POCHUTNEJ SI **SE STOBEM**

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLE

68/2018

Používání správných **tuků a olejů v kuchyni**

Den zdraví: 22. ročník se blíží!

Spokojená maminka, **spokojené dítě**

STOP STOB OBEZITĚ

Obsah

Kliknutí na zvolené téma vás přesune na příslušnou stránku

ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

22. ročník Dne zdraví se blíží! ... 3

DEN ZDRAVÍ 2017

Den zdraví 20. 10. 2018 – Program ... 4
Můj index zdraví ... 5
Nepodceňujte chronické žilní onemocnění! ... 6
Léčebné lázně Kynžvart ... 8
Konzultace a měření složení těla zdarma pro vybrané pojištěnce OZP! ... 10

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Spokojená maminka, spokojené dítě ... 11
Používání správných tuků a olejů v kuchyni ... 15
Důležitost snídaně u dětí ... 18

POHYB A ŽIVOTNÍ STYL

Když je pro vás pohyb stejně důležitý jako ranní hygiena: Vytvořte si rutinu a udržujte se v kondici celoročně ... 21

AKTIVITY STOBU

Kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství ... 23

CESTOVÁNÍ SE STOBEM

Dovolenkový životabudič ... 24

TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Ovocný crumble s jogurtem ... 28
Dýňové muffiny s pekanovými ořechy ... 29
Cuketová polévka ... 30
Celerová pomazánka ... 31

Křížovka ... 32

22. ročník Dne zdraví se blíží!

- Sobota 20. 10. 2018 / 10.00–16.00 hodin
- ZŠ RAKOVSKÉHO, PRAHA 12, Modřany
- Jako vždy, i letos vstupné **ZDARMA**

ZDROJ: ARCHIV

Každý den se může stát příležitostí směřující k upevnění zdraví, vylepšení stávajícího jídelníčku či například naplánování důležité preventivní prohlídky. V každodenním koloběhu povinností však bývá pro mnohé z nás nadlidský úkon zavolat a termín preventivní prohlídky domluvit, v průběhu dne se zdravě a v klidu najíst a doplnit dostatek tekutin. Šťastným koncem celé této pohádky by v ideálním případě mohla být každodenní večerní procházka (či jiná pohybová aktivita), protažení a brzké uložení ke spánku.

Realita však bývá leckdy dosti odlišná. Velmi často se upínáme k urgentním povinnostem, a na to nejdůležitější – své zdraví – zapomínáme. Pokud však čtete tento článek, pak vám vaše zdraví lhostejné není a určitě najdete čas zamyslet se i nad tím, co všechno pro něj pravidelně děláte či ještě udělat můžete.

Pro velký úspěch se letos koná již 22. ročník velmi inspirativní a prospěšné akce DEN ZDRAVÍ, kterou pořádá STOB.

Kdo z vás již na Dni zdraví byl, jistě potvrdí, že se jedná o velkolepou událost, kterou si příznivci zdravého životního stylu nesmějí nechat ujít, i pokud jsou mimopražští. Akce je nabitá inspirací i novinkami ze světa výživy a současně zde najdete prostor, který nabízí nepřeberné množství pohybové aktivity, což pro mnohé z vás může být odrazový můstek pro aktivnější život, doslova. Kde jinde si můžete v jednom dni zdarma vyzkoušet více než 14 druhů pohybové aktivity? Poradit se s odborníky nejen ze STOBu, ale i z mnoha dalších oborů zabývajících se péčí o zdraví…?

Na co se letos můžete těšit a co můžeme prozradit již nyní?

- STOB stánek s odborníky/lektory STOBu, připravenými odpovědět na vše, co vás zajímá, budete zde mít možnost také zakoupit všechny pomůcky, knihy, brožurky STOBu.
- 16 druhů cvičení.
- Měření tuku pomocí přístroje InBody pod vedením odborníků OB kliniky či poradny Flora, kteří budou připraveni vysvětlit výsledky a případně vás nasměrovat k jejich zlepšení.
- Test zdatnosti – jste na tom lépe než před rokem?
- Promedica stánek, kde si můžete nechat změřit glykemii.
- Žilní poradna.
- Mamma help poradna.
- Poradna proti kouření.
- SZU (Státní zdravotní ústav) hygiena rukou.
- Mnoho stánků se zajímavými produkty obohacujícími nejen zdravý jídelníček. Většina vystavovatelů má pro vás připraveny zvýhodněné ceny, a vy tak máte jedinečnou příležitost produkt vyzkoušet, a ještě nakoupit se slevou. Všechny partnery vždy pečlivě vybíráme, proto nemusíte mít strach, že byste kupovali zajíce v pytli.
- Diskuse s Ivou Málkovou a dalšími odborníky.
- Dozvíte se o chystaných akcích, produktech a novinkách ve STOBu.
- Nově pro vás máme připravené e-booky, které můžete stáhnout z pohodlí domova a zaměřit se na téma týkající se přímo vaší osoby. Všechny potřebné informace se dozvíte na Dni zdraví jako jedni z prvních.

Den zdraví je také pravidelným setkáním všech příznivců STOBu, kde se nezřídka utvářejí dlouholetá přátelství. Mnozí z vás máte virtuální přátele ze STOBklubu a právě Den zdraví je ideální příležitostí potkat se naživo! Pojďme podpořit reálná setkání a živé diskuse, zábava chybět určitě nebude.

Vaše redakce

Vydavatel: **STOB CZ, s. r. o.,** ve spolupráci s **Hravě žij zdravě, z. s., www.stob.cz**, e-mail: **info@stob.cz,** šédredaktorka: Mgr. Nikola Hanyšová, redakce: PhDr. Iva Málková, Ing. Hana Málková, Bc. Zuzana Málková, jazyková redakce: PhDr. Olga Suchánková, grafická úprava: Eva Hradiláková, sazba: Max Funda.

Zasláním materiálu do redakce souhlasíte s tím, že bude v tomto časopise publikován bez nároku na honorář, a to i opakovaně. Může být jakkoli redakčně upraven, nebude vám vrácen a lze ho použít k tištěné i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem vydavatele.

DEN ZDRAVÍ 20.10.2018 – PROGRAM

ČAS	Velká tělocvična I	Střední tělocvična	Velká tělocvična II	Klub	Jídelna 2. patro
10.15 – 10.40	**Úvod** Iva Málková	–	–	–	–
10.45 – 11.00	**Test zdatnosti**	**Test zdatnosti**	**Test zdatnosti**	–	–
11.00 – 12.00	**Double aerobik pro pokročilé** Jarena Ježková Dita Slánská	**Kruhový trénink** Nikola Šulcová	**Bollywood – indické tance** Jarmila Chromíková	**Fitbally** Helena Jarkovská 11.00 / 11.30 **nutno se zapsat**	**Cvičení taoistického tai chi** www.taoist.cz
12.15 – 13.15	**Cvičení NIA** Dagmar Jackson	**Hormonální jóga** Ilona Folberová	**Latino dance** Vojta Lacko	**Balony – nejen rehabilitace** Jarena Ježková 12.15 / 12.45 **nutno se zapsat**	**Řecké tance** Martha Elefteriadu
13.30 – 14.45	**Velká tělocvična I:** **Diskuse o hubnutí** s Ivou Málkovou Kila, muž a zpěv aneb **Hubnutí STOBrmanem** Přednáška MUDr. Julie Černohorské na téma **„Onemocnění žilní stěny a křečové žíly“** **Jóga smíchu, ukázka Bollywoodu, kvíz, losování, tombola,** setkání účastníků **STOBklubu**				
15.00 – 16.00	**SM systém** Dagmar Jackson	**Chůze jako z partesu** Olga Chválová	**Movie dance** Vojta Lacko	**Piloballs** Aneta Ficková 15.00 / 15.30 **nutno se zapsat**	–

Jóga smíchu pod vedením Jany Kozlové v 1. patře v **11.00** a **13.00**
Kocouří cviky pro koordinaci pod vedením Olgy Chválové v 1. patře **od 12.00 do 12.30**
Na lekce fitbally, balony a piloballs je nutné se zapsat v místě cvičení.

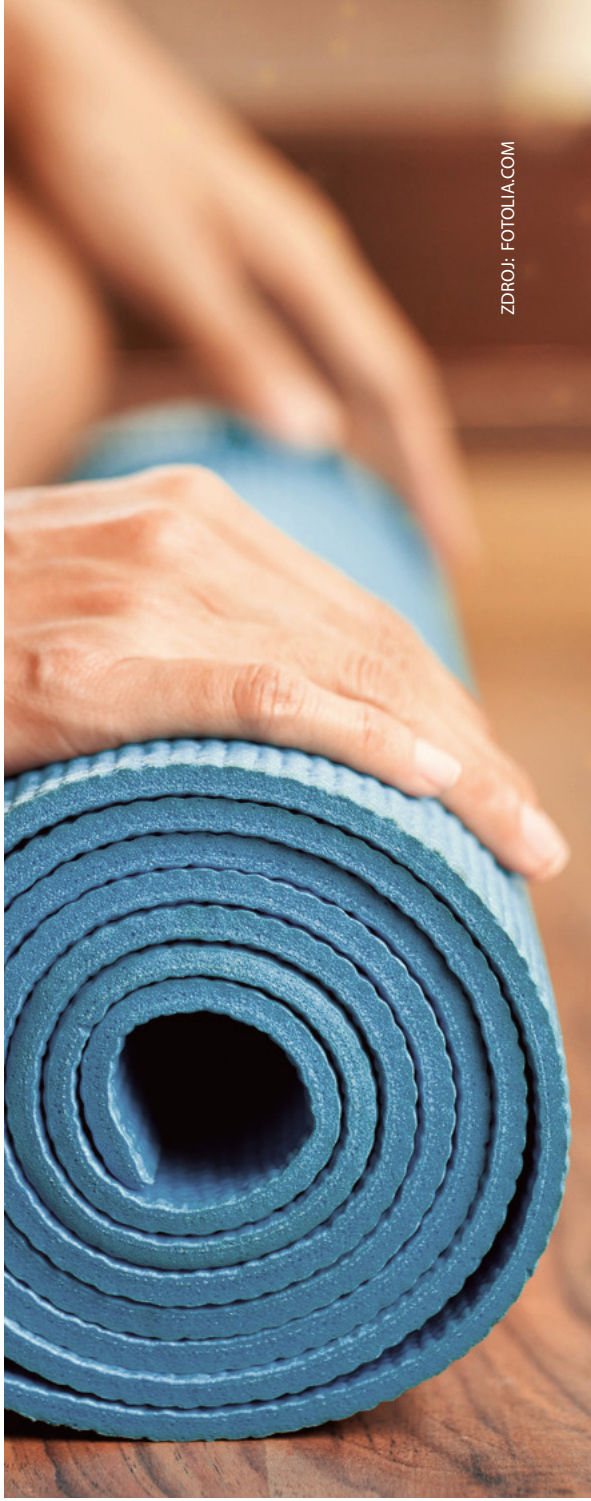
Setkání zájemců o pobyty v exotice ve **12.00 hod.** před jídelnou ve 2. patře

Soutěž Výzva 52 probíhá po celý rok 2018, u průběžného vyhlášení výsledků a ocenění zapojených účastníků můžete být na letošním Dni zdraví i vy. Přihlaste se o svou cenu! Více informací na www.stobklub.cz.

VÝZVA 52

MŮJ INDEX ZDRAVÍ

V rámci Dne zdraví budete mít možnost zjistit svůj index zdraví. Ať už vám vyjde index jakýkoliv, třeba i značně pod normou, mělo by být vaším cílem ho do příštího roku o stupínek zlepšit. Hodnotící kritéria pro výpočet indexu zdraví naleznete na **další straně časopisu.**



ZDROJ: FOTOLIA.COM

MŮJ INDEX ZDRAVÍ

Hodnoticí kritéria pro výpočet indexu zdraví

Pro zapsání hodnot a vyhodnocení indexu zdraví slouží tabulka umístěná vpravo dole na této straně. Známku za BMI si stanovíte podle grafu uvedeného níže. Známky za další položky si udělíte podle následujících hodnoticích kritérií, a to pouze tehdy, pokud si necháte změřit své tělesné parametry a absolvujete testy zdatnosti.

