- Psycholožka Iva Málková a tým odborníků
- Vlajkovou lodí jsou přes 30 let **skupinové kurzy zdravého hubnutí**
- **Individuální poradenství při hubnutí** s využitím metodiky STOB
- Pohybové aktivity a pobyty
- Materiály, pomůcky, nutriční program Sebekoučink
- www.stob.cz a www.stobklub.cz

STOB

stob_cz

STOB TV

Teoretická část

Lenka Vymlátilová

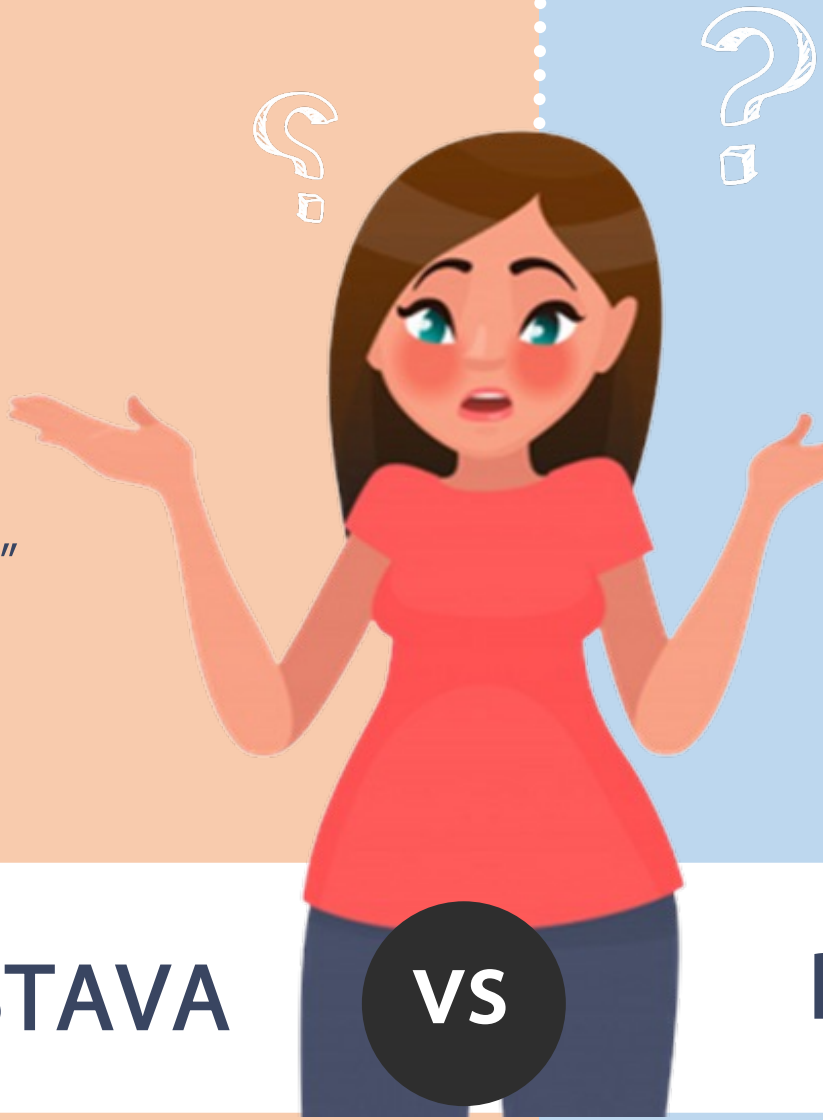
lenka.vymlatilova@seznam.cz

Receptová část

Hanka Pávková Málková

hankamalkova@stob.cz

"V létě zhubnu.
Mám více pohybu,
menší chuť k jídlu
a jím více zeleniny."



