu – je jich mnoho, a to i zdarma. Obdobným způsobem si můžete mapovat množství spálené energie pomocí internetových aplikací,

například ve fitkoučinku, který je součástí programu Sebekoučink.

Kolik kroků denně ujit?

Pro udržení zdatnosti a pozitivní ovlivnění nadváhy se doporučuje ujit denně 10 000 kroků. Není nutno je zdolat všechny najednou, lze je zvládnout po částech během dne. Důležité je, abyste počet kroků navyšovali postupně, a nevádí, když bude nějakou dobu trvat, než dosáhnete kýženého cíle. Máte-li tedy nějaký měřič – zkuste si nejprve pár dní měřit, kolik kroků ujdete, a pak postupně navyšovat kupříkladu o 1000 kroků za týden. Je to přibližně $\frac{3}{4}$ kilometru, délka kroku je totiž zhruba 70 cm (chcete-li přesnější údaje, délku svého kroku si buď změřte, nebo spočítejte: průměrná délka kroku se rovná přibližně 42 % vaší výšky, vynásobte tedy svou výšku číslem 0,42).

Většina lidí se sedavým zaměstnáním nachodí denně v průměru okolo 4000–5000 kroků. Jestliže mezi ně také patříte, dejte si zhruba hodinovou procházku a máte splněno.

Pokud chcete zintenzivnit energetický výdej, můžete zkusit nordic walking – chůzi s holemi. Při nordic walkingu jdete intenzivněji a rychleji, navíc odlehčíte klouby, ale také do pohybu zapojíte horní část těla. Ideální je pohybovat se takovou rychlostí, že se sice zadýcháte, ale můžete konverzovat v krátkých souvislých větách. Nordic walking je oblíbená aktivita na pobyttech STOBu, a to i u moře. Procházky podél moře vyvolávají většinou pocit euforie i u „nesportovců“. A nebojte, doby, kdy na nás při procházce podél moře místní volali, kde máte kulicha a lyže, už jsou pryč. Dnes ale můžete vzbudit pozornost, pokud vyzkoušíte

bungypump, chůzi s holemi, které mají uvnitř pružinu, takže při jejich stlačování překonáváte odpor této pružiny. Posilujete tedy horní část těla podobně jako při odrazu hůlkami na běžkách. Je to ideální pro ty, kteří si chtějí máknout a preferují přírodu před tělocvičnou.

Nemusí to být jen chůze

Jak jsme již řekli, chůze je pro začátek tou nejlepší volbou, můžete ale jistě zkusit i další aktivity. Vždy však vybírejte pohyb s ohledem na svůj zdravotní stav i kondici. Lidé s nadváhou mají častěji opotřebované klouby dolních končetin, vhodnější – hlavně v začátcích pohybového programu – jsou pro ně tedy pohybové aktivity, které nohám odlehčí.

V prvotním období velké nadváhy je ideální např. cvičení na fitballech, akvaerobik nebo jízda na rotopedu.

Pokud vás článek zaujal a ještě jste se nezapojili do projektu Prožij rok zdravě, pak máte stále možnost. Každý měsíc se věnujeme jinému tématu a nabízíme vám celou řadu rad, tipů a zajímavostí na dané téma. Naučíte se s námi něco o zdravém jídle, zdravém pohybu i zdravé psychice. Ale především tyto znalosti uvedete do života!

Rádi vás na cestě za lepším životem povedeme.



Jsem chlebík i pro letní grilování



Facebook Fit den

www.vecernichlebik.cz

Konference Dialogem ke zdraví počtvrté

Redakce



V listopadu se bude konat v pražském IKEMu již čtvrtá konference Dialogem ke zdraví. Cílem seriálu konferencí pořádaného STOBem je, abyste se lépe zorientovali v džungli názorů týkajících se výživy a hubnutí.

Dnešní doba nabízí nespočet protichůdných doporučení, jak zhubnout, jak se co nejlépe a nejzdravěji stravovat, jaké potraviny preferovat a jakým se vyhnout.

Vyslechnete si názory odborníků, kteří mají na probíraná témata odlišný názor, a budete si

moci vytvořit názor vlastní. Prostor bude i pro bohatou diskusi.

Zkušeností získaných na minulých konferencích si cenili zejména nutriční terapeuti, kteří mohou díky novým poznatkům snáze vracet různé mýty a předávat novinky z oblasti

výživy ostatním. Konference je však určena nejen odborníkům, ale také laikům, kteří mají zájem se vzdělávat a na základě nových vědomostí si vytvářet vlastní stanovisko.

Každý, kdo se alespoň trochu zajímá o výživu, pravděpodobně slyšel o ketogenních dietách, půstech. Tyto moderní výživové směry jsou pro mnohé zajímavé, avšak mohou je provázet také četná rizika. Jaká, to se dozvíte v debatě, pro niž jsme vybrali odborníky, kteří podporují určité směry. Jejich názory si vyslechneme ve vzájemné seriózní diskusi

s argumenty pro i proti. Po polední přestávce se vtipnou formou seznámíte s poznatky o střevním mikrobiomu.

Jídlo nás provází na každém kroku a je neodmyslitelnou součástí našeho života. Dává nám energii, pomáhá a léčí, ale zároveň může naše zdraví při neuváženém životním stylu ovlivnit i negativně. Přijďte se dozvědět, kde je pravda, a zeptat se na to, co vás zajímá.

S programem konference a odborníky, kteří povedou diskusi, se můžete seznámit na následujících stránkách.



PROGRAM: Dialog moderuje Ivana Bendová**09:30 – 09:45 Úvod**
PhDr. Iva Málková**09:45 – 11:00 Doplnky stravy?**
MUDr. Ondřej Nývlt
MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.**11:00 – 11:30 Přestávka****11:30 – 12:30 Průmyslově zpracované potraviny?**
PharmDr. Margit Slimáková
Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.**12:30 – 13:30 Pauza na oběd****13:30 – 14:00 Střevní mikrobiom**
MUDr. Radkin Honzák, CSc.**14:00 – 15:00 Půsty?**
Mgr. Martin Jelínek
MUDr. Dana Maňasková**15:00 – 15:30 Přestávka****15:30 – 16:30 Ketogenní diety?**
Martina Dvořáková
Mgr. Bc. Martina Daňková**16:30 – 17:00 Slovo lékaře, diskuse**
Doc. MUDr. Jan Piňha, CSc.

Hubněte zdravě a natrvalo

Společnost
pro výživuFÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY

Ivana Bendová

moderátorka

V médiích pracuje již od roku 1997. Začínala v regionálním rádiu Life, následně pracovala jako redaktorka televizí Galaxie sport, Nova sport a moderátorka hlavních sportovních zpráv TV Nova. Před nástupem na mateřskou dovolenou působila tři roky v rádiu Evropa 2. Blízko má i k výživě, po absolvování kurzu u Ivy Málkové rozšířila pražský kolektiv lektorů STOB.



MUDr. Ondřej Nývlt

V současnosti působí jako předseda Vědecko-lékařské rady ve společnosti SUNKINS – Svět zdraví, je ředitelem akademie vzdělávání SUNKINS Academy a místopřezidentem Aliance výživových poradců ČR. Dříve pracoval na kardiochirurgickém oddělení v pražském IKEM a prošel si několikaletou prací pro farmaceutickou firmu Merck Sharp & Dohme.

Nyní se věnuje vzdělávání specialistů Světa zdraví a dalších výživových poradců, účastní se i vývoje nových doplňků stravy. Jeho úkolem je spojovat poznatky moderní medicíny s nutričním poradenstvím. Přednáší také na JČU, v kurzech pro výživové poradce a na konferencích.

► O čem budu na konferenci hovořit?

Budu se věnovat tématu doplňků stravy a objasním, proč a za jakých okolností pokládám jejich použití za smysluplné. Ve zbývajícím čase věnuji volný prostor zodpovězení otázek z publika.



MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.

Vystudoval 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Na stejné fakultě dále pokračoval v postgraduálním studiu v oboru Fyziologie a patofyziologie člověka, které zakončil v roce 2011 obhajobou disertační práce na téma Vliv mastných kyselin na lipidový metabolismus a redukci tělesné hmotnosti. Má atestaci v oboru Diabetologie a endokrinologie.