Testy zdatnosti

Hodnoticí kritéria pro testy zdatnosti zde neuvádíme, získáte je přímo na Dni zdraví v tělocvičně nebo u stánku STOBu, popř. v brožuře **Cvičení je lék**, kapitola **Testování zdatnosti** (k objednání na www.stob.cz/cs/brozury).

Výkon v testech zdatnosti si oznámkujete:

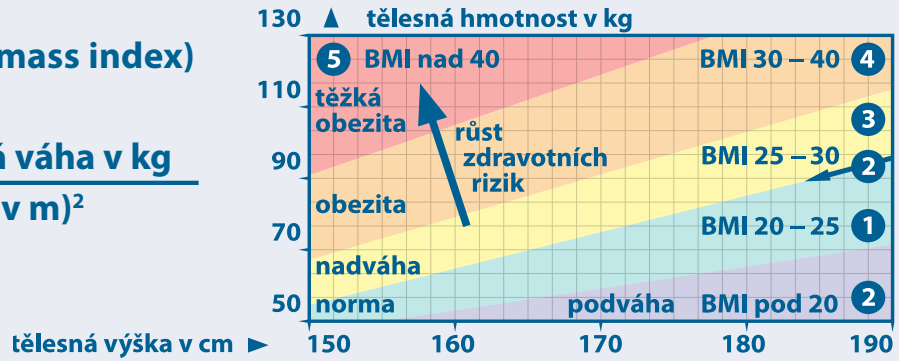
1 – velmi nadprůměrný
2 – nadprůměrný
3 – průměrný
4 – podprůměrný
5 – velmi podprůměrný

Obsah tělesného tuku (v %)

Muži	Ženy	Hodnocení	Známka
do 5	do 10	podváha	2
5–10	10–20	fitness norma	1
11–15	21–25	norma	1
16–20	26–30	hranice normy	2
21–25	31–35	nadváha	3
26–30	36–40	obezita	4
nad 30	nad 40	těžká obezita	5

BMI (body mass index)

$$= \frac{\text{tělesná váha v kg}}{(\text{výška v m})^2}$$



Obvod pasu (v cm)

Muži	Ženy	Hodnota	Známka
do 94	do 80	normální	1
94–102	80–88	zvýšená	3
nad 102	nad 88	vysoká	5

Krevní cukr při odběru na lačno (v mmol)

Hodnota	Hodnocení	Známka
do 5,5	optimum	1
5,6–6	hraniční glykemie na lačno	2
6,1–7	zvýšená glykemie	3
7,1–11	pravděpodobná cukrovka	4
nad 11	cukrovka	5

Upřesnění tabulky:
Ke správnému určení hladiny krevního cukru je potřeba odběr žilní krve. Hodnoty naměřené glukometrem jsou pouze orientační a závisí na skladbě jídla a časovém odstupu od jeho snědení. Bližší vysvětlení podají odborníci provádějící měření.

Hodnocení vypočteného indexu zdraví

Podle hodnoticích kritérií pro měření a test zdatnosti se oznámkujte jako ve škole od 1 (nejlepší) po 5 (nejhorší) a známky sečtěte. Aby měl index zdraví vypovídající hodnotu, měli byste mít v tabulce ohodnoceny alespoň čtyři položky. Index zdraví pak stanovíte jako aritmetický průměr známek, tedy vydělíte součet známek počtem hodnocených položek.

	Měření				Test zdatnosti	
Položky	BMI	Obvod pasu	Tělesný tuk	Glykemie	Chůze	Leh sed
Hodnota						
Známka						

Můj index zdraví: součet známek _____ : počtem známek _____ = _____

1–1,2	Zasloužíte si červený diplom, děláte pro sebe maximum, jen tak dál.
1,3–1,5	Gratulujeme, uspěli jste s vyznamenáním a máte náš obdiv.
1,6–2	Jste velmi dobří, zamyslete se, kde máte rezervy, a pokuste se o zlepšení.
2,1–2,6	Nic moc, máte co napravovat, ale nikdy není pozdě.
2,7–3,5	Máte značné rezervy, začněte na sobě hned pracovat.
3,6 a více	Zamyslete se nad svým životním stylem! Chcete se starat o své zdraví?

Nepodceňujte chronické žilní onemocnění!

Redakce

Chronické onemocnění žil je velmi běžnou chorobou, která postihuje až 80 % populace. K jeho příčinám patří i nadváha a špatný životní styl. Žilní onemocnění nelze v žádném případě považovat za banalitu. Právě naopak! Jeho příznaky, mezi které patří bolest nohou, křeče, pocit těžkých či oteklých nohou, je zapotřebí včas rozpoznat, odborně diagnostikovat a správně léčit.

Pokud se žilní onemocnění správně neléčí, může vést ke komplikacím a mít značný dopad na každodenní život pacientů. Rizikových faktorů, které přispívají k rozvoji žilního onemocnění, je hned několik:

- dědičnost – nejdůležitější faktor
- biologický věk
- pohlaví (častější výskyt je u žen)
- hormonální změny
- počet těhotenství
- nadváha
- nedostatek pohybu
- dlouhé sezení či stání
- nezdravá strava.

U obézních pacientů se objevuje o 30–40 % vyšší riziko výskytu křečových žil než u lidí s normální váhou! I proto je důležité věnovat pozornost vyvážené stravě, zdravému životnímu stylu a vhodnému pohybu, který podporuje cirkulaci krve v nohách.

Chronické onemocnění žil, jinak také CVD (chronic venous disease), se v prvních fázích vyznačuje bolestí, pocitem těžkých nohou, křečemi a otoky. Tyto počáteční příznaky jsou důsledkem hromadění krve v žilách dolních končetin (tzv. žilní hypertenze) a mohou vést až ke vzniku křečových žil, nebo dokonce vyústit do nejtěžší komplikace, kterou jsou bércové vředy. Chronické žilní onemocnění je obecně charakterizováno jako zánětlivý proces, při kterém dochází k poškození žilní stěny a tím zpomalení žilního odtoku.

1. Křečové žíly

Nejčastěji se o chronickém onemocnění žil hovoří v souvislosti s výskytem **křečových žil**. Jako křečové žíly neboli varixy označujeme rozšířené, uzlovitě probíhající žíly na dolních končetinách. Při tomto onemocnění dochází k narušení zpětného transportu krve k srdci, což má za následek otoky a narušení výživy tkáně. Správnou diagnostikou a cílenou lékařskou terapií lze však nepříjemné projevy tohoto onemocnění eliminovat a zabránit nejtěžším komplikacím, jako jsou bércové vředy.

ZDROJ: DREAMSTINE.COM

Chůze v botách s vysokým podpatkem je namáhavá. Jednostranná námaha ale není dobrá ani v dnešní „době sedavé“.

→

ZDROJ: DREAMSTINE.COM

Pocit těžkých nohou? Existují i snazší a jednodušší řešení než každý den nedočkavě čekat, až na nejbližší pouti otevře prodavač helia po proflámované noci svůj stánek.

2. Bércové vředy

Bércový vřed je definován jako ztráta nebo rozpad kožní tkáně. Jedná se v podstatě o ránu, jelikož dochází k porušení anatomické stavby a funkce kůže, a hrozí reálné riziko infekce. Bércové vředy jsou v největším počtu případů (73 %) nejtěžší komplikací chronického žilního onemocnění. Cílem léčby je vždy snaha odstranit příčiny, které onemocnění vyvolaly, tedy zánět. Léčbu proto v každém případě přenechte ošetřujícímu lékaři a projevy nemoci nepodceňujte.

3. Hemoroidy

K dalším onemocněním žil může docházet také v oblasti hemoroidálních pletení v konečníku. **O hemoroidální chorobě** hovoříme tehdy, jestliže tyto cévní pleteně zbytní a začnou činit obtíže, ke kterým patří krvácení, svědění, pálení, pocit tupého tlaku v konečníku, bolest nebo pocit vlhnutí. Příčinou tohoto onemocnění je opět zánět – tentokrát v oblasti žil konečníku. Nejčastějším vyvolávajícím faktorem bývá zácpa, a to i tehdy, vyskytuje-li se pouze občas. Některými dalšími známými faktory, jež vyvolávají akutní projevy, jsou dlouhodobý průjem, těhotenství, porod a potraviny způsobující místní podráždění (koření, káva, ostrá jídla). K lékaři je vhodné zajít při výskytu již zmíněných projevů. Klinické vyšetření je nebolestivé a je základní metodou k vyloučení výskytu závažnějšího onemocnění.

Přestože úmrtnost je v důsledku chronického žilního onemocnění nízká, znamená pro pacienty sníženou kvalitu života a mnohdy i psychické a pracovní problémy spojené se vzniklou invaliditou. Pro včasné zachycení nemoci je nutné vždy vyhledat lékařskou pomoc a problémy nepodceňovat, jelikož se jedná o zánětlivé onemocnění, které je nutné potlačit vhodně zvolenou léčbou. Lékař pacienta vyšetří a v případě potvrzení diagnózy CVD doporučí vhodnou léčbu – kompresi a účinný lék (tzv. venofarmakum), který by se měl brát ideálně dlouhodobě, aby se zastavilo zhoršování onemocnění.

Při žilním onemocnění jakéhokoliv typu – ať již chronickém onemocnění dolních končetin, nebo onemocnění hemoroidálním – je stěžejní nepodceňovat varovné signály a dlouhodobé příznaky. V každém případě je vhodné vyhledat odbornou lékařskou pomoc, dodržovat poskytnuté rady a užívat léky doporučené lékařem. Pro získání základních informací z oblasti žilních onemocnění poslouží webové stránky www.zilniporadna.cz.

Poradit s odborníkem se můžete i v sobotu 20. 10. 2018 od 10 do 16 hod na Dni zdraví v Praze, kde bude MUDr. Julie Černohorská poskytovat osobní poradenství na téma křečových žil.

ŽILNÍ PORADNA

BOLÍ VÁS NOHY?

Léčebné lázně Kynžvart

PR článek

Prosluněný areál lázní na svazích Slavkovského lesa je díky své poloze a specifickým podmínkám uznáván jako přírodní léčivý zdroj. Toto nádherné, a především léčivé místo je jako stvořené pro celou rodinu.

Léčba je založena na dlouhodobě ověřených léčebných účincích zdejších zcela ojedinělých klimatických podmínek v kombinaci s využíváním jedinečných minerálních vod, balneologických procedur, rehabilitace, vodoléčby a dalších moderních léčebných metod. Nyní pro vás chystáme novinku, v květnu 2019 se můžete těšit na pobyt STOBu, na němž vás bude po celou dobu pobytu provázet zkušená lektorka Lenka Doubravová.

Pobyt se STOBem bude spojovat efekt léčby se zaměřením na obezitu/nadváhu či optimalizaci váhy a nabídne:

- přednášky o výživě a pohybové aktivity
- kognitivně-behaviorální psychoterapii
- pohybovou aktivitu se zaměřením na redukci váhy, seznámení s různými druhy pohybu včetně akvaaerobiku, dostatek pohybu v léčivé přírodě – turistiku, nordic walking
- atraktivní pěší výlety na Kladskou nebo do Mariánských Lázní
- večerní prohlídku zámku Kynžvart
- za poplatek léčebné procedury.

Léčivá příroda

Léčebné lázně Kynžvart jsou jedním ze čtyř lázeňských zařízení v České republice, které má klimatické podmínky vyhlášené Ministerstvem zdravotnictví jako přírodní léčivý zdroj. Leží na jihozápadním svahu Slavkovského lesa v nadmořské výšce 730 m, nad hranicí přízemních mlh s vysokou a stálou vlhkostí vzduchu danou blízkostí rozsáhlých smíšených lesů a vysokým stupněm čistoty ovzduší s nízkým obsahem alergenů a bakterií. Proto je klimatoterapie důležitou složkou komplexní lázeňské léčby.