- ✓ *Rozhozený režim a ponocování*
- ✓ *Alkohol a grilování*
- ✓ *Na dovolených nemáte jídlo ve svých rukách*
- ✓ *Chcete pauzu nejen od práce, ale i sebekontroly*
- ✓ *Letní lákadla a osvěžovače*
- ✓ *Nedostatek pohybové aktivity*

PŘEDSTAVA VS REALITA

1. Začněte od hlavy a sestavte si reálný letní scénář

Jediné řešení prostě neexistuje!

Každý má svůj osobní letní scénář a jiná „krizová“ místa, která potřebujete řešit.

Pro všechny ale platí: **Zastavte se, zamyslete se a plánujte!**

Jak to letos uděláte? Jaký si představujete výsledek?

Stejně jako plánujete a vybíráte destinaci, oblečení, hygienické potřeby a další, plánujte i pohyb, jídlo a stravování.

Mějte rádi své plány a plánování si také užijte ☺

2. Dodržujte režim dne včetně spánku i o dovolených

Nejspíše vybočíte. Nic se neděje, pokračujte dále. **Nenechte však rozpadnout kvůli dvěma týdnům na dovolené celý režim a výsledky,** na kterých jste měsíce pracovali.

- *Nevyspaní sníme o cca 30 % energie navíc! A bažíme po cukru a tuku, ne po mrkvičce.*

Webinář Spánek a obezita 21. 8. 2024

Eva Andrílková

Eva je specialistka na spánkovou, světelnou a stravovací hygienu a biorytmy. Pomáhá těm, kteří se chtějí cítit zdravě, být plní elánu a využít každý den na maximum. Smyslem její práce je pomoci poznat a pochopit vlastní spánek, biorytmy a poskytnout informace i motivaci k tomu, abyste se dostali do harmonie se svým vnitřním rytmem. Tedy byli produktivní ve dne a dovedli kvalitně odpočívat a spát v noci. Je máma dvou malých dětí, která dobře ví, co znamená nevyspat se. Dozvíte se, co a jak jde změnit i v těch nejvíc nepříznivých podmínkách, abyste si dovedli zlepšit spánek za každých okolností.

3. Dodržujte pitný režim

Optimální jsou **neslazené tekutiny**, tj. voda, čaj, ochucené nebo aromatizované vody bez cukru a umělých sladidel (raději kontrolujte složení), voda s citrónem → zubní sklovina

- ***Potřeba tekutin je 30 ml – 40 ml / kg tělesné hmotnosti***
- *Odečtěte 25 %, které přibližně příjmeme stravou (ovoce, zelenina, polévky, mléčné výrobky, …)*

Co pijete?

Pozor na slazené limonády, čaje a džusy.

bez cukru a sladidel

2,4 g cukru / 100 ml

1,9 g cukru / 100 ml

citron
Prolinie
PODĚBRADKA

DrWitt
FIT
příchuť
MANGO-CITRON
ZELENÝ ČAJ
750 ml
L-KARNITIN
C
B3
B1
B6
B12
energie
3 kJ
1 kcal/100 ml

Coca-Cola
light
OSVĚŽUJÍCÍ/OSVIEŽUJÚCA CHUŤ

Domácí osvěžující nápoje

Okurková limonáda s meduňkou

Ledový čaj s jahodami a mátou

- Essence 13 Kč / l
- Can 97 Kč / l
- Magnesia antistres 45 Kč / l

- **Kohoutková 0,12 Kč/l**
- **4členná rodina 1 Kč / 8 l**

4. Pozor na alkohol a letní drinky

pivo 10°
0,5 l
= 750 kJ

pivo 12°
0,5 l
= 950 kJ

víno suché
0,2 l
= 560 kJ

víno sladké
0,2 l
= 700 kJ

vinný střik
0,3 l
= 270 kJ

Piña Colada 2 dcl

16 g cukru a 1040 kJ

cola s rumem
0,2 l
= 720 kJ

míchaný koktejl
0,25 l
= 1000 kJ

whisky
0,04 l
= 420 kJ

rum
0,04 l
= 370 kJ

vaječný likér
0,04 l
= 500 kJ

Sex on the beach 250 ml

26 g cukru, 990 kJ

Alkohol

Za **přiměřené množství** bylo dlouho považováno 20 g alkoholu (16 g u žen a 24 g u mužů), což odpovídá přibližně 0,5 l piva, 2 dcl vína nebo 0,5 dcl destilátu s tím, že malé množství alkoholu je prevencí proti kardiovaskulárním onemocněním a diabetu.