Od roku 2003 pracuje v Centru pro diagnostiku a léčbu obezity v Endokrinologickém ústavu v Praze a od roku 2012 pracuje jako internista obezitolog na OB klinice v Praze. Je členem České obezitologické společnosti a místopředsedou Národního vědeckého výboru při společnosti „Vím, co jím a piju“, kde zároveň působí i jako odborný garant. Aktivně se účastní domácích i zahraničních kongresů a konferencí, je autorem řady článků v odborných časopisech. Podílí se také na řešení vědeckovýzkumných úkolů a řady klinických studií.

► O čem budu na konferenci hovořit?

Doplňky stravy mají své skalní zastánce i odpůrce. Ve svém příspěvku se budu zabývat nejrozšířenějšími potravními doplňky, jejich předpokládanými mechanismy účinku a vlivy na zdraví člověka. Opomenuta nebudou ani případná rizika, která mohou být spojena s nadužíváním některých potravních doplňků. Zvláštní pozornost budu věnovat potravním doplňkům určeným k redukci hmotnosti.



PharmDr. Margit Slimáková

Specialistka na zdravotní prevenci a výživu, popularizátorka vědy. Autorka výživových doporučení Zdravého talíře, edukačního webu Zdravá kuchyně a YouTube kanálu Margit.TV.

Vystudovala farmacii a dietologii v ČR i zahraničí. Využívá osvědčené poznatky ze všech oblastí medicíny. Věnuje se poradenství a osvětě, publikační i přednáškové činnosti. Má za sebou stovky vystoupení, klientů, blog postů a příspěvků do médií. Na blogu Aktuálně.cz otevírá diskusi o otázkách zdravotní prevence a politiky.

► O čem budu na konferenci hovořit?

V průběhu svého vystoupení vysvětlím, proč jako základní pravidlo zdravé výživy doporučuji konzumaci základních kvalitních potravin, popřípadě potravin minimálně průmyslově zpracovaných a jídel z nich.

- ♦ Jaké jsou chuťové, zdravotní, ekologické a ekonomické výhody konzumace čerstvých, lokálních a sezonních potravin?
- ♦ Jaká jsou rizika konzumace vysoce průmyslově upravovaných potravin?
- ♦ Jsou úpravy, které potravinám mohou prospět? Ano jsou, ale k nim není potřeba potravinářského průmyslu.
- ♦ Které nemoci s konzumací vysoce průmyslově upravovaných potravin přímo souvisí a které jsou jí podporovány?



11:30 – 12:30 PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÉ POTRAVINY?

Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Jana Dostálová je absolventkou VŠCHT, specializace technologie mléka a tuků. Pracovala ve Výzkumném ústavu potravinářském a Ústavu vědeckotechnických informací pro zemědělství. Od roku 1993 dodnes působí na VŠCHT. Učila i na jiných vysokých školách, v současnosti předmět potravinářské zbožíznalství na 1. LF UK. Jejím hlavními výzkumnými zájmy jsou tuky, luštěniny, náhradní sladidla a význam potravin v lidské výživě. Je autorkou nebo spoluautorkou více než 300 vědeckých a odborných prací (poslední významné jsou Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí s I. Málkovou a Potravinářské zbožíznalství), více než 50 monografií a několika set přednášek na domácích i zahraničních akcích. Za vědeckou a odbornou činnost obdržela několik ocenění. Věnuje se i osvětě v oblasti výživy a potravin. Je členkou řady odborných společností a komisí.

► O čem budu na konferenci hovořit?

- ♦ Zhodnocení stravy syrové a tepelně zpracované z hlediska výživové a senzorické hodnoty a možných rizik, které tyto úpravy přinášejí.
- ♦ Vysvětlení pojmu čerstvé potraviny.
- ♦ Uvedení důvodů, které vedly k průmyslovému zpracovávání potravinářských surovin (obecných a na příkladu).



- ♦ Zhodnocení výrobků potravinářského průmyslu určených pro přípravu pokrmů (tzv. konvenience), jejich výhody a nevýhody ve srovnání s pokrmy připravenými v domácnosti nebo v zařízeních poskytujících stravovací služby (společné stravování).

11:30 – 12:30 PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÉ POTRAVINY?

MUDr. Radkin Honzák, CSc.

Promoval v roce 1962 na Fakultě všeobecného lékařství v Praze. Od roku 1966 pracoval jako psychiatr v Ústavu pro výzkum výživy (gastroenterologická problematika, výzkum spánku, výzkum stresu), který byl posléze integrován do IKEM, kde stále pracuje v ambulanci a v transplantačním programu.

V letech 1989–1999 vedl Oddělení lékařské psychologie, psychoterapie a psychosomatiky 1. LF UK, dalších deset let působil na Psychiatrické katedře IPVZ, odkud přešel na částečný úvazek do Psychiatrické nemocnice v Bohnicích. Víc než deset let působil jako šéfredaktor časopisu Praktický lékař, v roce 1989 založil časopis Stěžeň, ve kterém je odpovědným redaktorem dodnes.

► O čem budu na konferenci hovořit?

Příspěvek je o střevním mikrobiomu a jeho vztahu k psychické činnosti v klidu a ve stresu.



MUDr. Radkin Honzák, CSc., letos přednášel o střevním mikrobiomu ve vztahu k lidské psychice i na konferenci v Motole. Organizoval ji také STOB, konala se letos v dubnu a celá byla věnována právě tématu mikrobiomu.



STŘEVNÍ MIKROBIOM ve zdraví a nemoci

gastroenterolog
Doc. MUDr. Pavel Kohout, PhD.
psychiatr
MUDr. Radkin Honzák, CSc.
alergolog
MUDr. Martin Fuchs
imunoložka
Prof. MUDr. Helena Tláškalová-Hogenová, DrSc.

Mgr. Martin Jelínek

Vystudoval Přírodovědeckou fakultu MU v Brně, po ukončení studií a sportovní kariéry jako spoluzakladatel společnosti vyrábějící a prodávající doplňky stravy pro sportovce začal poskytovat poradenství ve výživě. Založil vzdělávací společnost ATAC, s. r. o., která už deset let pořádá kurzy Poradce pro výživu, Výživa ve sportu a mnohé další kurzy tematicky zaměřené na vztah strava – zdraví. Je autorem výukové hry ZOF pro tvorbu různých forem stravovacích režimů, která v kurzech slouží jako pomůcka při snaze aplikovat výživové teorie do praxe. Je zakladatelem Školy zdravého vaření (www.skolazdravehovareni.cz) a autorem sedmi knih o výživě. Spolupracoval s Českou televizí na úspěšném pořadu „Pod pokličkou“.

► O čem budu na konferenci hovořit?

- ♦ Historie půstů
- ♦ Půsty v kontextu s moderním způsobem života
- ♦ Pro koho má půst smysl?
- ♦ Kdy je půst nebezpečný?



14:00 – 15:00 PŮSTY?

MUDr. Dana Maňasková

Od dětství bojovala s obezitou a jinými obtížemi se stravou. Roku 2006 dokončila 2. LF UK a i nadále se její život pořád nějakým způsobem točil kolem výživy.

Přes pracoviště diabetologie IKEM, Biochemie – ambulance lipidologie, osteologie a obezitologie Motol, genetický projekt Genscan se dostala až na současné místo v Centru preventivní medicíny.

Ve volném čase vystupuje jako výživový poradce a mezinárodní školitel pro metodu Metabolic Balance.

► O čem budu na konferenci hovořit?

- ♦ Hladovky ano, či ne z pohledu lékaře
- ♦ Rizika hladovění
- ♦ Hladovění ve stresu
- ♦ Optimální doba hladovění a optimální režim
- ♦ Zamyšlení se nad novými doporučeními
- ♦ Proč lidé během půstu nebo na syrové stravě vypadají po nějakou dobu v obličeji o něco mladší
- ♦ Metabolismus nádorových buněk a jejich enormní vitalita



14:00 – 15:00 PŮSTY?

Martina Dvořáková

Zdravému životnímu stylu a s ním spojené výživě se věnuje již mnoho let. V roce 2006 tento svůj koníček proměnila i v hlavní pracovní náplň a klienty odborně vede i motivuje především v průběhu redukce nadváhy. Dlouhodobě vede dietní plány známých osobností a mnohokrát jste ji mohli vidět i v nejrůznějších médiích.