→

Odborná péče a služby

- léčebná tělesná výchova – kardio (rotoped, chodecký pás, veslařský trenažér), možnost cvičení v bazénu
- nordic walking
- každé odpoledne pohybová aktivita dle možností
- edukační pohovory s nutriční terapeutkou
- balneoprocedury podle léčebných plánů
  - » pitná léčba – v současné době čtyři léčebné prameny – *Helena, Viktor, Marie a Richard*
  - » klimatoterapie
  - » sauna
  - » minerální koupele
  - » masáže.

Pokud budete chtít zapojit i děti, v rámci léčby nadváhy/obezity absolvují následující aktivity:

- vstupní a výstupní vyšetřovací testy (1. den a den před odjezdem): váha, výška, BMI, kaliperace (měření tukových řas) a měření obvodů
- co nejdříve po příjezdu chodecký test (2 km na chodeckém pásu, po každém půl kilometru se měří pulz a rychlost chůze)
- každý všední den rychlá ranní chůze
- léčebná tělesná výchova – rotoped, chodecký pás, veslařský trenažér
- edukační pohovory s nutriční terapeutkou
- každé odpoledne pohybová aktivita (vše zábavnou formou)
- školáci mají čtyřikrát skotské střiky a předškoláci čtyřikrát Hubardův tank
- balneoprocedury.

ZDROJ: CS.WIKIPEDIA.ORG

Zámek Kynžvart, bývalé letní sídlo rakouského kancléře Metternicha, se nachází necelé dva kilometry od náměstí Lázní Kynžvart – navštívit ho můžete v rámci nordic walkingu.

Co je další předností Lázní Kynžvart?

Lázeňská léčba rodinného typu – současná léčba dětského pacienta i jeho doprovodu, a to ve stejné nebo různé indikaci dětského a dospělého pacienta. Za zvýhodněné ceny nabízí lázně ubytování i dalším rodinným příslušníkům.

Komplexní profesionální péče Léčebných lázní Kynžvart využívá nejnovějších lékařských poznatků v oborech balneologie, obezitologie a léčebné rehabilitace. Díky bohatému spektru léčebných metod a služeb v nezapomenutelném prostředí si užije pobyt celá vaše rodina. Domů se zaručeně budete vracet plní energie, síly a pevnějšího zdraví.

Zastavte se v sobotu 20. října 2018 na DNI ZDRAVÍ u stánku Léčebných lázní Kynžvart a zeptejte se na vše, co vás zajímá. A jako bonus ochutnáte Richardův léčivý pramen!

Více informací najdete na www.lazne-kynzvart.cz.

Konzultace a měření složení těla zdarma pro vybrané pojištěnce OZP!

PR článek

Rádi bychom vám představili projekt, který vznikl ve spolupráci s OZP a lektory STOBu – program péče o vybrané klienty Oborové zdravotní pojišťovny (OZP).

Pro koho je program určený?

Program je určený pro všechny pojištěnce OZP ve věku 18 let a více s diagnózou diabetes mellitus II. typu, hypertenze či kombinace těchto onemocnění.

Klienti mají jedinečnou možnost zapojit se do programu, který by je měl motivovat a přivést ke zlepšení životosprávy. Navíc mohou získat mimořádných 150 až 300 kreditů do bonusového systému portál VITAKARTA ONLINE.

V rámci programu má klient nárok na **bezplatnou úvodní a kontrolní konzultaci** u vybraného lektora STOBu či nutričního terapeuta. Čeká ho vyšetření složení těla a následná konzultace, během které lektor doporučí, co by bylo vhodné v životosprávě vylepšit a jak se pustit do změny. Klient navíc obdrží velmi oblíbenou brožurku STOBu Talířky – Jídelníček na celý den, která mu pomůže s vytvořením jídelníčku.

Úvodní a kontrolní konzultace je plně hrazena pojišťovnou. Nad rámec programu může klient uplatnit u svého lektora slevu 15 % na další služby.

Pokud patříte do cílové skupiny, stačí si jen vybrat ze seznamu zapojených lektorů.

Seznam lektorů

- Mgr. Jana Habartová, Praha-Vinoř
- Marika Králíková, Brno
- Renáta Ticháčková, Šluknovský výběžek, Děčínsko
- T-CLUB, s. r. o., Ústí nad Labem
- Mgr. Iveta Lišková, Rakovník
- Tereza Kukol, Židlochovice, Brno
- Ing. Tereza Bočková, Brno
- Dům Salve, s.r.o., Chomutov
- Jana Duxová, Frýdek-Místek

Kontakt na lektory a další informace o programu najdete zde.

ZDROJ: PIXABAY.COM

Spokojená maminka, spokojené dítě

Mgr. Nikola Hanyšová

Jsem maminkou tří chlapečků a ráda bych vám předala své zkušenosti, jak jsem se naučila udržovat se co nejvíce fit i po porodu a optimalizovat svou poporodní váhu.

ZDROJ: PIXABAY.COM

V jednom z minulých dílů časopisu jsem se vám svěřila se svým příběhem, mou cestou ke spokojené váze. Za svůj život jsem si prošla obdobím, kdy jsem trpěla dlouhou dobu poruchou příjmu potravy, proto těhotenství a přibírání na váze nebylo pro mou mysl zrovna vítaným stavem, a ačkoli je přibírání na váze během těhotenství přirozené, měla jsem z něho pochopitelně strach. Bála jsem se toho, jak moc se mé tělo změní, jak moc ovlivní těhotenské chutě mou nalezenou rovnováhu v jídelníčku.

Těhotenství, porod, kojení, péče o miminko není vždy jen procházka růžovým sadem, ale také zcela nové skutečnosti, které s sebou nesou mnoho dosud nepoznaných zkušeností, situací, a především nespočet emocí, a to nemusí být snadné ustát.

Každá maminka si prošla kolotočem hormonálních změn, které se pojí se silným emočním nábojem, a když se do toho všeho ještě přidá nedostatek lásky a sebeúcty k novému tělu, pak na sebe úzkost, stesk a chmurná nálada nenechají dlouho čekat. Avšak každá maminka by si měla být vědoma toho, jak nádherná bytost se z ní díky mateřství stala. Pochopitelně není pro všechny stejně snadné pozorovat měnící se tělo, ale ono je v tomto případě dokonalé a dokáže přivést na svět ten největší poklad, který si jen můžete přát. A ten stojí za to, že nebudete v tomto období možná vypadat zrovna podle svých představ či představ vašeho okolí.

To by si měla připomínat novopečená maminka pokaždé, když se podívá na úsměv svého dítěte. Právě spokojené dítě je odměnou za více či méně viditelné nedostatky na vašem těle. Každá vráska ve vaší tváři se pojí s nezapomenutelnými zážitky, starostmi, ale i radostmi, které se svými dětmi prožíváte. Strie na vašich bocích či břiše jsou vzpomínkou na období, které vám změnilo život. A není důvod je nenávidět, ale přijmout. Přijmout sama sebe, mít se ráda a upoutat svou pozornost k péči nejen o své nejbližší, ale i o sebe samotnou.

Ne nadarmo se říká – spokojená maminka = spokojené dítě, potažmo i manžel/přítel.

Vaším samozřejmým úkolem je starat se o narozené miminko, ale nikdy byste neměla zapomínat ani sama na sebe. Vaše zdraví a psychická pohoda je neméně důležitá. Těhotenství, kojení, nedostatek spánku vás dokážou nejednou pořádně vyčerpat a plačící miminko velmi citlivě reaguje právě na výkyvy vašich nálad a vycítí, když se necítíte dobře, jste smutná, nemocná či podrážděná.

→

Nezapomínejte proto na čas pro sebe, zkuste hledat možnosti, jak si odpočinout, mít alespoň chvilku pro své záliby, přátele. A v neposlední řadě pečujte o své zdraví a kondici.

Je krásné a pro mne osobně přirozené věnovat veškerou energii dětem, avšak postupem času jsem zjistila, že je opravdu velmi důležité nezapomínat ani sama na sebe. Nebát se dopřát si chvilku i na své záliby. Aniž si to uvědomujeme, už jen to, že při péči o děti musíme být celý den ve střehu, stále „rentgenujeme" potenciální nebezpečí a konstantní strach a napětí může vytvářet stres. A je jen otázkou času, v jaké nežádoucí podobě se tento stres projeví. Mnohdy si maminky nenajdou čas ani na pravidelnou stravu, kolikrát si uvědomí večer, že se ještě za celý den nenapily, a to je přesně ten moment, kdy je potřeba zvolnit a zaměřit se i na potřeby svého těla.

Děti jsou nekonečnou studnou energie a být jim v patách není vždy snadné. A je to o to horší, jestliže máte nadváhu či zdravotní problémy. Měly byste proto po porodu klást důraz na optimalizaci váhy a kvalitní, pravidelnou stravu, dostatek odpočinku/spánku, pitný režim a přiměřenou pohybovou aktivitu.

Optimalizace váhy po porodu

Samozřejmě každé těhotenství je jiné a stejně tak váhové přírůstky. Není tedy cílem dodržet přírůstky uvedené v tabulce, ta by měla sloužit pouze pro vaši představu. Ale samozřejmě, čím lépe se vám podaří udržet chutě a váhové přírůstky během těhotenství „na uzdě", tím snáze se vám bude optimalizovat váha po porodu.

Já osobně jsem každé těhotenství přibrala asi 15 kg a domů jsem vždy odcházela s cca 10 kg navíc. Ne každý má však to štěstí přibírat podle tabulek, ale ani tak není potřeba podléhat panice. Zkuste pamatovat na důležité pravidlo – v těhotenství není důležité jíst dvakrát více, ale dvakrát kvalitněji. Snažte se jíst vícekrát denně po menších porcích a zbytečně nezatěžovat tělo nezdravými potravinami. Nepřesvědčujte samy sebe, že vaše tělo ví nejlépe, co zrovna ono i miminko potřebuje, například když vás bude pětkrát denně prosit o plnou vaničku zmrzliny. Asi samy tušíte, že to tak úplně nebude.

Rychlost hubnutí po porodu

Těhotenství trvá zpravidla 40 týdnů a za tuto dobu tělo projde mnoha změnami, dostat se zpět do formy tedy nemůžete chtít ze dne na den. Nechvátejte na sebe, neupínejte svou pozornost na rychlé změny, ale naopak vnímejte své tělo, dopřejte si na změny čas a koncentrujte se na psychickou pohodu během svého snažení.

Během šestinedělí se o cílené snižování váhy nepokoušejte. Toto období je pro vás důležité k načerpání energie, sladění se s miminkem a skloubení péče o něj s péčí o sebe a o domácnost, snaha o hubnutí by vás příliš vyčerpávala.

Body Mass Index (BMI)	Přibližný váhový přírůstek, kterého byste měla v těhotenství dosáhnout
20 a méně	mezi 12,5 a 18 kg
20 – 26	mezi 11 a 16 kg
26 a více	mezi 7 a 11,5 kg

ZDROJ: PIXABAY.COM

Pokud kojíte, optimální váhový úbytek je maximálně půl kilogramu týdně, tedy maximálně dva kilogramy za měsíc.

Pokud kojíte, optimální váhový úbytek je maximálně půl kilogramu týdně, tedy maximálně dva kilogramy za měsíc. Kdybyste hubly rychleji, mohlo by se stát, že se začnou uvolňovat toxické látky do mateřského mléka – tělo totiž ukládá mnoho odpadních látek do tukové tkáně a při jejím rychlém odbourávání by tyto látky nestihlo vyloučit a část by mohla přejít do mateřského mléka.

U každé ženy je návrat k původní váze jiný, záleží taktéž na průběhu porodu, regeneraci po porodu, ženy, které rodí císařským řezem, mohou začít cvičit obvykle mnohem později. V neposlední řadě záleží i na miminku a podpoře okolí.

V mém případě každé další těhotenství vyžadovalo více úsilí dostat se zpět do kýžené formy, stejně tak regenerace po porodu byla náročnější. Přece jen hraje svou roli i věk, kůže ztrácí pružnost, s přibývajícím počtem dětí ubývá energie i čas, avšak i když to trvá delší dobu, posouvám se ke svému cíli a nacházím opět rovnováhu. A pokud jsem to dokázala já, dokážete to i vy!