Nová doporučení nabádají k abstinenci. Výsledky studie trvající 26 let a publikované v roce 2016 ukazují, že konzumace **0 gramů alkoholu denně** minimalizuje riziko poškození zdraví, vše nad toto množství je spojeno se zvýšeným rizikem asi 60 různých onemocnění včetně rakoviny. Riziko vzniku rakoviny a dalších onemocnění převažuje nad případným mírným protektivním účinkem alkoholu.

https://www.institutmodernivyzivy.cz/alkohol-a-zdravi-nova-rozsahla-studie/

https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31310-2/fulltext

275 kJ / 100 ml

231 kJ / 100 ml

311 kJ / 100 ml

282 kJ / 100 ml

314 kJ / 100 ml

271 kJ / 100 ml

Údaje na 100 ml

185 kJ

87 kJ a 2,4 g cukru

143 kJ a 6,2 g cukru

87 kJ a 4,2 g cukru

62 kJ a 2,5 g cukru

87 kJ a 2,6 g cukru

Více info o letních drincích zde: https://www.stob.cz/cs/letni-drinky-jsou-kalorickou-bombou-jak-si-je-vychutnat-a-pritom-nepribrat

Jak snížit bezbolestně konzumaci alkoholu? https://www.stobklub.cz/clanek/3-rady-jak-bezbolestne-snizit-konzumaci-alkoholu-pri-hubnuti/