Vzdělání:

- ♦ Colegio de la Nueva Universidad, Granada, Španělsko
- ♦ Kurzy Nutris – výživový poradce
- ♦ výživa sportovců
- ♦ výživa dětí a těhotných

► O čem budu na konferenci hovořit?

Na konferenci představím princip fungování ketogenní diety. Ketogenní dieta může být odrazovým můstkem ke změně stravovacích návyků. Díky viditelným výsledkům jsou klienti motivováni měnit své špatné stravovací návyky a pozvolna přejít ke zdravému racionálnímu jídelníčku.



Mgr. Bc. Martina Daňková

Vystudovala obor Nutriční terapeut na 1. LF Karlovy univerzity, magisterský titul získala v navazujícím magisterském studiu v oboru Nutriční specialista v Brně. Pracuje jako nutriční terapeutka na 3. interní klinice a na Klinice dětského a dorostového lékařství VFN v Praze. Věnuje se výuce studentů oboru nutriční terapie. Přednáší na lékařských i nelékařských kongresech v ČR i zahraničí. Současně studuje doktorské studium na LF Karlovy univerzity v oboru Fyziologie a patofyziologie člověka.

► O čem budu na konferenci hovořit?

O složení hlavních pokrmů a rozložení základních živin, ketogenních dietách. Na poli výživy, diet, a zejména redukce hmotnosti se často bouřlivě a vášnivě diskutuje o tématech, která by si snad ani tolik pozornosti nezasluhovala. V poslední době jde hlavně o složení hlavních pokrmů a rozložení základních živin, v užším kontextu potom o omezování, potažmo téměř úplné vyřazení sacharidů ze stravy.

Do popředí zájmu se dostávají diety omezující v různé míře sacharidy, tzv. ketogenní diety. Budu hovořit o možných pro a proti ketogenních diet v komerčním pojetí slova smyslu. A také o pro a proti označení sacharidů za viníka vzniku obezity, potažmo cukrovky, srdečně-cévních onemocnění atp.



Existuje řada neurologických onemocnění, u kterých v rámci léčebné nutriční terapie lze ketogenní diety využít. Administrace takové diety však podléhá doporučení lékaře speciality, na rozdíl od většiny komerčních diet má svá jasná pravidla a je realizována lékařem nebo zkušeným nutričním terapeutem/specialistou.

V žádném případě nelze akceptovat striktní omezení nebo úplné vyřazení jedné ze základních živin, sacharidů, prostřednictvím internetu, bez odborného monitoringu a převzetí zodpovědnosti za případné nežádoucí účinky.

PhDr. Iva Málková

Absolvovala studium psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Protože měla od dětství problémy s kily navíc, začala se problematice obezity věnovat i profesně. V r. 1990 založila společnost STOB (STop OBezitě), která sdružuje odborníky, jejichž cílem je pomáhat všem, kteří chtějí hubnout s rozumem. V poslední době ovlivňuje STOB hubnoucí i na dálku pomocí webových stránek www.stob.cz a unikátního internetového programu Sebekoučink na www.stobklub.cz. Iva Málková je členkou výboru Obezitologické společnosti, vydává účinné pomůcky na hubnutí a organizuje řadu pobytů nejen v Česku, ale i v exotických krajích.

► O čem budu hovořit?

V krátkém úvodu shrnu, že žijeme v době, kdy u mnoha lidí ztratilo jídlo svoji původní funkci – ukojit hlad. Stalo se jakýmsi náboženstvím, modlou a konzumace jídla navíc oproti plánu slouží k „řešení“ různých problémů. Striktní výživové směry vedou ke stále zúženějšímu výběru potravin, přičemž jeden směr zakazuje to, co druhý směr povoluje, a naopak. Různé názory na denní počet jídel vedou



v extrémní podobě, v níž se doporučuje jíst každé dvě hodiny, k nové diagnostické kategorii uždibování. A připomenu také význam psychologického pohledu na věc: Je nedůstojné, že se necháme manipulovat někým z vnějšku v tak přirozené věci, jako je příjem potravin. Pojďme to změnit.

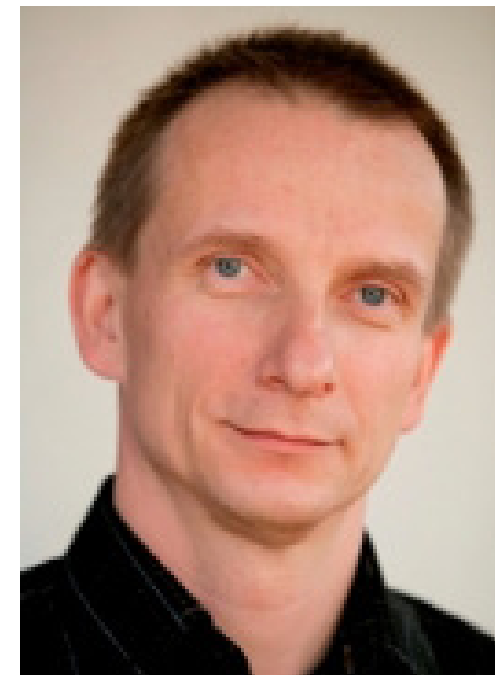
Doc. MUDr. Jan Pitha, CSc.

Narodil jsem se v roce 1964 v Praze a roku 1988 jsem absolvoval Fakultu všeobecného lékařství Univerzity Karlovy. Od roku 2010 jsem držitelem primářské licence v oblasti interního lékařství a kardiologie. Nyní působím na Interní klinice 2. lékařské fakulty Fakultní nemocnice Motol a jsem vedoucím Laboratoře pro výzkum aterosklerózy Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze. V současnosti jsem také předsedou Fóra zdravé výživy, vědeckým sekretářem České společnosti pro aterosklerózu a generálním sekretářem Mezinárodní angiologické unie. Mým hlavním zájmem jsou genetické a zevní příčiny onemocnění tepenného systému a jejich prevence, zejména pak optimální načasování léčby aterosklerotického procesu včetně režimových opatření. Jsem autorem a spoluautorem více než 100 domácích i zahraničních článků a několika odborných knih.

► O čem budu hovořit?

Často podceňujeme náhodu. Každá choroba či obtíž mají svůj přirozený vývoj, který nekončí vždy smrtí či trvalým utrpením dané osoby. Příroda občas ukáže milosrdnou tvář a pomůže sama.

Z hlediska medicíny a s ní spojených oborů, včetně například nutriční péče, nám však paradoxně tímto milosrdenstvím u jedné osoby komplikuje léčbu těch ostatních. Pokud se totiž spontánní pomoc přírody náhodně dostaví během naší objektivně zcela neúčinné, či dokonce škodlivé léčby či diety, můžeme mylně předpokládat, že tento neúčinný postup je možné použít



u všech postižených. Tady zřejmě nastává hlavní rozpor mezi léčitelstvím a vědeckou medicínou.

Léčitelství, které zahrnuje i méně informované lékaře, se spokojí s několika úspěšnými případy a usoudí, že někdy až zázračné zlepšení při dané léčbě či dietě platí pro všechny podobné obtíže. Přístup vědecké medicíny je opatrnější a využívá řadu možností, jak vyloučit náhodu a zjistit, že určitý léčebný postup skutečně zabírá. Tento přístup je pracnější, nepřitahuje tolik pozornosti a často přináší zklamání, že nadějná a oblíbená metoda ve skutečnosti nefunguje. Nicméně je tím nejlepším krokem, jak posunout znalosti o našem zdraví dále a využít je k lepší léčbě.

Hubněte zdravě ...



... a natrvalo



Změna? Proč ne!

Společně najdeme cestu, a to nejen
ke zdravému životnímu stylu

STOB je tu s vámi již 25 let a stále bude

Nehledejte zázraky, vše zvládnete bez nich

Co nabízíme?