→

Několik mých osobních tipů

▶ Dopřejte si dostatek spánku

Vždy jsem ve srovnání s ostatními ve svém okolí měla potřebu spánku nižší, avšak je otázkou, zda je to pouze mentálním nastavením či mému tělu skutečně stačí spánku méně. Když vás vaše miminko vyžaduje – třeba jako moje – 15krát za noc, naučíte se fungovat a máte pocit, že jste si zvykli a stačí vám spát méně. Postupem času se ale nedostatek spánku bohužel projeví, proto nepřeceňujte své síly a dopřejte si odpočinku i spánku více. Důležitostí spánku jsme se již v minulých číslech časopisu zabývali.

▶ Nezapomínejte na pravidelnou stravu, dbejte na jídlo v klidu

Své děti také o pravidelnou stravu neochuzujete. Celé vaší rodině pomůže, když si uděláte v jídle režim a společně si k němu sednete – k jednomu stolu, v přírodě na deku apod. Snažím se jíst v klidu a pomalu. Nedávám-li si pozor, jím významně rychleji než děti či manžel, protože vím, co všechno ještě musím stihnout. Zkuste si však dopřát čas na tak důležitou věc, jako je jídlo v klidu. Pokud máte přece jen pocit, že nestíháte, dopřejte si alespoň jídlo v tekuté podobě. Dejte si například kefírové mléko, jogurtový nápoj, umixujte si zeleninovou či ovocnou šťávu, přidejte trošku jogurtu, tvarohu, semínka, oříšky a dodávejte si energii postupným upíjením nápoje.

▶ Aktivní maminka

Chcete-li, aby vaše děti měly pozitivní přístup ke sportu, pohybu všeho druhu a měly zájem o své okolí, není nic lepšího než jim být příkladem. Ačkoli se vám může zdát, že už tzv. „melete z posledního“ a energie na cvičení nezbývá, myslete na to, že pohyb vyplavuje endorfiny a ty zaručeně potřebujete! Sice se vám možná zprvu nebude chtít, ale jakmile skončíte, budete mít ze sebe radost, vaše nálada se zlepší a vy máte díky pohybu prostor uniknout ze stereotypu. Úplně nejlepší by bylo, kdybyste si pro sebe nějakou dobu, třeba hodinu, ušetřila a tu věnovala nikým nerušena jen sobě samotné. Ne vždy je to však možné. Tak si alespoň třeba nasaďte sluchátka a vychutnávejte si příjemnou hudbu, při níž si zatancujete v rytmu nebo odcvičíte pár sérií na problematické partie. Párkrát za den se protáhněte a bude vám lépe. Začátky jsou vždy nejtěžší, ale jakmile si zvyknete, už nebudete chtít být bez pohybu.

ZDROJ: PIXABAY.COM

Období, kdy vás děti potřebují téměř bez přestávky, uteče jako voda, proto si ho užívejte naplno, dokud se dá. A myslete přitom také na sebe.

▶ Zvolněte, ušetřete si čas pro sebe a svou rodinu

Maminka není stroj, robot ani tryskáč, ačkoli to tak mnohdy vypadá. Nepotřebujeme jet na plné obrátky a nelze mít vše dokonalé. Upněte svou pozornost jen na důležité věci. Povinností a starostí je mnoho, a pokud byste chtěla mít vše perfektní, pro vás samotnou by zřejmě skutečně moc času nezbylo. Zkuste si zmapovat činnosti, které během dne děláte a jsou takřka zbytečné. Já jsem si například uvědomila, že se až příliš upínám k úklidu domácnosti, jelikož nepořádek ve mne probouzel vnitřní neklid. Avšak kdybych chtěla mít vše podle původních představ, musela bych si nechat implantovat hadr do ruky a nedělala bych nic jiného, než uklízela domácnost, ve které žiju se čtyřmi muži. A tak uklidím vždy večer, když je klid, a ráno se vzbudím do uklizeného prostoru, takže pořádek vydrží alespoň přes noc :-). Velmi se mi líbí přirovnání, že „uklízet s dětmi je jako čistit si zuby a přitom jíst makový koláč“, to je tak přesné! Každá z vás si jistě najde prostor, kde ušetřit čas a ten poté můžete věnovat sobě nebo rodině.

→

Lepší než džem!

Vychutnejte si Relax 100% z ovoce!

K výrobě Relax 100% bylo použito 100 g ovoce na 100 g výrobku.
Relax 100% z ovoce neobsahuje žádný přidaný cukr,
je totiž slazený pouze ovocnou šťávou.

Relax 100% z ovoce… lepší než džem!

@lepsinezdzem www.relaxlepsinezdzem.cz

ZDROJ: PIXABAY.COM

Protáhnout se a udělat pár cviků s vlastní vahou můžete prakticky kdekoliv a kdykoliv – i venku s dětmi na procházace.

Jak začít cvičit

Kde je vůle, je i cesta. To se tak snadno řekne, avšak někdy je člověk opravdu v situaci, kdy hledat cestu není vůbec snadné. Útěchou by vám mělo být, že jednou přijde doba, kdy do svého cíle dojdete. Někdo má podmínky k tomu, aby jej dosáhl snadno, jiný si za ním musí cestičku tvrdě vyšlapat. Důležité je stále, i v těch nejtěžších podmínkách, na svůj cíl pamatovat. Ještě lépe si zhodnoťte, co je pro vás důležité, kde je váš reálný cíl a co je pro něj potřeba udělat, a pak si za ním pomalu jděte. Já jsem si po porodu moc přála znovu začít cvičit. Avšak mé miminko bylo do čtvrtého měsíce tak uplakané, až bylo takřka neodložitelné. Řešením pro mne bylo jeho nošení v nosítku, zprvu jsem s ním chodila na procházky, hopsala na balonu, dělala výpady a všemožné psí kusy, abych ho uspala, a u toho jsem se zároveň aspoň trochu hýbala. Později už se s ním dalo cvičit (stále v nosítku) na TRXku, kdy jsem ho měla v nosítku jako zátěž a dělala různé výpady, výpony na lýtka, přítahy na ruce… Kdykoli jsem si během dne vzpomněla, udělala jsem pár dřepů, pár cviků na břicho. Samozřejmě není to ideální, mému cvičení nepředcházelo žádné protažení ani zahřátí, ale na těch několik dřepů to ani nebylo nutné. Nejednalo se o žádné velké výkony.

Později jsem našla lekce pro maminky s dětmi, kdy se cvičilo opět s miminky v nosítku. Ačkoli se při tomto cvičení klade hlavní důraz na pohodlí a bezpečí miminka, byl to pro mne alespoň nějaký druh pohybu. A postupem času to bylo jen a jen lepší.

Období, kdy vás děti potřebují téměř bez přestávky, uteče jako voda, proto si ho užívejte naplno, dokud se dá. A myslete přitom také na sebe.

Přeji vám pevné zdraví, aktivní mateřství a dny naplněné radostí a láskou.

Používání správných tuků a olejů v kuchyni

Mgr. Nikola Hanyšová, Ing. Hana Málková

Snad již pro nikoho nejsou tuky noční můrou a již mnohokrát jsme vás přesvědčili o jejich důležitosti v jídelníčku. Nabídka článků na téma tuků je velmi obsáhlá, samozřejmě i na našich stránkách **www.stob.cz** a ve Výzvě 52 na **www.stobklub.cz**, kde najdete mnoho informací na toto téma přímo od našich odborníků.

Mnoho hubnoucích se snaží držet příjem tuku na nejnižší možné hranici, často ho přijímá i méně, než je zdrávo. Druhá skupina lidí se domnívá, že tuk drží „na uzdě“, ale vzhledem ke skrytému tuku v potravinách, o němž ani netuší, ho přijímá v nadbytečné míře.

Jiní hubnoucí mají pocit, že přijímají zdravé tuky, a tak je používají všude, kde se dá. Avšak ne všechny zdravé tuky jsou vhodné jak pro studenou, tak teplou kuchyni, a i ty zdravé musíme hlídat a pečlivě vybírat.

Tento článek by vám měl odpovědět na nejčastější dotazy týkající se tuků. Kolik tuků bychom měli přijmout? Které tuky se hodí pro teplou kuchyni? Je na smažení vhodné máslo nebo sádlo? A co kokosový olej, je skutečně tak vhodný, jak se o něm říká? Pojďme hezky od začátku…

Tak jako ve všem, i v problematice tuků je potřeba si nastavit rozumný přístup, používat zdravý selský rozum, načíst základní informace (z důvěryhodných zdrojů) a přizpůsobit doporučení vlastním potřebám.

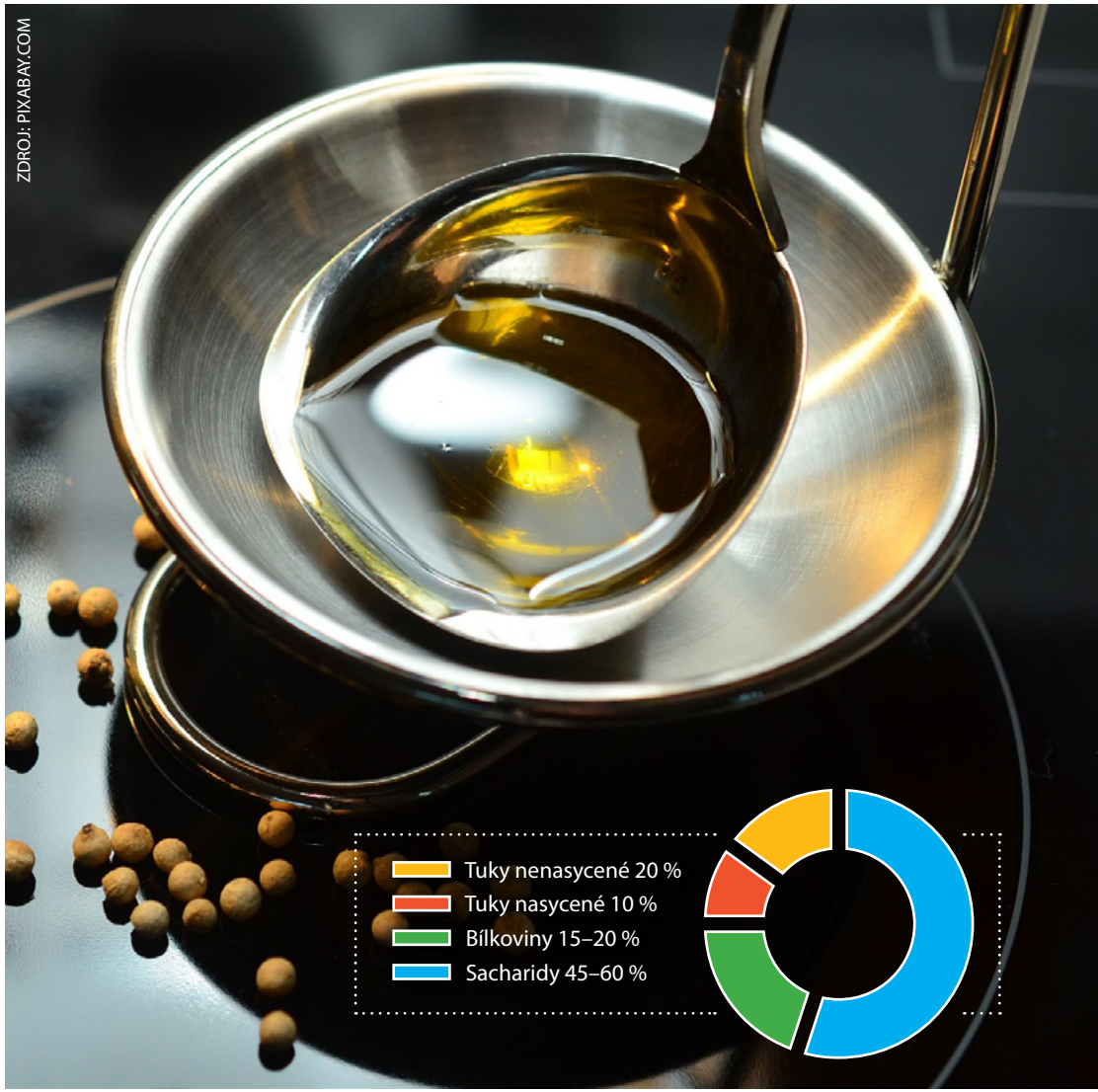
Kolik tuků bychom měli přijmout?

