

Chcete zhubnout?

Stává se vám, že řešíte stres sladkým?
Začít můžete tím, že si s chutí dáte
poloviční množství.



2 600 kJ



1 300 kJ

Další tipy pro zdravé hubnutí
a zvládání každodenních situací najdete
v osobním plánu **Chci změnu. Jak na psychiku?**
nebo na stránkách www.stob.cz.

Osobní plán dostanete zdarma od Vašeho lékaře.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Hubněte psychoLOGICKY
– metodika zdravého hubnutí vytvořená
psycholožkou, ověřená dlouholetou praxí.
Více na www.stob.cz a www.stobklub.cz.

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory MHMP DOT/81/01/002537/2025
a MZČR 11/25/PZ. Více informací o projektu najdete na www.stob.cz/cs/osobni-plany.