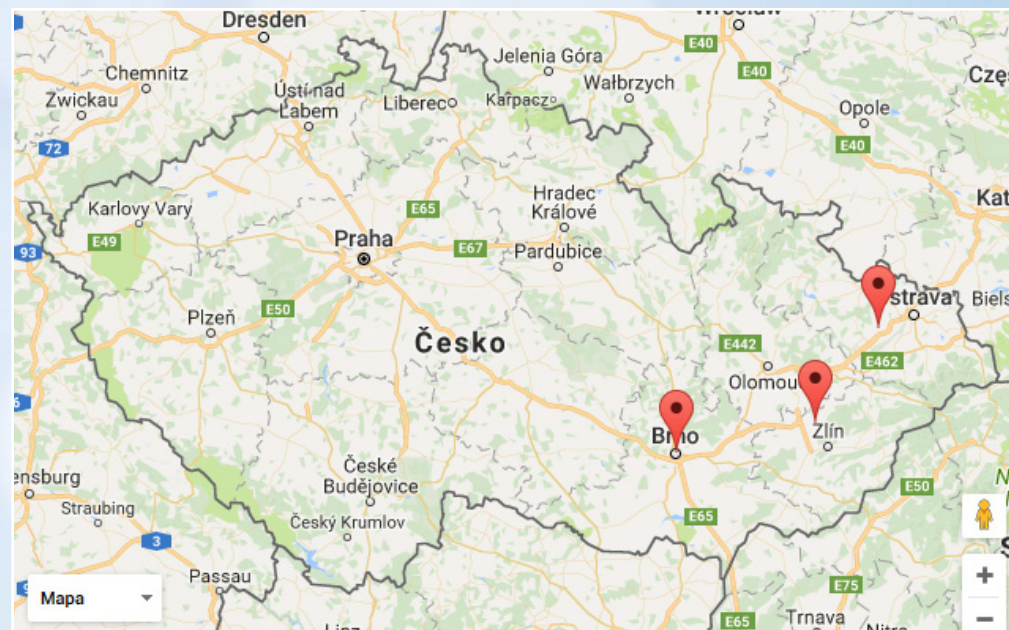
Kurzy zdravého hubnutí

Tištěné a interaktivní pomůcky

Komunitní web a praktické aplikace

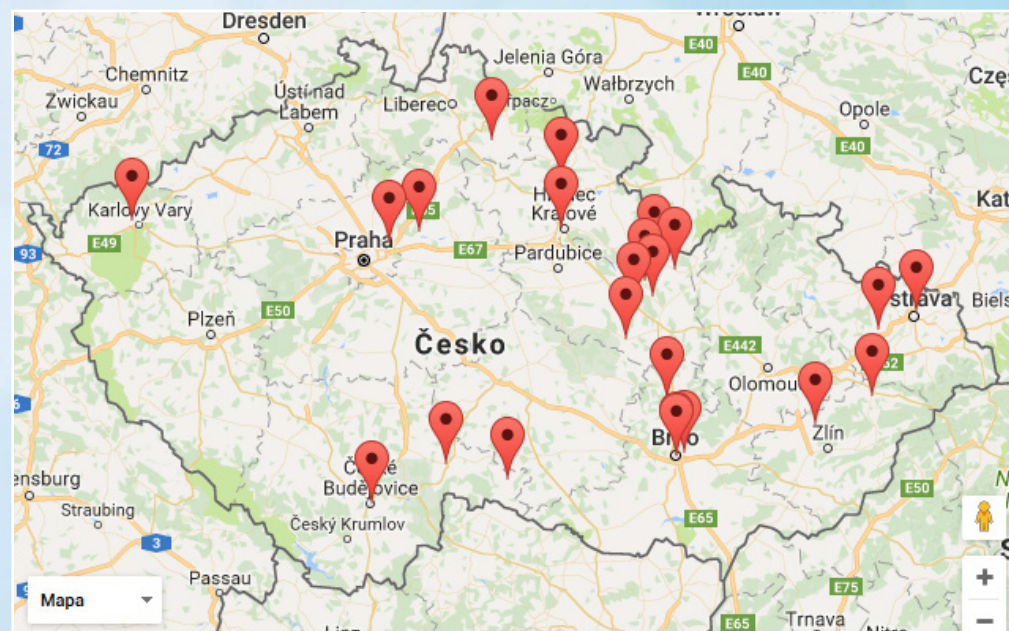
Zajímavé pohybové aktivity

Aktivní dovolenou

www.stob.czwww.stobklub.cz

STOB nabízí kurzy zdravého hubnutí
a individuální poradenství i mimo Prahu

Kurzy zdravého hubnutí ▲
Individuální poradenství ▼





Prožij (půl)rok zdravě

Bc. Tereza Beníčková

Ačkoliv mi připadá, že uplynulo tak nanejvýš pár týdnů od chvíle, kdy jsme plní očekávání vykročili do prvního měsíce našeho celoročního projektu Prožij rok zdravě, který je na webu STOBklub zdarma přístupný široké veřejnosti, ve skutečnosti je to již více než půl roku.

Půl roku, šest klíčových témat z oblasti výživy i pohybu, nespočet odborných i prakticky zaměřených článků, zajímavých tematických receptů, kvízů, ale i úkolů, které pomáhají

účastníkům projektu zařazovat nové a nutno říci vhodnější návyky do každodenního života. To vše již máme úspěšně za sebou a stejně množství úspěchů nás, jak doufám, čeká!

Pojďme to ale nyní vzít tak trochu statisticky a podívejme se na čísla, která vám možná trochu lépe nastíní, jak jsme si v projektu Prožij rok zdravě prozatím vedli. Máme obrovskou radost z toho, že do našeho projektu od začátku roku nahlédlo již více než **30 000 účastníků**, z toho mnoho tisíc navštěvuje projekt pravidelně a zapojuje se tak do možnosti vyhrát zajímavé ceny. A my (nejenom) jim přinášíme **každý měsíc okolo čtyřiceti článků**, které vždy reflektují téma daného měsíce.

S některými z článků vás seznamujeme i v časopise, v tomto čísle se můžete inspirovat například desaterem zdravého mlsání nebo získat rady, jak se začít hýbat s kily navíc.

Pro účastníky definujeme i tematické úkoly, denní či týdenní, které si mohou podle svého

uvážení (a odvahy) volit, v průběhu měsíce pak trénovat a zapisovat si své úspěchy. V každém měsíci se objevují kromě aktuálních úkolů také nejoblíbenější úkoly z předešlých měsíců, neboť hlavním cílem je u nově získaných návyků vydržet i po skončení měsíce. Každý, kdo je do projektu zapojený, si zároveň může vytvořit i svůj vlastní úkol, vlastní výzvu, kterou by rád překonal.

A tak již v prvním měsíci projektu, který byl zasvěcen tématu **cukru** v našich jídelnících, aktivní účastníci sledovali neuvěřitelných 50 000 cílů a úkolů. Vůbec nejčastěji, konkrétně 3583krát, si uživatelé volili denní úkol **Nejím sladké po večeři**.

Druhý tematický měsíc jsme věnovali **luštěninám**, které jsou v českých jídelnících



velmi často opomíjenou potravinou. V rámci projektu si tak účastníci aktivně trénovali lepší návyky v této oblasti, přičemž nejčastěji se objevovaným týdenním úkolem bylo Luštění jím alespoň 1x týdně, mezi denními úkoly obsadil první příčku úkol Najdu si recept z luštěnin, který v budoucnu vyzkouším. Zvolilo si ho více než 3773 uživatelů. A vzhledem k tomu, že se každý měsíc v rámci projektu objeví téměř stovka nových uživatelských i našich „STOBáčských“ receptů, věříme, že o inspiraci do kuchyně nebyla, není a nebude nouze.

Na luštění jsme navázali obsáhlým tématem **správných tuků** a účastníci projektu se v průběhu měsíce učili zařazovat do jídelníčku potraviny s vhodným poměrem správných a „nesprávných“ tuků, zároveň bylo cílem vyvrátit časté mýty z této oblasti, což reflektoval i úkolník tohoto měsíce. V něm se pro odlehčení objevil například i týdenní úkol Kokosový tuk nebudu jíst, raději si ho namažu na tělo.

Následoval měsíc **vlákniny**, který byl více než na cokoli jiného zaměřen na to, abychom se naučili tuto důležitou složku našeho jídelníčku, která je mimo jiné významným preventivním faktorem v boji s civilizačními onemocněními, začleňovat přirozeně do běžného stravování. Mezi dva nejčastěji zapisované úkoly patřil úkol Každý den jím alespoň jednu porci zeleniny a Každý den jím alespoň 400 g zeleniny, což je krásným příkladem toho, jak účastníci plní naše doporučení a pracují na postupné změně návyků a plnění dílčích cílů. Ti, kdo ještě nejsou na zeleninu zvyklí, si raději volí dílčí cíl – porci zeleniny denně – ti pokročilejší už rovnou 400 g, což je oficiální doporučení, ke kterému by se měli postupně dpracovat všichni.