Tuky by měly tvořit zhruba **30 % denního energetického příjmu**, a to bez rozdílu, zda je vaším cílem hubnout, nebo chcete „jen“ žít zdravě a hubnout nepotřebujete. Tuky v organismu plní mnoho důležitých funkcí a jejich příjem by nikdy neměl klesnout pod 50 g za den.

Ještě více než na celkovém příjmu tuků záleží na jejich kvalitě – zastoupení jednotlivých mastných kyselin.

> „Příjem tuků by nikdy neměl klesnout pod 50 g za den.“

Příjem nasycených mastných kyselin (SAFA) by měl tvořit maximálně 10 % denního energetického příjmu, což v případě průměrné dospělé populace (při energetickém příjmu 8000 kJ) odpovídá asi 20 gramům za den. Toto doporučení se však často překračuje především kvůli nadměrné konzumaci tuků skrytých v masných produktech, tučných mléčných výrobcích či ve sladkostech.



ZDROJ: PIXABAY.COM

Mezi cenou oleje a jeho pozitivním vlivem na vaše zdraví zpravidla není souvislost, neplatí zde žádná úměra. A pokud na tepelnou úpravu zvolíte ten nejpanenštější (a nejdražší) z panenských olejů, svému zdraví naopak uškodíte.

Jak vařit a péct zdravěji? Které tuky se hodí pro teplou kuchyni?

Z hlediska výživy a účinku tuků v organismu je vhodné dávat přednost tukům bohatým na **nenasycené mastné kyseliny včetně těch polynenasycených** (známých pod názvy omega 3 a omega 6). Jak již ale bylo řečeno, toto pravidlo nemusí platit vždy. Polynenasycené mastné kyseliny nejsou za vyšších teplot stabilní a mohou z nich vznikat zdraví škodlivé látky, proto se hodí především do studené kuchyně. Pokud budete chtít tuk využít na **tepelnou úpravu**, je potřeba dát přednost naopak těm **bohatším na nasycené a mononenasycené kyseliny**, které jsou tepelně stabilnější. Čím vyšší bude teplota pečení či smažení a čím delší bude doba úpravy, tím pečlivěji musíte vybírat.

Pro teplou kuchyni se hodí například **řepkový olej**, který vyniká nejen dobrým složením mastných kyselin, ale také obsahem vitaminu E. Zvolit můžete i **rafinovaný olivový olej**, který je stabilní i za vyšší teploty, panenský si schovejte raději na dochucení salátu.

Méně vhodný je olej slunečnicový, ačkoli je stále populární. Má totiž vyšší obsah polynenasycených mastných kyselin (62 %), které nejsou za vyšších teplot stabilní. Pro srovnání, u řepkového oleje je obsah polynenasycených mastných kyselin 29 %.

Výjimkou je slunečnicový olej ze speciálního druhu slunečnice (HOSO), který obsahuje vysoký podíl tepelně stabilnějších mononenasycených kyselin, a lze ho tedy použít i pro tepelnou úpravu.

Nebojte se i v teplé kuchyni využívat margaríny, jen je potřeba vybrat ty, které jsou pro to určené. Vysoký obsah dříve obávaných transnenasycených mastných kyselin (TFA) je u kvalitních margarínů již minulostí a není třeba se jich bát. Obsah těchto nežádoucích tuků je v případě kvalitních výrobků zanedbatelný, dokonce nižší než v másle.

Pro tepelnou úpravu byl speciálně vyvinut tekutý margarín **Rama Culinesse** složený z vybrané směsi rostlinných olejů, mimo jiné také oleje řepkového.

Margaríny vhodné k tepelné úpravě lze využít i na pečení. Například **Flora Gold** může v receptu nahradit máslo nebo jeho část, a zlepšit tak nutriční složení oblíbených pečených moučníků nebo pokrmů.

→

„Ve studené kuchyni už máte ruce volnější, nemusíte řešit tepelnou stabilitu.“

ZDROJ: PIXABAY.COM

Jak je to s tuky živočišnými? Hodí se na smažení máslo nebo sádlo?

Máslo obsahuje vysoký podíl nasycených mastných kyselin, a mohlo by se tak zdát jako ideální stabilní tuk na tepelnou úpravu. Je to však jen zdání – vzhledem k tomu, že obsahuje určitý díl vody a mléčných bílkovin, snadno se **přepaluje**, a na tepelnou úpravu se tedy příliš nehodí.

Pokud byste se bez smažení na másle přece jen jednou za čas neobešli, můžete vyzkoušet **přepuštěné máslo zvané ghí,** které je **stabilnější** i při vyšších teplotách.

Oproti klasickému máslu je na tom lépe **sádlo, které neobsahuje vodu a je i při vyšších teplotách stabilnější**. Nicméně problémem je (stejně jako v případě másla i ghí) jeho **vyšší obsah cholesterolu**, který se při tepelné úpravě může měnit na zdraví škodlivé látky.

Z tohoto důvodu je lepší sáhnout po tepelně stabilním **rostlinném tuku, který žádný cholesterol neobsahuje.**

„Nabídka tuků a olejů je v dnešní době pestrá.“

Je kokosový tuk skutečně tak zdravý?

Kokosový tuk je předmětem mnoha diskusí a protichůdných doporučení. Nicméně odborníci se prozatím stále shodují, že vzhledem ke svému složení se kokosový tuk řadí spíše mezi ty nevhodné. Vysoký obsah nasycených mastných kyselin dosahujících až 90 % a současně minimum dalších výživově cenných složek činí tento tuk z nutričního pohledu nepřínosným. Na kokosový tuk ale nemusíte zcela zanevřít. Ačkoliv v kuchyni vzhledem ke svým vlastnostem zrovna neboduje, pro někoho může být vítanou alternativou klasického hydratačního krému na pokožku.

Shrnutí na závěr

Před výběrem správného tuku se zamyslete nad tím, v jaké podobě ho budete používat. Pokud vyžaduje váš recept použití tuků při vysoké teplotě, zvolte si tuky k tomu určené, čímž zabráníte jejich přepalování a vzniku látek zdraví škodlivých.

Ve studené kuchyni už máte ruce volnější, nemusíte řešit tepelnou stabilitu a můžete sáhnout po rostlinných tucích, které vám budou vyhovovat jak chuťově, tak nutričně. Nejraději tedy vyberte tuky bohaté na nenasycené mastné kyseliny, ideálně s obsahem dalších prospěšných látek, jako jsou antioxidanty, vitaminy apod.

Můžete také zvolit variantu tepelné úpravy bez tuku a vhodný tuk přidáte až do hotového jídla, například ho zakápnete panenským olejem či doplníte tuky v jiné podobě (semínka, oříšky, kvalitní máslo z ořechů apod.). Nabídka tuků a olejů je v dnešní době pestrá, tudíž se bez obav pusťte do experimentování.

Správné použití tuků v kuchyni je docela věda, proto jsme pro vás připravili i takový malý tahák, který vám v orientaci pomůže. Tahák pro správné použití tuků podle způsobu použití najdete zde.

Nezapomeňte si hlídat i svůj celkový denní příjem tuků a zastoupení nasycených mastných kyselin, s čímž vám pomůže například program Sebekoučink.

Důležitost snídaně u dětí

PR článek

Nová data ze zjišťování ČSÚ (duben 2018) poukazují na četnost nadváhy, potažmo i obezity v ČR. Z celkového počtu dospělých respondentů je nad hranicí normy podle průzkumu 47 % mužů a 33 % žen, v pásmu obezity téměř 20 % mužů a 18 % žen.

A však výskyt nadváhy/obezity se netýká pouze dospělých, bohužel vzrůstá i u dětí. Je to pochopitelné, neboť rodiče jsou pro děti velkým vzorem i v oblasti zdravého životního stylu a stravování a z velké části určují skladbu jídelníčku svých dětí, o to více, čím mladšího věku děti jsou.

Velkou problematikou významně ovlivňující výskyt nadváhy/obezity je absence jednotlivých jídel, zvláště pak snídaně, na kterou mnoho rodičů zapomíná, nestíhá ji připravit či dětem nechává zcela volnou ruku při výběru. Různé průzkumy prokázaly, že rozhodně ne všechny děti snídají, a pokud snídají, jejich snídaně nemá často vhodné složení.

Je třeba si uvědomit, že snídaně u dětí je důležitá nejen pro jejich zdraví, optimalizaci růstu a správný fyzický vývoj, ale také pro vývoj psychický.

ZDROJ: FOTOLIA.COM

Vynechávání snídaní u dětí může způsobit:

- větší únavu během dne
- problémy se soustředěním
- ospalost, nižší bdělost
- větší obtíže při řešení složitějších úkolů
- pomalejší reakční dobu na vnější podněty
- vyhledávání větších porcí jídla během dne
- nevyváženost jídelníčku, nevhodný poměr makro- i mikroživin, což působí negativně na fyzický i psychický vývoj dítěte
- může souviset s horší pamětí.

Je-li navíc vaše dítě ve školkovém či školním věku, je třeba pamatovat i na to, že nemáte zcela pod kontrolou jeho stravování mimo domov. O to důležitější je dbát alespoň na vyváženou snídani, kterou pod kontrolou mít můžete.

Jak by měla vypadat optimální dětská snídaně?

- Snídaně by měla tvořit přibližně 20 % celkového denního příjmu energie.
- Snídaně by měla obsahovat zdroj všech makroživin (bílkovin, tuků i sacharidů), dostatek vlákniny, vitaminů, minerálních látek a vhodných tekutin.
- Sacharidy preferujte v podobě složených sacharidů a minimalizujte jednoduché cukry – příkladem může být žitný chléb, ovesné či jiné obilné vločky nebo cereálie s nižším obsahem cukru (např. Nesquik Alphabet).
- Nezapomeňte na zdroj bílkovin – mléko, bílý jogurt, kefír, tvaroh, vejce, sýry apod.
- Přidejte zdravé tuky – semínka, oříšky, ořechové máslo, avokádo, kvalitní rostlinné tuky, ryby (např. pomazánky z nich) apod.

ZDROJ: PIXABAY.COM

Snídani z cereálií můžete doplnit ovocem, zeleninou a zdravými tuky v podobě semínek a oříšků. Nezapomínejte však na zdroj bílkovin – např. v podobě mléka, jogurtu nebo kefíru.

- Doplňte ovocem nebo zeleninou – zeleninu nakrájejte na pečivo, přimíchejte do pomazánky, ovoce přidejte do kaše nebo jogurtu k cereáliím apod.

Nejedna maminka, ostatně i tatínek ví, jak náročné dokáže být ráno ve všední den, zvláště když spěcháte do práce či s dětmi do školy. V mnoha situacích hraje roli čas.

Právě z důvodu nedostatku času rodiče často sahají po rychlých variantách. Oblíbenou variantou rodičů i dětí jsou různé druhy dětských cereálií, které ovšem mnohdy nemají se zdravou snídaní mnoho společného. Je pochopitelné, že nejlepší variantou by byly obyčejné ovesné či jiné obilné vločky, většina rodičů dá ale asi za pravdu tvrzení, že ne každé dítě by takovou snídani bylo ochotné sníst. Naštěstí už se ale ani v případě dětských cereálií nemusí jednat jen o výrobky plné cukru a lze najít i nutričně vhodnější varianty.

Jak tedy vybrat ty správné cereálie, které dětem chutnají a zároveň jim dodají i příznivé živiny?

- Pečlivě **prostudujte složení a nutriční hodnoty** výrobku. Pokud srovnáváte více výrobků, ujistěte se, že jsou nutriční hodnoty uvedené na 100 g výrobku. Někteří výrobci uvádějí hodnoty také na jednu porci, což bývá 30 g.
- **Sledujte obsah jednoduchých cukrů** (pozor cukry nejsou v tabulce nutričních hodnot totéž co sacharidy).
- Hlídejte i obsah tuku, a zejména **nasycených mastných kyselin**.
- **Obsah soli** by měl být také co nejnižší.
- Ve výrobku by měly převažovat **celozrnné obiloviny** (pokud skutečně převažují, ve složení je najdete na prvních místech).
- Všímejte si i obsahu **minerálních látek a vitaminů**, kterými bývají některé cereálie obohaceny.
- Preferujte cereálie **bez umělých aromat a dalších zbytečných přísad**.

→

ZDROJ: PIXABAY.COM

Snídaňové cereálie mohou být plnohodnotnou součástí jídelníčku, avšak vždy pečlivě vybírejte, dávejte přiměřené množství a doplňte zdrojem bílkovin. Můžete přidat krájené čerstvé ovoce, trošku semínek či oříšků a máte velmi rychlou a zároveň nutričně odpovídající snídani. Bílkoviny a vláknina zajistí dostatečný pocit zasycení a pozvolné uvolňování energie, což je přesně to, co vaše dítě ocení.

Tipy, jak dětem zajistit kvalitní snídani a ušetřit čas

- Připravte snídani již večer, uložte do lednice například v krabičce. Můžete vytvořit rituál, kdy dítě ví, že krabička je vždy určena pro něj, což jistě usnadní jeho i vaše ráno.
- Můžete vytvořit pravidelné variace snídaní s lístečky/recepty a snídani si připraví dítě samo. Mnoho dětí má větší motivaci jíst to, co si samo nachystá. Menším dětem připravíte ingredience například do mističek, větším stačí recepty a dostupnost zdravých surovin.
- Vyvarujte se nákupu nezdravých potravin, po kterých by děti mohly snadno sáhnout a upřednostnit je před nutričně vhodnějšími.
- Mějte doma zásobu zdravých variací ingrediencí, které pomohou vytvořit základ snídaně a jež můžete skladovat delší dobu (cereálie, semínka, oříšky, sušené ovoce).
- Pravidelně nakupujte čerstvé ovoce a zeleninu, můžete je dětem nakrájet do mističky, vyrobit z nich například špízy, smoothie s jogurtem apod.

Co dělat, když dítě odmítá snídat?

- Zmapujte v prvé řadě své stravovací návyky. Snídáte? Jdete příkladem? Dopřáváte dítěti dostatek klidu a motivace snídat?
- Nabídněte více variant, aby si mohlo dítě vybrat, ne vždy se musíte trefit do chuti a nálady.
- Zkuste nejprve nabídnout nápoj, připravit dítě na jídlo.
- Zaveďte pravidelné rituály, postupně učte dítě snídat. Zprvu můžete zkusit zařadit dvě dopolední svačiny, z nichž jedna bude zastupovat snídani. Ačkoli se bude jednat o pozdější snídani, postupně můžete čas optimalizovat.
- Je-li to možné, nechte děti snídani připravit.
- Pokuste se o zábavnou formu, bude-li dítě jídlo bavit, najde motivaci snídat či sníst původně opovrhované jídlo. Používejte oblíbené obrázkové talířky nebo mističky, sestavujte z ovoce a zeleniny zvířátka či panáčky. Vyzkoušejte třeba nové cereálie Nestlé Nesquik Alphabet, které jsou v podobě písmenek, můžete je tedy pojmout jako edukační pomůcku, tvořit s dětmi nápisy, jméno dítěte, poznávat a ochutnávat. Jedná se o cereálie, které obsahují velké množství celozrnné mouky a vlákniny a o 30 % méně cukru oproti běžným dětským cereáliím.

Věříme, že pokud se naučíte kvalitně snídat, postupně bude snídaně pro celou vaši rodinu důležitým pilířem začátku dne. Zkuste snídani pojmout jako příjemný rituál, který vás od časného rána ponese na vlně pohody a v proudu vitality minimálně po celé dopoledne.

A vaše zdraví vám bude zavázáno.

Když je pro vás pohyb stejně důležitý jako ranní hygiena: Vytvořte si rutinu a udržujte se v kondici celoročně

Veronika Duží

Horké letní dny pomalu střídá podzim a máme tak před sebou období nejen plné barev, ale také počasí jako stvořeného pro pohyb. Navíc stačí párkrát protočit kalendář a jsou tu opět Vánoce. Období, které mnohdy končí výčitkami a opětovným hubnutím. Není proto snadnější zůstat v kondici celoročně?

Ať už v tuhle chvíli hledáte motivaci v menší konfekční velikosti, abyste se opět vešli do svých oblíbených džín, nebo se jen chcete cítit lépe, měli byste si uvědomit, co jste ochotni pro celý proces obětovat. Pokud se upnete pouze na výsledek, pravděpodobně vás překvapí nelehký průběh. Mnohem jednodušší bude vnímat cvičení jako součást každodenního života a vytvořit si vlastní rutinu. Uznejte, představa, že je pro vás ranní trénink stejně tak samozřejmý jako čištění zubů, je lákavá. Už byste se nemuseli obávat váhových výkyvů a čerpali byste energii ze sportu.

Možná jste nikdy předtím necvičili a ani v dětství vás rodiče ke sportu nevedli. Bojíte se proto, že sportování není nic pro vás. Avšak stejně, jako jste hledali tu správnou profesi, i ve sportu budete v něčem vynikat. Možná to bude posilování, možná míčové hry, pro někoho bude zase nejlepším pohybem procházka lesem. Buďte vynalézaví a trpěliví. Než se automaticky vydáte do nejbližšího fitness centra, zkuste provést menší výběrové řízení.

Výběr a plánování aktivit

Nejdříve zjistěte, jaké možnosti nabízí vaše město a jak daleko jste ochotni dojíždět. Už správným výběrem místa totiž zvýšíte pravděpodobnost, že se k aktivitě snáze přemluvíte. Poté si vypište různorodé aktivity, které jste v dané oblasti nalezli nebo které vás lákají, a připište k nim datum, kdy je vyzkoušíte.

Pokud máte kila navíc nebo s pohybem teprve začínáte a obáváte se, že běžné skupinové lekce nezvládnete, domluvte si raději individuální trénink. V Praze můžete také vyzkoušet mnoho druhů cvičení, které jsou uzpůsobeny lidem s kily navíc, vybírat můžete zde.

Buďte ve svém plánování konkrétní a plňte zadané úkoly se stejnou zodpovědností jako

Strečink ve sprše jako úspora času? Určitě proveditelné, ale v kluzkém prostředí sprchy také nepříliš bezpečné.

v práci. Testovat se nechystejte delší dobu, než je jeden měsíc. Už tímto procesem si zvýšíte šanci, že budete první měsíc aktivní. Počet týdenních aktivit by se měl odvíjet od vaší fyzické kondice, ale raději na sebe neklaďte vysoké nároky a plánujte aktivity s dvou- až třídenním rozestupem.

Oblíbený sport součástí rutiny

Ať už jste se nadchli pro jeden sport, nebo pro čtyři, vytvořte si plán a ten zkuste alespoň tři měsíce dodržovat. Potřebujete si vytvořit rutinu, která se stane natolik automatická, že ji po dosažení cíle nebudete mít chuť ukončit.

Najdete-li ve sportu zalíbení, stane se snáze součástí vašeho nového životního stylu. Právě proto předchází celému procesu ono výběrové řízení. Mnoho osob vyrazí do posilovny s odhodláním a vlnou motivace, ale již po týdnu fitness centrum opouští. Je škoda vzdát pohyb jen proto, že jste nenašli ten správný. Zkuste vyměnit tenisky za kolečkové brusle nebo činky za boxerské rukavice. A co třeba akvaaerobik nebo tanec? Buďte kreativní a nebojte se výzev! Pokud jste ani za zkušební měsíc nenašli aktivitu, která by vás aspoň trochu zaujala, pátrejte dále. Přijďte si zdarma vyzkoušet lekce cvičení na našem Dni zdraví, kde bude připraveno 14 cvičebních lekcí.

A pokud jste si opravdu jisti, že vám sport k srdci nepřiroste, věnujte se chůzi. Vytipujte si místa v okolí, kde vám bude dobře a kam se budete rádi chodit procházet. Chůzi můžete postupně zrychlovat, vybírat si náročnější terény nebo třeba vyzkoušet chůzi s hůlkami – nordic walking. I chůze je pohyb, který vám jednoznačně prospěje!

ZDROJ: PIXABAY.COM

Návštěvu sportbaru za sport v žádném případě považovat nelze – bez ohledu na to, na kolika obrazovkách tam lze sledovat sporty ani o jak moc rutinní návštevy se jedná.

Pestrost přispívá zdraví

Každý sport je specifický a klade důraz na jiné svalové partie, některý vyžaduje výbušnost a rychlost, jiný vytrvalost. Abyste předešli dysbalancím a zapojili tělo komplexněji, vyberte si aktivit více. Pestrost pohybu vám navíc pomůže předcházet stereotypu. Kombinujte proto různé druhy pohybu dle zaměření na dané svalové partie, náročnosti, s ohledem na svůj cíl či venkovní podmínky. Jako příklad lze uvést třeba kombinaci rychlé chůze, boxování a jógy, ale žádná kombinace není špatná, jistě najdete svou oblíbenou.

Rychlá chůze či například nordic walking pro vás může být příjemnou aktivitou, kterou lze provozovat takřka kdykoliv a kdekoliv. Pokud se jí budete věnovat dostatečně dlouhou dobu a udržovat optimální tepovou frekvenci, efektivně podpoří spalování tuku a zároveň posílí váš kardiovaskulární systém. Box naopak využije vaši dynamiku, výbušnost a výborně vás zbaví stresu.

Jóga je skvělým doplňkem, jelikož se i přes svou náročnost řadí mezi relaxační aktivity, při nichž posílíte celé tělo i mysl.

Průběžně se motivujte

Zejména ze začátku je důležité mít stanované dílčí cíle. Zprvu se více zaměřte na plnění daných aktivit než klesající číslo na váze. Přesto se nezapomeňte na samém začátku zvážit, změřit a vyfotit. Už po měsíci uvidíte, jak se tělo hezky tvaruje.

Příjemnou motivací, zejména pro dámy, může být i nové sportovní oblečení. Průběžně se proto odměňujte a upozorněte na své měnící se křivky dobře padnoucími legínami nebo přiléhavým nátělníkem. Odměnou vám bude lepší kondice, dobrá nálada a ze všeho nejdůležitější dobrý pocit z toho, že jste aktivní, našli jste si pohyb, který vás baví, a prospíváte tak svému zdraví. Změny na vašem těle už jsou jen pomyslnou třešinkou na dortu.

Těšíme se na vás
na Dni zdraví

Hubněte zdravě ... STOP STOB OBEZITĚ ... 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.cz **www.stobklub.cz**

STOB nabízí kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství i mimo Prahu

Kurzy zdravého hubnutí ▲

Individuální poradenství ▼

Dovolenkový životabudič

Redakce

Setkání zájemců o pobyty v exotice na **DNI ZDRAVÍ** se koná ve **12.00 hod.** před jídelnou ve 2. patře.

ZDROJ: PIXABAY.COM

„Lidé obětují zdraví, aby vydělali peníze, potom obětují peníze, aby znovu získali zdraví. Tak se znepokojují budoucností, že si neužívají přítomnost. A žijí tak, jako by nikdy neměli zemřít, a potom zemřou bez toho, aby předtím žili."

Dalajláma

V těch málo větách je tolik pravdy, že stojí za to se nad nimi pozastavit a zamyslet se nad svým životem, zdravím a osobním štěstím. Výkon a plné nasazení v dnešní době hraje prim, avšak jak dlouho jde vydržet šlapat na plné obrátky? Kolik dovolené si v průběhu roku dopřáváte? Stačí to na dostatečnou regeneraci, načerpání sil a udržení kýženého výkonu? Žijete svůj život naplněný radostí a štěstím, nebo si připadáte jako dostihový kůň, snažíte se zaběhnout stále „lepší čas" bez ohledu na své osobní potřeby a představy, co vlastně chcete.