Trochu speciálním měsícem se pro nás v rámci projektu stal květen, a to z toho důvodu, že jeho tématem nebyla primárně výživa, ale věnovali jsme ho **pohybu**. I přesto se na první příčce nejčastěji zapisovaných denních úkolů umístila opět naše stálice mezi úkoly Nejím sladké po večeři. Další příčky už ale obsadily ryze pohybové úkoly, jako například Každý den chodím na krátkou procházku, který si účastníci zvolili 1575krát, nebo Nepoužívám výtah ani eskalátory a chodím po schodech, což si jako svůj denní cíl zvolilo 1435 uživatelů.

Zatím posledním ukončeným měsícem je červen, který jsme zasvětili **mlsání**. Ale zdravému! Zaměřili jsme se více také na psychologické aspekty jedení a kromě hromady tipů, jak se dá mlsat zdravěji a bez výčitek, přinesl tento měsíc například i nový videorecept.

S aktuálním měsícem červencem a tématem **zeleniny** jsme se přehoupli do druhé poloviny naší cesty za zdravějším životním stylem. Pevně věříme, že i tato druhá polovina bude pro vás pro všechny, kdo jste v rámci projektu aktivní, stejně zajímavá a přínosná jako ta první. A také že nová témata, která na nás ještě čekají, budou lákavá i pro nové účastníky.

Protože nikdy není pozdě začít žít zdravě!



Jahodové tartaletky – videorecept se zdravým mlsem.



... váš průvodce na cestě za lepším životem.

Měsíc omezení cukru Leden	Měsíc luštění Únor	Měsíc správných tuků Březen	Měsíc vlákniny Duben
Měsíc pohybu Květen	Měsíc zdravého mlsání Červen	Měsíc zeleniny Červenec	Měsíc pitného režimu Srpen
Měsíc mléčných výrobků Září	Měsíc ryb Říjen	Měsíc omezení soli Listopad	Měsíc nepřejídání se Prosinec

Zapojit se můžete na www.stobklub.cz.

Partneři a autoři projektu:



Tento projekt je vytvořen za finanční podpory MZCR a MHMP.



Dovolená plná relaxu, příjemného pohybu a nových zážitků

Redakce

Dovolená bez pohybu, to bychom ani nebyli my. STOB vám i letos přináší mnoho zajímavých míst, která byste si neměli nechat ujít, stejně tak jako program ušitý „na míru“ pro vaše zdraví.

Mnohaleté zkušenosti STOBu zajišťují na všech jeho pobytech skutečně odborný dohled našich osvědčených cvičitelek, výživových odborníků a na pobytu na Srí Lance se můžete potkat i se zakladatelkou STOBu Ivou Málkovou.

Právě Iva Málková osobně vyzkoušela všechny pobyty, na které vás touto cestou srdečně zveme. Za dnešní širokou nabídkou je

mnoho let strávených pečlivým hledáním a vybíráním jak samotných lokalit, tak ubytování i možností vhodného stravování, dostatečného sportovního vyžití i příjemného odpočinku.

Tak jako každý rok, i letos vám nabízíme různé typy dovolených od těch méně náročných v tuzemsku i v zahraničí přes zářijovou Albánii až po luxusní dovolenou v exotických destinacích. V roce 2018 se můžete

těšit na Srí Lanku – přihlášky už jsou na webu, chystáme i Thajsko, Seychely atd.). Jak vidíte, každý si může přijít na své.

Na www.stob.cz je k dispozici přehled aktuální obsazenosti pobytů na rok 2017. Poslední volná místa zbývají v Rabí, Čeladné, ve Františkových Lázních a v Albánii – je ale třeba se hlásit obratem.



Pokud si nemůžete dovolit delší dovolenou, ale přesto byste chtěli natankovat do žil novou energii, doporučujeme velmi oblíbené prodloužené víkendy:

- ♦ **Klíny v Krušných horách**
28. 7. – 30. 7. 2017
- ♦ **Golf Resort Konopiště**
17. 11. – 19. 11. 2017

Víkendový pobyt ve Sportareálu Klíny

Koná se od pátku 28. 7. do neděle 30. 7. 2017 v krásném horském prostředí Krušných hor. Sportareál Klíny (www.kliny.cz) má výborné sportovní zázemí, kde najdete moderní sportovní halu, tenisový kurt, minigolf a lesní posilovnu, což ocení hlavně příznivci outdoorových aktivit. Je možné si vypůjčit terénní koloběžky, a zejména využít krásných tras na nordic walking. V případě zájmu se přihlaste na stránkách www.stob.cz, kde najdete i podrobnější popis programu.

Hotel Emeran vám nabídne mnoho sportovních aktivit.



ZDROJ: PIXABAY.COM 2X + KLINY.CZ 1X

Ti z vás, kteří mají mezi předky vodníky, si přijdou na své nejen na zahraničních pobytech u moře, nýbrž i na těch tuzemských – plavecké bazény jsou ve sportareálech standard.

Horký tip STOBu

Chcete se za výhodnou cenu jako na zázračném koberečku octnout v Albánii? Čeká vás pohádkové místo, na kterém se necháte unášet nejen vlnami nádherného moře, ale také proudem nabitého programu. Tento pobyt nabízí ubytování přímo na pláži v hezkém hotelu Albanian Star ve městě Durrës (Drač). Cvičí se přímo na střeše s krásným výhledem na moře nebo v blízkém lesíku.

Efektivní cvičení zahrnuje jednoduché cviky z jógy a cviky na rozprůdění lymfy v těle,

cvičení NIA (kardiovaskulární taneční cvičení s jednoduchou choreografií), řízenou chůzi s nácvikem správného dýchání či nordic walking a řadu dalších pohybových aktivit, které vám zvýší tělesnou i psychickou kondici. Vše je doplněno bohatým večerním programem, kde se kromě zábavy můžete přiučit i mnoha novým poznatkům z oblasti mindfulness (všímavost), například jak je důležité se zamýšlet nejen nad tím, co jíme, ale také proč jíme a jak jíme nebo jak mysl ovlivňuje naše stravování. Podle

zájmu účastníků bude na výběr mnoho dalších témat. Nebude chybět ani nabídka zajímavých výletů za poplatek (Skadarské jezero apod.).

Děkujeme všem, kteří se již na některý z pobytů přihlásili. Zájemce o příjemnou aktivní dovolenou s dosud neobsazenými místy prosíme, aby se přihlásili co nejdříve, abychom jim mohli pobyt zajistit – na adrese <http://www.stob.cz/cs/aktivni-dovolena>.

*Na setkání na některém z pobytů se těší
Iva Málková a cvičitelky STOBu*

Kurzy STOB – co vás čeká?

Redakce

Doufáme, že během léta nenaberete kila, ale dostatek energie, vitality a motivace pokročit zase o kus dál na cestě za zdravím a spokojeností s váhou. Po prázdninách vás opět čeká pestrá nabídka kurzů STOB.

V průběhu všech kurzů si postupně osvojíte nové správné stravovací a pohybové návyky a změníte nevhodné postoje k redukci váhy. Nové chování a myšlení, které budete v dané lekci vědomě trénovat, by se mělo v průběhu dalších lekcí posilovat a posléze zafixovat. Změny budete uskutečňovat pomalu, postupně s cílem, že se zautomatizují a v konečném efektu zvýší kvalitu vašeho života.

V každé lekci dostanete bohatou zásobu materiálů – názorných brožurek, se kterými budete pracovat v průběhu celého kurzu a díky kterým bude vaše cesta k cíli zábavnější a jednodušší. Některé z chystaných kurzů, které jsme pro vás na podzim připravili, najdete v tabulce vpravo. Kompletní nabídku kurzů najdete [zde](#).

Co program kurzů obsahuje

Hodinový blok vhodného cvičení

- ♦ Zacvičíte si přiměřeně svým tělesným možnostem.

Dvouhodinový blok skupinové práce pod vedením lektorky – jednotlivé lekce budou zaměřeny na následující okruhy:

- ♦ motivace k hubnutí, stanovení cíle, stanovení dílčích úkolů
- ♦ energetická hodnota potravin a správná skladba jídelníčku
- ♦ úloha pohybové aktivity při hubnutí, energetický výdej
- ♦ vnější a vnitřní podněty vedoucí k nadměrnému příjmu potravin
- ♦ udržení váhových úbytků.