Odpočinek by měl být stejně povinný jako školní docházka či vaše smluvené pracovní povinnosti. Ať už se jedná o váš pracovní výkon, zvyšování kondice, nebo mentální vitalitu, dostatek odpočinku pomáhá dosahovat lepších výkonů ve všech oblastech. Právě dovolená bývá výjimečným obdobím, kdy si bez výčitek dovolíme zvolnit, i když ne všichni z nás.

Život není tak dlouhý, aby stálo za to nechat ho protéct mezi prsty. Dopřejte si tak (ne)obyčejný luxus, jako je právě odpočinek, relax, dovolenou.

Ve STOBu víme, jak důležité jsou naše pobyty pro vaše zdraví, a dáváme si na výběru lokalit i skladby celého pobytu obzvláště záležet. **Všechna místa pečlivě vybírá a program za pomoci zkušených lektorek sestavuje přímo PhDr. Iva Málková.** Pobyty se STOBem fungují již od roku 1991, za tuto dobu vyzkoušelo naše pobyty mno tisíc klientů, vy máte k dispozici nespočet jejich referencí.

Kurzy snižování nadváhy jsou báječným odrazovým můstkem a mnohým z vás se podaří jít stále vpřed. Ale někteří z vás časem zapomenou na své hlavní priority a nechají se strhnout tlakem okolí, stereotypem, stresem a dalšími podněty brzdícími vaše úspěchy, či dokonce negativně ovlivňujícími vaše zdraví.

Co vám pobytové zájezdy STOB přinesou?

Pobyty STOB představují důležitý článek naší kognitivně-behaviorální psychoterapie. Díky nim totiž pochopíte, jak důležité je plánovat a užívat si pravidelnou dovolenou. A hlavně jak prožít dovolenou, abyste z ní vytěžili pro své zdraví maximum.

Takže – co vás se STOBem čeká a nemine:

- Snaha držet v rovnováze pasivní i aktivní odpočinek
- Zajištění zdravého stravování
- Různé druhy pohybových aktivit
- Doprovod zkušených lektorek
- Nezapomenutelná místa podtrhující atmosféru jako stvořenou pro načerpání sil do dalšího „podovolenkového" období
- Možnost konzultací s přítomnými odborníky o zdravém životním stylu
- Pestrá nabídka výletů do zajímavých míst v okolí.

I letos se můžete těšit na opravdu pohádková místa, která si Iva Málková prověřila ještě předtím, než tam pošleme vás. Těšit se můžete na Kanárské ostrovy, Srí Lanku, Maledivy, Seychely a mnoho dalších krásných lokalit.

→

Aktivní dovolená v ráji na Maledivách

NÁŠ LETOŠNÍ „HORKÝ“ TIP! Luxusní nabídka, která uspokojí i ty nejnáročnější klienty. Nadto s mnoha bonusy navíc. Naplánujte si v březnu útěk do ráje. Vyrazte si společně s námi užít atraktivní a aktivní exotickou dovolenou na Maledivách plnou jedinečných zážitků. Zlepšete svou tělesnou i psychickou kondici díky široké nabídce zdravotních cvičení a tréninku mindfulness.

▶ **Místo pobytu:**
Maledivy, Vaavu atol, lokální ostrov Thinadhoo s bohatým podmořským životem

▶ **Termín pobytu:** 18.3. – 29.3.2019

▶ **Ubytování:**
Hotel Plumeria Maldies ****, při kapacitě nad 14 osob případně hotel v okolí

▶ **Stravování:**
Bohatá polopenze (snídaně a večeře) formou bufetu – švédských stolů. Během jídla je v ceně voda, káva a čaj, ostatní nápoje si host platí sám. Obědy je možné zakoupit v hotelu za 25 USD nebo vybrat z jídelního lístku. Lze je pořídit i v místním bistru (nepatří k hotelu) za cenu od 15 USD.

▶ **Doprava:**
Letecky z Prahy do Male (s přestupem v Dauhá) a odtud hodinu rychlolodí na ostrov Thinadhoo

▶ **Pláž:**
Písečná – bílý písek, na pláži jsou přístřešky s lehátky. Pokud byste chtěli ležet někde o samotě, doporučujeme vzít si vlastní slunečník.

ZDROJ: PIXABAY.COM

Zdravotní jógové cvičení zvládnou i začátečníci – nemusíte se obávat, že by po vás byla vyžadována ohebnost staroindických jogínů, kteří jógu praktikovali denně po celý život.

▶ **Koupání:**
Ostrov se nachází na korálovém útesu lákající ke krásnému šnorchlování. Pro neplavce je zde písečná mělčina, na které můžete spatřit velké množství menších korálů a ryb. I plavci si zde přijdou na své. Po překonání menší vzdálenosti se dá plavat nebo šnorchlovat podél korálového útesu. Na místním korálovém útesu je možné spatřit velké množství různých ryb, želvy, několik druhů žraloků, rejnoky, eagle rays (menší příbuzní mant), delfíny a další živočichy.

▶ **Program:**
- Zdravotní jógové cvičení: jednoduché cviky pro uvolnění i zpevnění těla prováděné ve stoji, v sedu, v lehu na zádech i na břiše. Součástí budou také dechová cvičení a cviky na podporu lymfatického oběhu. Při cvičení se budou používat overbally.
- Jemná kondiční chůze na pláži: zahřátí a rozhýbání těla ve stoji, chůze s využitím specifických dechových technik, každá lekce bude zakončena protažením.
- Kardiovaskulární taneční cvičení NIA s ohledem na povrch, teplotu a vlhkost ovzduší.
- Cvičení pro zdravou funkci pánevního dna: vysvětlíme si správnou mechaniku zapojení pánevního dna, to, jaký má jeho správná funkce vliv na správné držení těla a zdraví orgánů pánve či jak si pomocí cviků na pánevní dno pomoci od bolesti zad. Navíc obdržíte skripta s popisem cviků.
- Je možné využít i posilovnu.

▶ **Bonus navíc:**
Lektorka Dáša Jackson je nejen odborník na problémy s pohybovým aparátem, ale má i znalosti v oboru relaxačních technik a dnes velmi populárního směru mindfulness (všímavost). Zájemcům nabídne přednášky na téma Vědomá pozornost ve vztahu k jídlu, kdy si uvědomíte, že je důležité nejen, co jíte, ale také proč jíte, jak mysl ovlivňuje příjem potravy, naučíte se rozlišit hlad a chuť, zvýšíte si citlivost k nasycení apod. Naučíte se též techniky zvládání stresu, relaxační techniky a mnoho dalšího. Dostanete i materiály na doma.

▶ **Více informací zde.**

→

Kanárské ostrovy

▶ **Místo pobytu:**
Ostrov Fuerteventura, Morro Jable

▶ **Termín pobytu:**
- 1. turnus 21. 2. – 28. 2. 2019
- 2. turnus 28. 2. – 7. 3. 2019
- spojený 1. a 2. turnus: 21. 2. – 7. 3. 2019

▶ **Ubytování:**
Studia Palm Garden pro dvě osoby s výhledem na moře, obytná místnost se dvěma lůžky, kuchyňský kout s ledničkou, sociální zařízení, balkon či terasa, SAT/TV, bazény

▶ **Stravování:**
Bez stravování, v blízkosti komplexu Palm Garden stravovací i nákupní možnosti

▶ **Doprava:** Letecky

▶ **Pláž:**
Velká, mnoho kilometrů dlouhá písečná pláž, vzdálená 300 m od komplexu Palm Garden

▶ **Program:**
Různé druhy cvičení (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally, s gumičkami), turistika, nordic walking po mořském pobřeží, koupání v bazénu i moři, za poplatek výlety

▶ **Více informací zde.**

ZDROJ: PIXABAY.COM 2X

Ajurvédská léčba na Srí Lance

Nezapomenutelný léčebný, relaxační a redukční pobyt pro všechny věkové a váhové kategorie.

▶ **Místo pobytu:**
Jihozápadní pobřeží Srí Lanky, Barberyn Beach Ayurveda Resort, Beruwala

▶ **Termín pobytu:**
- 22. 3. – 14. 4. 2019 – *na tento pobyt zbývají poslední dvě volná místa*
- 6. 4. 2019 – 21. 4. 2019

▶ **Ubytování:**
Sanatorium Barberyn Beach Ayurveda Resort v jednolůžkových, popř. na vyžádání dvoulůžkových pokojích (nižší cena) přímo u pláže v zahradě, kde můžete v nádherném prostředí po procedurách relaxovat, pokoje nejsou vybaveny klimatizací, protože to ajurvéda nedoporučuje. V sanatoriu je malý počet pokojů výrazně dražších s možností klimatizace – na vyžádání lze zařídit i tyto pokoje.

▶ **Stravování:**
Redukční stravování v rozsahu plné penze je určeno na základě diagnostiky a sestává se především z čerstvé zeleniny, ovoce, luštěnin, obilí, ryb, šťáv zde připravovaných apod.

▶ **Doprava:** Letecky

▶ **Pláž:**
Pláž je přímo před hotelem a můžete si vybrat koupání jak v oceánu, kde mohou být větší vlny, tak v laguně v klidném moři, k dispozici je i bazén.

▶ **Program:**
- Hlavním programem je ajurvédská léčba v nejvyšší kvalitě organizovaná sanatoriem. STOB zde nenabízí žádné cvičení vzhledem k tomu, že to není při ajurvédské léčbě přínosem.
- Je možné se zúčastnit dalších aktivit centra, které jsou již v ceně, jako je jóga, meditace, tai či, kurzy vaření, výlety apod. Případné jazykové problémy vám pomůže na místě řešit Iva Málková nebo Hana Drábková.

▶ **Více informací zde.**

→

ZDROJ: PIXABAY.COM

Pokud patříte k těm, kdo mají rádi barevné scenérie západu slunce nad oceánem, na Seychelách i na Srí Lance si přijdete na své.

Seychely

Vychutnejte si v sychravém podzimu nádhernou pláž s bílým pískem, tyrkysově zbarvenou průzračnou teplou vodu a krásnou přírodu na Seychelách. Navíc při exkluzivní nabídce za mimořádnou cenu pouze pro účastníky zájezdu se STOBem.

▶ Místo pobytu:
Seychely, ostrov Silhouette. Souostroví Seychely – perla Indického oceánu – patří k vysněným turistickým destinacím Čechů. Není divu! Průměrná teplota šplhá po celý rok k 29 °C a teplota vody k 26 °C. Je zde malý časový posun, není třeba očkování. Najdete zde nejkrásnější pláže světa. Je to čistá zem s kvalitní vodou, dobrou infrastrukturou a s odpovídající zdravotní péčí!

▶ Termín pobytu: listopad 2019

▶ Ubytování:
Pětihvězdičkový resort Hilton Seychelles Labriz and Spa*****, jediný hotel na kouzelném ostrově Silhouette. Hotel obklopují 2,5 km dlouhé bělostné písečné pláže a tyrkysové moře. Dříve byl ostrov domovem pirátů, dnes je útočištěm klientů luxusního resortu, kteří si zde dopřávají přepych v nedotknuté panenské přírodě.

Ubytování je zajištěno ve dvoulůžkových luxusních vilách KING GARDEN VILLAS (88 m²). Čeká vás prostorná ložnice s pracovním stolem a pohovkou, koupelna s oddělenou vanou, soukromá zahrada s venkovní sprchou a terasa s posezením.

▶ Stravování:
Cena je se snídaní, další jídla lze přikoupit na místě. Snídaně je velmi bohatá, bude po cvičení, takže ji můžete pojmout jako brzký oběd. Cena případné večeře je 50 eur, litr vody na osobu a den dostanete zdarma. V resortu můžete navštívit pět restaurací, bar či pizzerii, kde je lehčí jídlo levnější než uvedená večeře. Kousek od hotelu je vesnička, ve které lze zakoupit jídlo, k dispozici v hotelu je varná konvice, takže dokoupení polopenze nedoporučujeme, samozřejmě je ale možné. Na Seychely je povoleno vozit potraviny (zavazadlo může mít 30 kg).

▶ Doprava:
Letecky z Prahy se společností Emirates s nejkratším možným čekáním

▶ Pláž:
Na legendárních „dechberoucích" plážích objevíte úchvatný podmořský život, který je rájem potápěčů a šnorchlistů. Celý ostrov je národní chráněný park s nádherným tropickým lesem, do nějž jsou vilky resortu s citem vsazeny.

▶ Program:
Hlavním programem bude kromě cvičení s Alenou Ročkovou relaxace v kouzelném prostředí ostrova, nordic walking či procházky po pláži, koupání v moři i šnorchlování. Můžete si užívat v nádherném spa, zdarma je vstup do sauny, bazénu s vířivkou, do fitness.

Hotel nabízí řadu aktivit – je rájem pro milovníky moře a aktivní dovolené. Je zde tolik aktivit, že se jich snad ani není možné za celý pobyt nabažit. Hotel pořádá pro hotelové hosty zdarma výlety do nedotčené přírody s průvodcem, zdarma si můžete zahrát tenis, biliard, badminton (sportovní vybavení k zapůjčení taktéž zdarma), projet se na kole (hodina denně zdarma), zúčastnit se kurzů vaření, přípravy sushi, mixování koktejlů. Do sytosti si můžete vybrat i z řady vodních aktivit.

A co vás ještě čeká? Za poplatek pro zájemce společný výlet do přírodní rezervace Vallée de Mai (Májové údolí) chráněné UNESCO na ostrově Praslin, kde uvidíte proslulý symbol Seychel – kokosový ořech ve tvaru dámského klína.

V ceně našeho zájezdu je i wifi připojení a mnohé další služby nabízené hotelem.

Na všechny exotické pobyty je třeba se hlásit s velkým časovým předstihem. Sledujte aktualizovanou nabídku na www.stob.cz. Více informací získáte na telefonním čísle 608 834 816.

Na setkání s vámi při některém z pobytů se těší Iva Málková

Ovocný crumble s jogurtem

4 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 880 kJ

bílkoviny 8 g	SAFA 1,5 g
tuky 8 g	cukry 9,2 g
sacharidy 27 g	vláknina 6,2 g

- 280 g lesního ovoce (borůvky, maliny, ostružiny)
- 140 g řeckého jogurtu (nízkotučného)
- 60 g ovesných vloček
- 20 g celozrnné špaldové mouky
- 20 g mandlí
- 20 g rostlinného tuku vhodného na pečení (např. Flora Gold)
- 10 g třtinového cukru
- 8 ml rumu nebo mandlového likéru

Lesní ovoce promíchejte s mandlovým likérem nebo rumem, dle chuti lehce oslaďte. Na posypku smíchejte vločky, nasekané ořechy, celozrnnou mouku, cukr a rostlinný tuk vhodný pro tepelnou úpravu. Ovocnou směs rozdělte do zapékacích mističek a zasypte připravenou vločkovou směsí. Pečte při 180 °C, dokud povrch nezezlátne (cca 20 minut). Podávejte ještě teplé s bílým jogurtem nebo nízkotučným tvarohem, avšak crumble je výborný i za studena.

EXTRA TIP

Crumble můžete připravovat téměř z jakéhokoli ovoce, které máte zrovna k dispozici. Výborný je například z jablek, švestek nebo meruněk.

Tento a spoustu dalších receptů najdete ve zbrusu novém e-booku **Svačím zdravě se STOBem**. K zakoupení na **www.stob.cz**.

Dýňové muffiny s pekanovými ořechy

10 muffinů

Energetická hodnota na 1 muffin: 1000 kJ

bílkoviny 5 g	SAFA 4 g
tuky 14 g	cukry 9,8 g
sacharidy 22 g	vláknina 3,3 g

- 250 g dýně
- 150 ml polotučného mléka
- 100 g jemných ovesných vloček
- 100 g špaldové mouky
- 90 g pekanových ořechů
- 75 g cukru
- 60 ml řepkového oleje
- 1 vejce
- 5 g (1 lžička) kypřicího prášku
- zázvor, skořice, muškátový oříšek, badyán

Dýni (např. hokkaido) upečte, nechte vychladnout a vydlabejte semena. Dužinu rozmixujte na dýňové pyré. Dýně hokkaido se nemusí loupat, pokud použijete jiný druh, je lepší dýni po upečení oloupat. K dýňovému pyré přidejte olej, vejce, mléko a vše smíchejte. V jiné míse si smíchejte všechny suché ingredience – mouku, namleté vločky, namleté ořechy (poloviční množství z uvedené dávky, druhou polovinu si nechte v kuse na posypání), cukr, kypřicí prášek a koření. Dejte dohromady tekuté a sypké ingredience a rozmíchejte do hladkého těsta. Těstem plňte formičky na muffiny a posypte ořechy. Pečte v předehřáté troubě při 180 °C cca 30 minut.

EXTRA TIP

Můžete využít jakékoli ořechy, místo pekanových to mohou být například vlašské, lískové, para ořechy nebo mandle.

Tento a spoustu dalších receptů najdete ve zbrusu novém e-booku **Svačím zdravě se STOBem**. K zakoupení na **www.stob.cz**.

Cuketová polévka

4 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 620 kJ

bílkoviny 7 g	SAFA 1,8 g
tuky 6 g	cukry 6,3 g
sacharidy 17 g	vláknina 3,3 g

- 900 ml zeleninového vývaru
- 900 g cukety
- 80 g brambor
- 2 vejce
- 15 g parmezánu
- 8 ml řepkového oleje
- 3 stroužky česneku
- sůl, pepř, drcený kmín

Cukety omyjte a nakrájejte na menší kousky. Tři větší stroužky česneku oloupejte a nakrájejte nadrobno. V kastrolu rozehřejte lžíci oleje a přidejte cuketu s česnekem. Na středním plameni duste (cuketa pustí docela dost vody) asi 7 minut, pak do kastrolu přistrouhejte jednu bramboru. Osolte, opepřete a ochuťte drceným kmínem, zalijte vývarem a vařte asi 10 až 15 minut. Poté polévku rozmixujte tyčovým mixérem dohladka. Rozmixovanou polévku vraťte na plamen a přidejte dvě předem rozšlehaná vejce, zamíchejte a krátce prohřejte. Před podáváním přidejte strouhaný parmezán.

Bonduelle

Celerová pomazánka

6 porcí

bonduelle.cz

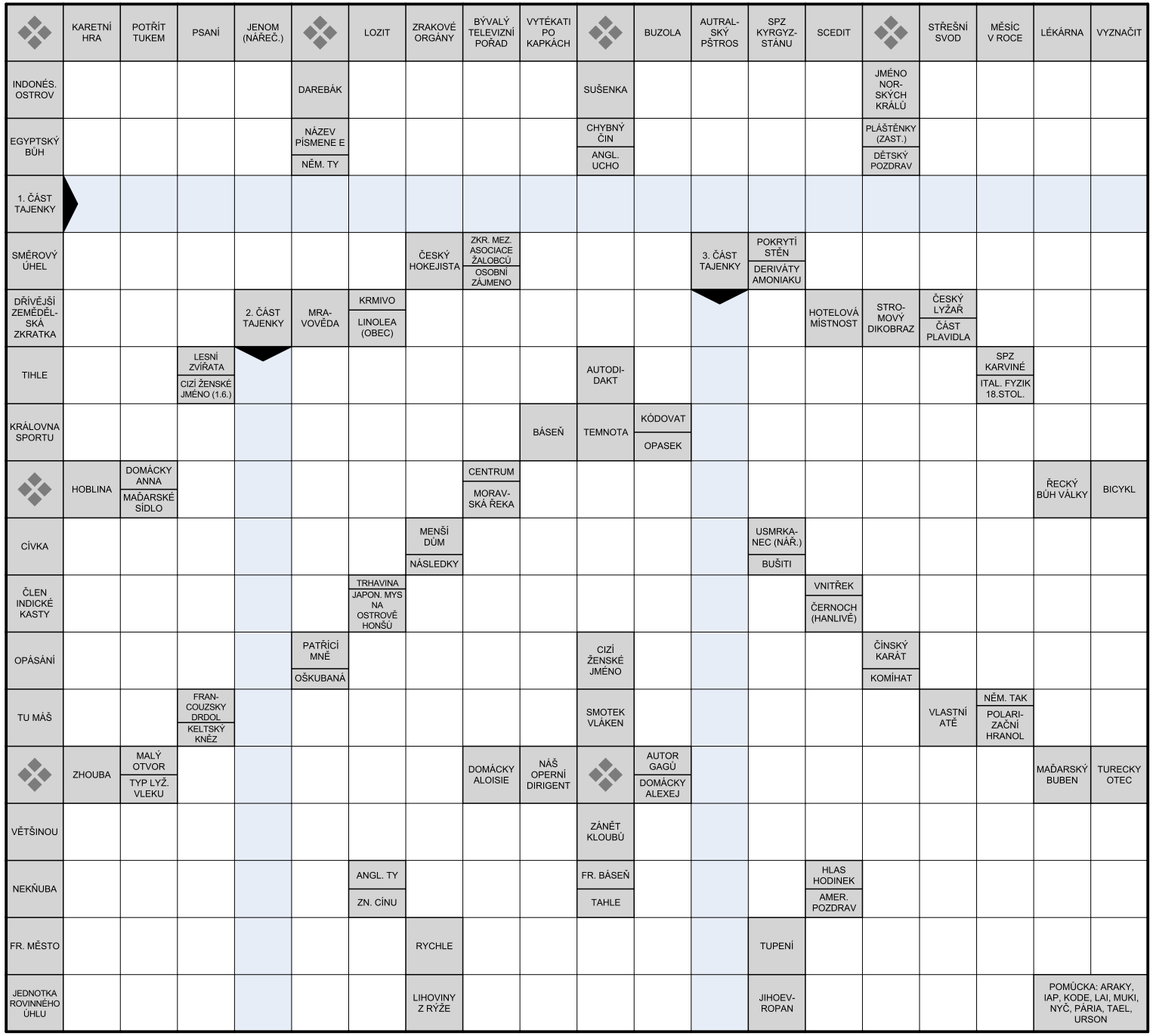
bonduelle.cz

Energetická hodnota na 1 porci (120 g pomazánky + 60 g pečiva): 1050 kJ

bílkoviny 10 g	SAFA 1,8 g
tuky 4 g	cukry 8,2 g
sacharidy 42 g	vláknina 5,7 g

- 360 g celozrnného pečiva
- 220 g Bonduelle Vapeur strouhaného celeru
- 200 g polotučného tvarohu
- 200 g zelených jablek
- 60 g zakysané smetany
- šťáva z 1/2 citronu
- sůl
- pepř
- petrželka na ozdobu

Do misky najemno nastrouhejte jablka, vymačkejte přebytečnou šťávu a přidejte strouhaný celer Bonduelle Vapeur. Vmíchejte tvaroh, zakysanou smetanu a citronovou šťávu, osolte a opepřete podle chuti. Podávejte namazané na pečivu a ozdobené nasekanou petrželkou.



Kde je vůle je i cesta, a i cesta může být cíl. Děkujeme všem za zaslání správného znění tajenky z minulého čísla. Výherkyněmi, které se mohou těšit na slíbenou knihu Obezita: Malými krůčky k velké změně, se stávají Eva Tapšáková, Věra Smolková a Markéta Vrchotová, gratulujeme.

Pokud jste nevyhráli, nezoufejte, vytiskněte si křížovku z čísla 68, vyluštěte a text tajenky pošlete na e-mail krizovka@stob.cz. Nezapomeňte připojit i zasílací adresu . Výherce budeme losovat v den vydání čísla 69, do té doby můžete tajenku zasílat.

Pro velký zájem o knihu *Obezita: Malými krůčky k velké změně* odměníme příští tři výherce správného znění tajenky opět touto knihou.