Přihlásit do kurzů se můžete na <http://stob.cz/cs/kurzy-hubnuti>.

CHCETE HUBNOUT SKUTEČNĚ ZDRAVĚ?

Kurz zdravého hubnutí se zkušenou a oblíbenou lektorkou Mgr. Marií Dobrovodskou, která vede kurzy úspěšně již mnoho let.

- ▶ **KDE:** v ZŠ Plamínkové, Praha 4
- ▶ **KDY:** od 14. 9. vždy ve čtvrtek od 18.00 do 21.00 hod.

CHYBÍ VÁM VŮLE?

Základní kurz se cvičením s důrazem na posílení vůle s lektorkou Mgr. Petrou Mocovou, velmi vyhledávanou pro její milý, vstřícný a laskavý přístup.

- ▶ **KDE:** v ZŠ Plamínkové, Praha 4
- ▶ **KDY:** od 3. 10. vždy v úterý od 17.00 do 20.00 hod.



Letní cvičení se STOBem

Redakce

Chcete-li zůstat aktivní i během léta a užít si aktivního odpočinku, pak právě pro vás jsou určeny naše hodiny cvičení ve STOBu. Nabídka je pestrá a věříme, že naleznete hodinu, která vás zaujme.



ZDROJ: PIXABAY.COM 7X + FOTOLIA.COM 1X

„Udržovat si
zdravé tělo je povinnost,
jinak nebudeme schopni
udržet svou mysl
silnou a čistou.“
– Buddha



Movie dance s naším oblíbeným lektorem Vojtou Lackem

Jednoduché a originální choreografie na písničky z filmů a pohádek, jako je Mamma Mia, Hříšný tanec, Pomáda, Dracula, Tři oříšky pro Popelku, Dívka na koštěti, Sestra v akci, Sanitka, Step Up, Božská těla, Flashdance, Dreamgirls, Limonádový Joe a další. Hodina probíhá formou výuky a je určena i pro začínající tanečníky a tanečnice. Při písničkách, které všichni znáte z jednotlivých filmů, si nejen zatančujete, ale také se vyřádíte a zavzpomínáte na skvělé filmy a pohádky.

- **Kdy:** 12. 7. 2017 – 23. 8. 2017
ve středu od 16 h
- **Kde:** Dům dětí a mládeže Praha 4 – Hobby centrum 4, Bartáková 1200/4, Praha 4
- Více informací [zde](#).

Výuka tanců, latinomixdance

Alespoň jednou týdně se nechte po šedesát minut unést rytmy chytlavé hudby latinských tanců. Jakmile zazní hudba, vaše tělo bude chtít opět tančit. Vaše břicho, ruce i nohy budou stejně pevné jako vaše chuť tančit, neboť právě při tanci člověk dovede spálit více kalorií než například „obyčejným“ během. A jako bonus: tanec nádherně tvaruje celé tělo. Při této lekci se rozhodně nudit nebudete a spojíte zábavné s užitečným. Vhodné pro začátečníky i pokročilé.

- **Kdy:** 12. 7. 2017 – 23. 8. 2017
ve středu od 17 h
- **Kde:** Dům dětí a mládeže Praha 4 – Hobby centrum 4, Bartáková 1200/4, Praha 4
- Kurz je již obsazen. Můžete se přihlásit jako náhradník [zde](#). Pro velký zájem doporučujeme rezervovat si místo v kurzu od září [zde](#).

Nordic walking s lektorkou Gábinou Kvítkovou jak pro začátečníky, tak i pro pokročilé

- **Kdy:** 13. 7. 2017 – 3. 8. 2017
ve středu od 17 h
- **Kde:** Hostivař, ul. Výstavní, Praha 4
- Více informací a objednávky [zde](#). Do kurzu je možné zapojit se i v jeho průběhu.

Samozřejmě i od září na vás čeká oblíbené cvičení a těšit se můžete i na některé z našich novinek.



Pohodové cvičení pro vaše zdraví s Šárkou Stibůrkovou

Při tomto cvičení začnete účinně spalovat tuky a současně si zvýšíte fyzickou kondici a zlepšíte zdraví – to vše pod dohledem fyzioterapeutky.

Úvod lekce bude zahájen aerobním blokem uzpůsobeným všem věkovým a váhovým kategoriím. Tato část bude cílena na optimální spalování tuku díky dodržení vhodné tepové frekvence i intenzity. Po aerobní části bude následovat zdravotní cvičení zaměřené na problémy zejména s pohybovým aparátem.

- **Kdy:** 11. 9. 2017 – 11. 12. 2017
v pondělí od 17 h
- **Kde:** ZŠ Sázavská, Sázavská 5, Praha 2
- Více informací a objednávky [zde](#).

Zdravotní cvičení při problémech s pohybovým aparátem s lektorkou Andreou Mahrovou

Velmi příjemné, pomalé cvičení, které dynamicky střídá protahovací, posilovací a relaxační prvky. Mobilizačními cviky uvolňuje klouby a blokády a umožní se zbavovat malých bolestí a únavy. Důraz se klade na správné dýchání. Pravidelně je zařazováno posílení břišních a zádočných svalů. Prvky hormonální jógy nastartují harmonizační procesy v těle. Po cvičení se budete cítit daleko lépe tělesně i duševně.

- **Kdy:** 13. 9. 2017 – 13. 12. 2017
ve středu od 16 h
- **Kde:** ZŠ Sázavská, Sázavská 5, Praha 2
- Více informací a objednávky [zde](#).



Taneční cvičení NIA s Dagmar Jackson

NIA taneční cvičení vybízí ke znovunalezení dětské hravosti, zároveň však podporuje respekt k vlastnímu tělu a jeho případným fyzickým omezením. Nabízí možnost stát se sám sobě osobním trenérem a určit intenzitu pohybu ve svém vlastním tempu a v bezbolestném rozsahu pohybu.

NIA choreografie jsou sestavené z 52 základních pohybů, které se vyskytují v různých kombinacích a v různých dynamikách. Hudba, při které se tančí, vytváří atmosféru. Choreografie jsou jednoduché a nejde o to si je zapamatovat, ale dokázat se oprostit od přílišného přemýšlení a hledat pocit dynamické lehkosti. NIA je kardiovaskulární cvičení, při kterém se zapotíte, ale zároveň vše udýcháte, protože rychlejší pasáže jsou prokládány pomalejšími. Zvládnete se tak celou hodinu hýbat, a přesto budete cítit přívál energie. Lekce je vhodná pro všechny věkové kategorie.

U tohoto typu cvičení se po celou dobu stojí, proto není cvičení vhodné pro zájemce, kteří mají zdravotní omezení.

- **Kdy:** 12. 9. 2017 – 12. 12. 2017
v úterý od 18 h
- **Kde:** ZŠ Plamínkové,
Plamínkové 1593/2, Praha 4
- Více informací a objednávky [zde](#).





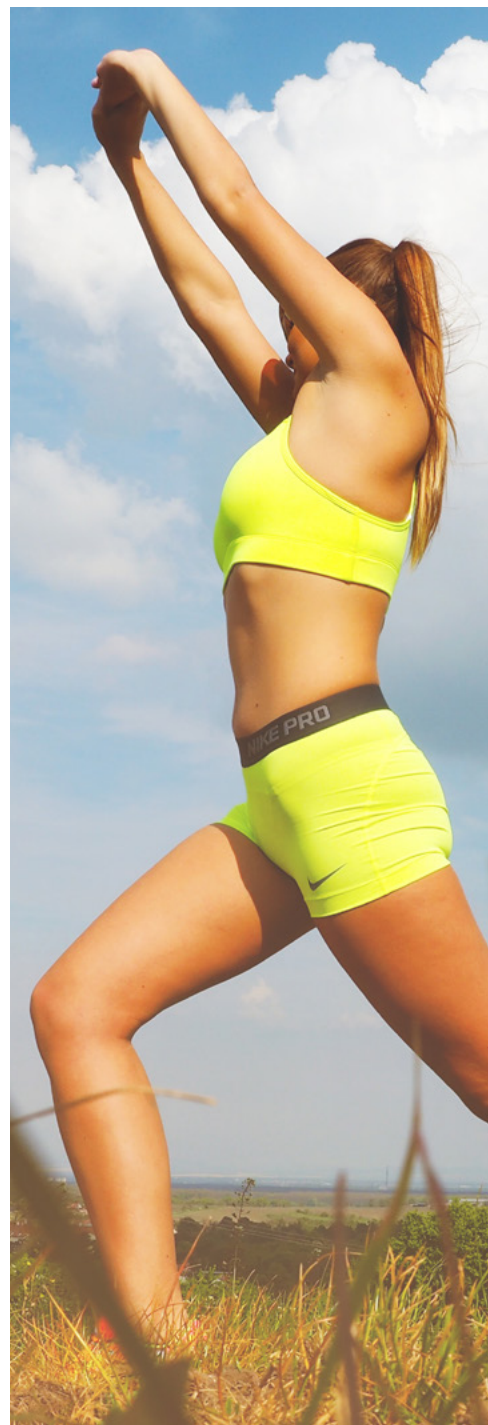
Chůze jako z partesu s lektorkou Olgou Chválovou

Již po první lekci budete mít pocit, že se vznášíte. Na konci kurzu bude lehká a pružná nejen vaše chůze, ale celé tělo. Kdo používá nesprávný kyčelní typ chůze, mívá potíže s kyčlemi, koleny, ale i páteří.

Proč ji nepřevést na správnou chůzi kotníkovou a rozvinout v sobě pružnost, jakou obdivujeme u svých čtyřnohých přátel? Návodkem se naučíte pravidlům veškerého pohybu ve stoji a pohybu při každodenních činnostech, jako je vykročení, změna směru a rychlosti chůze, shýbání pro něco, zvedání a přendávání předmětů či usedání na židli.

V rytmu hudby objevíte nejen své nohy, ale i paže a společně rozehrajeme koncert pro celé tělo.

- **Kdy:** 13. 9. 2017 – 13. 12. 2017
ve středu od 16 h
- **Kde:** ZŠ Plamínkové,
Plamínkové 1593/2, Praha 4
- Více informací a objednávky [zde](#).



Metabolické cvičení, které vás bude bavit, s lektorkou Evou Káplovou

Zkušená cvičitelka vám v průběhu kurzu nabídne pestré cvičení od tabaty přes fitbally až po jógu a další druhy pohybových aktivit. Půjde o vytrvalostně-silové cvičení zaměřené na formování a posilování svalstva celého těla, především problémových partií, jako je břicho, hýždě, boky a stehna.

Metabolické cvičení zlepšuje svalové napětí a koordinaci pohybu a upravuje držení těla. Nezátěžuje kloubní aparát, zmírňuje bolesti zad, posiluje svaly a odbourává tukové zásoby. Lekce je určena skutečně pro každého bez rozdílu věku, váhy a zkušeností.

- **Kdy:** 14. 9. 2017 – 14. 12. 2017
ve čtvrtek od 17 h
- **Kde:** ZŠ Plamínkové,
Plamínkové 1593/2, Praha 4
- Více informací a objednávky [zde](#).

Kromě těchto zmíněných lekcí se můžete těšit na celou řadu dalších cvičení, jako například hormonální jógu, cvičení určené pouze pro muže, fit slow dance, pilo-ball a další.

*Kompletní nabídku
cvičení STOBu naleznete [zde](#).*



NOVÝ SEBEKOUČINK

Potřebuješ podporu? Potřebuješ poradit s jídelníčkem a záleží ti na tom, co jíš?

S pomocí programu si sestavíš jídelníček, který bude vhodný právě pro tebe. A to ať už je tvým cílem shodit pár kilogramů, udržovat váhu, nebo zkrátka jen žít zdravě.

PROGRAM SEBEKOUČINK POMÁHÁ:



sestavit kvalitní jídelníček



zařadit pohybovou aktivitu do života



měnit špatné životní návyky

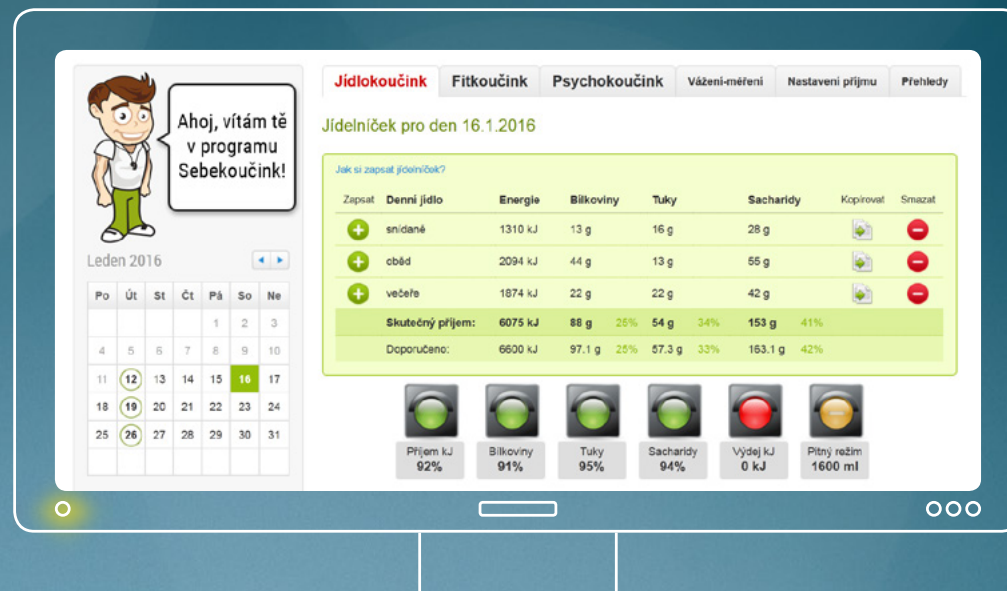
Program SEBEKOUČINK najdeš na adrese
www.stobklub.cz/sebekoucink



NOVĚ SLEDUJE
I PŘÍJEM CUKRŮ
A VLÁKNINY



Tento projekt realizuje společnost STOB, která pomáhá a učí, jak měnit špatné životní návyky a jak co nejpříjemněji dosáhnout cíle. Více o společnosti STOB a jejích aktivitách na www.stob.cz nebo www.stobklub.cz.



CO VŠECHNO NOVÝ SEBEKOUČINK UMÍ:

- doporučí, co a kolik jíst
- umožňuje volbu rozdílných cílů (od hubnutí přes udržení váhy až po zdravý životní styl)
- sleduje příjem energie, základních i některých rizikových živin (cukrů, vlákniny, nasycených mastných kyselin)
- hodnotí každodenní zápisy
- nabízí okamžitou zpětnou vazbu
- využívá rozsáhlou databázi potravin
- zhodnotí i vlastní recepty

PUŠŤ SE
DO TOHO

Zapečené brambory s cottagem a zeleninou

2 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 2020 kJ

bílkoviny 64 g

tuky 14 g

sacharidy 55 g

SAFA 6,5 g

cukry 17,5 g

vláknina 11,5 g

- ♦ 40 g cibule
- ♦ 20 g jarní cibulky
- ♦ 300 g sterilované zeleninové směsi
hrášek + mrkev + kukuřice (lze využít i mražené)
- ♦ 110 g – 2 ks vejce (syrového)
- ♦ 100 ml čerstvého polotučného mléka (1,5 % tuku)
- ♦ 180 g sýra Meggle Cottage Cheese přírodní
- ♦ 30 g 30% eidamu
- ♦ 400 g vařených brambor

Brambory předem uvaříme, necháme vychladnout a po vychladnutí nakrájíme na plátky. Cibuli i jarní cibulku očistíme a nakrájíme na tenká kolečka. Do zapékačké formy dáme nejdříve vrstvu brambor, poklademe je cottagem, cibulí a zeleninou, podle chuti osolíme a opeříme. Pokračujeme další vrstvou brambor, zeleniny a cottage, zakončíme vrstvou brambor. Zapékáme v troubě předem vyhřáté na 180 °C cca 20 minut. Mléko rozmícháme s vejcem, ochutíme solí a pepřem a směsí zalijeme předpečené brambory. Posypeme strouhaným sýrem a ještě asi 20 minut dopékáme.



Kuřecí kousky s chilli kukuřicí a avokádem

4 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 1480 kJ

bílkoviny 31 g

tuky 8 g

sacharidy 38 g

SAFA 1,5 g

cukry 6 g

vláknina 8 g

- ♦ 300 g Chilli kukuřice Bonduelle
- ♦ 400 g kuřecích prsou
- ♦ 40 g jarní cibulky
- ♦ 100 g avokáda
- ♦ 200 g celozrnného pečiva
- ♦ koriandr
- ♦ citronová šťáva nebo limetová šťáva
- ♦ chilli paprička

Kuřecí prsa omyjeme, ochutíme solí a pepřem a upečeme v troubě na 150 °C. Hotové maso rozkrájíme na menší kousky, přidáme Bonduelle kukuřici s chilli a na kostičky pokrájené avokádo (avokádo zakápneme limetovou šťávou, aby nezhnědlo). Kdo má rád pikantní chuť, tak ještě může přidat chilli. Přidáme nasekaný koriandr a dle potřeby dochutíme solí a pepřem. Celozrnnou bagetku opečeme pod grilem nebo nasucho na pánvi a poklademe připravenou směsí, na závěr ještě posypeme čerstvým koriandrem.



Vepřové kostky pečené v papilotě se zeleninou a batáty

2 porce

**Energetická hodnota
na 1 porci: 2150 kJ**

bílkoviny 32 g

tuky 20 g

SAFA 6,8 g

sacharidy 50 g

cukry 12,0 g

vláknina 7,8 g

- ♦ 30 g rostlinného tuku
Flora Gold
- ♦ 260 g vepřové kýty (syrové)
- ♦ 200 g brambor (syrových)
- ♦ 160 g batátů
- ♦ 80 g cibule
- ♦ 200 g mrkve
- ♦ 50 ml suchého bílého vína
- ♦ 6 g česneku
- ♦ sůl, pepř, bobkový list, jalovec

Maso omyjeme a nakrájíme na větší kostky. Zeleninu očistíme a nakrájíme také na větší kousky. Vše smícháme, zlehka ochutíme solí, hrubě mletým pepřem, přidáme bobkový list a pár kuliček jalovce. Připravenou směs vložíme do pečicího papíru, podlijeme trochou vína a poklademe rostlinným tukem Flora Gold. Papír svážeme provázkem, dáme na plech a pečeme cca hodinu ve vyhřáté troubě na 180 °C. Před koncem pečení můžeme papír otevřít a vše nechat zapéct pod grilem.



Zmrzlina se skyrem

8 porcí

**Energetická hodnota
na 1 porci: 220 kJ**

bílkoviny 5 g
tuky 1 g
sacharidy 5 g
SAFA 0,4 g
cukry 3,5 g
vláknina 1 g

- ♦ 140 g Mého Skyru Milko
- ♦ 140 g Řeckého jogurtu 0% Milko
- ♦ 200 g borůvek nebo jiného ovoce
- ♦ 20 g arašídového másla

Smícháme skyr, řecký jogurt, ovoce a lžici arašídového másla a rozmixujeme. Naplníme formičky na zmrzlinu a dáme zmrazit. Množství ingrediencí odpovídá formičkám o obsahu 60 ml.



	CELKY	HRA SE ZPĚVY A TANCÍ	MORAVSKÉ MĚSTO		KIBIC	SLOVEN OPRAVDU	ZN. NITU	NÁZEV TÓNU	ČÁST BINOKLU		TRNOVNÍK	LIBERUJ- SKÁ ŘEKA		ŠUNT	UKAZO- VACÍ ZÁJMEMO		VODNÍ UMĚLA CESTA	PŘED- LOŽKA	RUDNÉ DOLY (ZKR.)	ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA	OKR. NÁRODNÍ VÝBOR		NA RYCHLO	ORGANI- SACE PRO LET. SPORTY	CITO- SLOVCE ZVUKU TRUBKY	ANGL. JÍST
OKOLO				HUDEBNÍ DÍLO					NĚM. PŘED- LOŽKA			ZNAČKA KILOTUNY ROZHLE- A TEL. SPOL. FILIPÍN			PROME- NADA							TU MÁTE				
PRIMÁTI				INDIÁN ZE STŘEDNÍ AMERIKY					RYBY						KAŽDÝ DRUHÝ DEN							LETADLA				
				OPAL					ZPŮSOB LOVU						VÝRAZ POCHOPENÍ							ÚKON				
ZPŮSOB							NÁŠ PĚVEC	HL. MĚSTO MONGOL- SKA									HÁJ	DVOJNÁ- SOBNÉ PRESLEYHO JMÉNO								
1. ČÁST TAJENKY																					SLEPÍČI SLABIKA				LETMÉ DOTYKY MÍČE	JINAM
ÚROVEŇ VE VIDEOHŘE						KARBANÍK					ŠTĚR- BINKY	ŠLECHTIC	OSTRAV- SKÉ DOPRAVNÍ STAVBY	NÁPOR	KORÁLOVÝ OSTROV ČLOVĚK HRAJÍCÍ CHOROBU				STARO- RECKÝ BŮH VÁLKY	TAKHLE						
						V PRAVOU CHVÍLI															DRNKATI					
NIGERU- SKÉ SIDLO					ČESKÝ ARCHI- TEKT					ANGLICKY BODY						ODRAT						DRANCO- VÁNÍ				
					TĚLNATÉ					RAZIE						PRYČ						AMERICKÉ MĚSTO				
MEZINÁ- RODNÍ KÓD TOKELAU				ZRAKOVÉ ORGÁNY					POPICHO- VAT								KŘÍK VRABČŮ	BABYLON- SKÝ BŮH MORU A ZKAZY EVROPANKA					KANTORKA (SLANG.)			
				SLÉTNOUT					ZNAČKA ČISTÍCHO PRAŠKU														DÍRY			
OZNAČENÍ AFGHÁN- SKÝCH LETADEL			CELTA					2. ČÁST TAJENKY																		
			VSTUPY					ZENSKÉ JMÉNO (4.3.)																		
	JAZYKOVÁ NAPODO- BENINA	PRVEK ARCHITEK- TONICKÝ JMÉNO PSA				POŘÁD							KAZIT							ANGL. SŮL				KELTSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	BYLINNÝ ODVAR	TA TAKÉ
						VERDIHO OPERA														ZVUK STŘELBY						
NÁŠ PĚVEC						ZNAČKA POČÍTAČŮ					AVŠAK	DRŽIVĚJŠÍ ČÁST INDIE	8.DEN MAYSKEHO MĚSICE									DĚLNÍCI V HUTÍCH VYBĚŽEK PEVNINY DO MOŘE				
						ŘÍMSKÝCH 2050																				
ZMNOŽENÍ DUSÍKA- TYCH LÁTEK V KRVÍ									PŘE- SMYČKA								POTAHOVAT PAPIR FÓLII									
									ODBOBNÉ UČILIŠTĚ								AMPÉRHO- DINA									
VELKÁ OBUV					SLABO				ČÁST ČLUNU, PRAVIDLA							OBRÁZY NAHÝCH LIDÍ						ČÁST PRAHY				
BUNKR					MYS USA (HAVAJ)				ANGLICKY KVASNICE							STARÝ ČESKÝ HEREC (HUGO)						SKOTSKÉ SIDLO				POMŮCKA: AYR, ETEH, GOA, IRRRA, LAU, LÉČ, YA

Výherci z minulého čísla časopisu **Pochutnej si se STOBem** se stávají Ivana Filipová z Chotěboře, Jitka Folberová z Prahy a Romana Vostrčilová ze Žďáru nad Sázavou, kterým bude zaslán balíček produktů **Wasa**. Gratulujeme vítězkám a všem ostatním děkujeme za účast v soutěži.

Křížovku z čísla 62 si vytiskněte, vylustěte a text tajenky pošlete na náš e-mail **krizovka@stob.cz**. Nezapomeňte připojit i záložní adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 63. Až do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci obdrží **dárkový poukaz v hodnotě 300 Kč na nákup zboží na stránkách www.stob.cz** – a to s platností do 31. 12. 2017.



Dárkový poukaz

v hodnotě

300 Kč

na nákup zboží na stránkách www.stob.cz

Pro uplatnění poukazu použijte tento unikátní kód: u vaší objednávky. Poukaz je platný do 31. 12. 2017, je použitelný pouze k jednorázovému nákupu a nelze jej směnit za hotové peníze.