228 kJ / 100 ml

223 kJ / 100 ml

80 kJ a 4,6 g cukru / 100 ml

81 kJ a 4,6 g cukru / 100 ml
Kofein 70 mg plechovka

Údaje na 100 ml

195 kJ a 11 g cukru
Kofein 32 mg

216 kJ a 12,5 g cukru
Kofein 32 mg

190 kJ a 11,2 g cukru
Kofein 10 - 15 mg

46 kJ a 2,5 g cukru
Kofein 30 mg

81 kJ a 4,6 g cukru
Kofein 14 mg

37 kJ a 2 g cukru
Kofein 23 mg

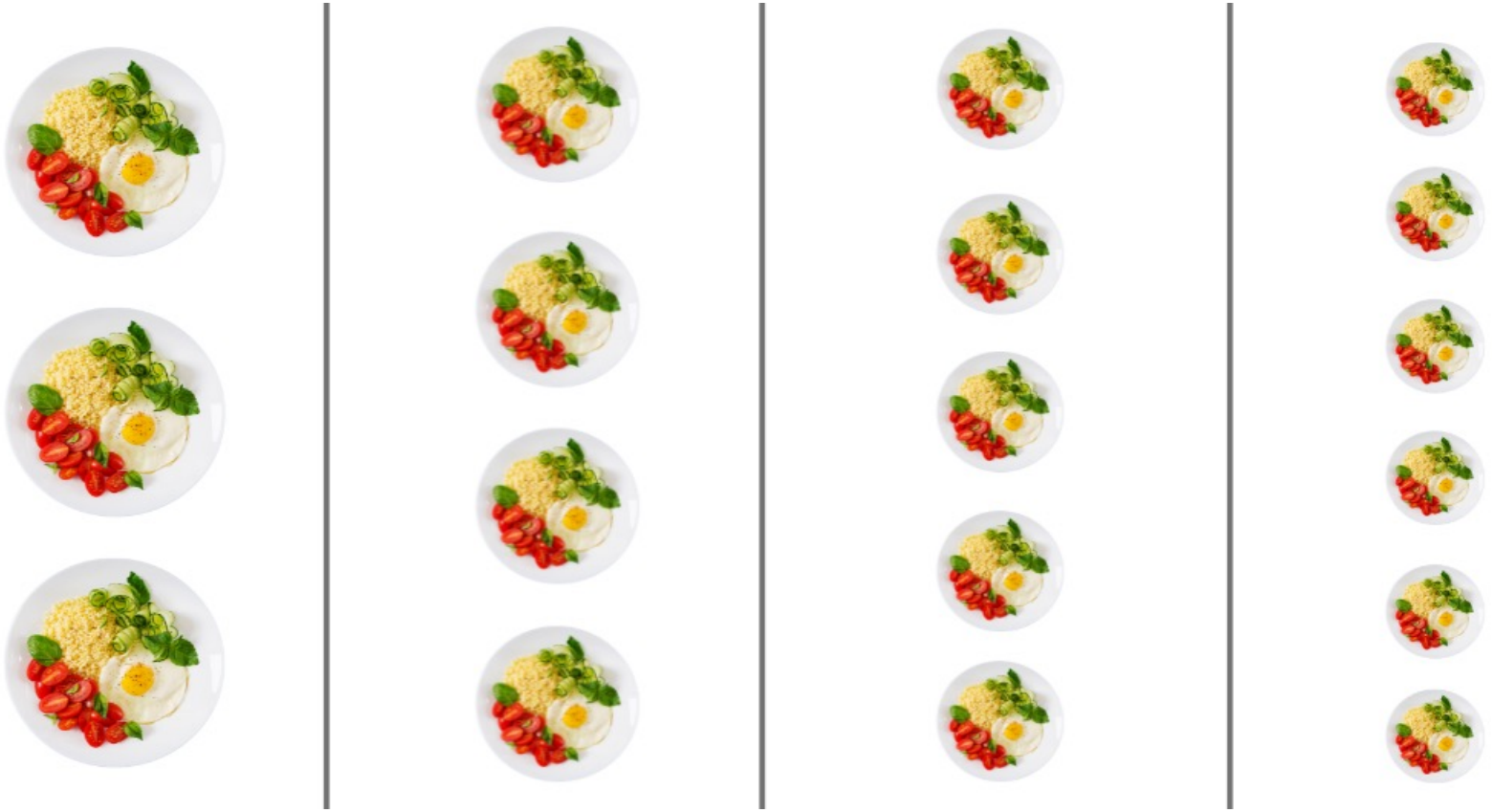
10 kJ a pod 0,5 g cukru
Kofein 16 mg

Káva, zdraví a hubnutí

https://www.stob.cz/cs/kava-zdravi-a-hubnuti

5. Jezte pravidelně

- **Dodržujte počet porcí.** Popřípadě spojte snídani se svačinou do jedné velké pozdější snídaně apod.



6. Dodržujte pravidlo zdravého talíře

Podle pravidla zdravého talíře!

Vařená příloha, dušené, vařené, restované nebo grilované libové maso, k tomu zelenina a **neuděláte chybu!**

Dáte-li si obědový salát, pak vždy s bílkovinou i přílohou.

Webinář Zdravý talíř: https://www.stob.cz/cs/zaznam-webinare-zdravy-talir-aneb-jak-na-redukcni-jidelnicek-jednoduse-a-prakticky

Článek: https://www.stob.cz/cs/jak-se-stravovat-podle-pravidla-zdraveho-talire

Jak vypadá zdravý talíř v praxi? Teplá jídla

Jak vypadá zdravý talíř v praxi? Studená jídla

www.stob.cz

7. Vždy připraven a rychle zorientován ☺

Nespoléhejte se na to, že si vždy někde něco koupíte. Je lepší mít s sebou krabičku a tu případně přivézt zpátky domů.

„Smažírny“ jsou pomalu nahrazovány restauracemi, ve kterých **zelenina není sprosté slovo.**

Jednou, dvakrát vám *junk food* neuškodí, ale celý týden nebo dva se nejspíše podepíšou na vaší váze i na psychice.

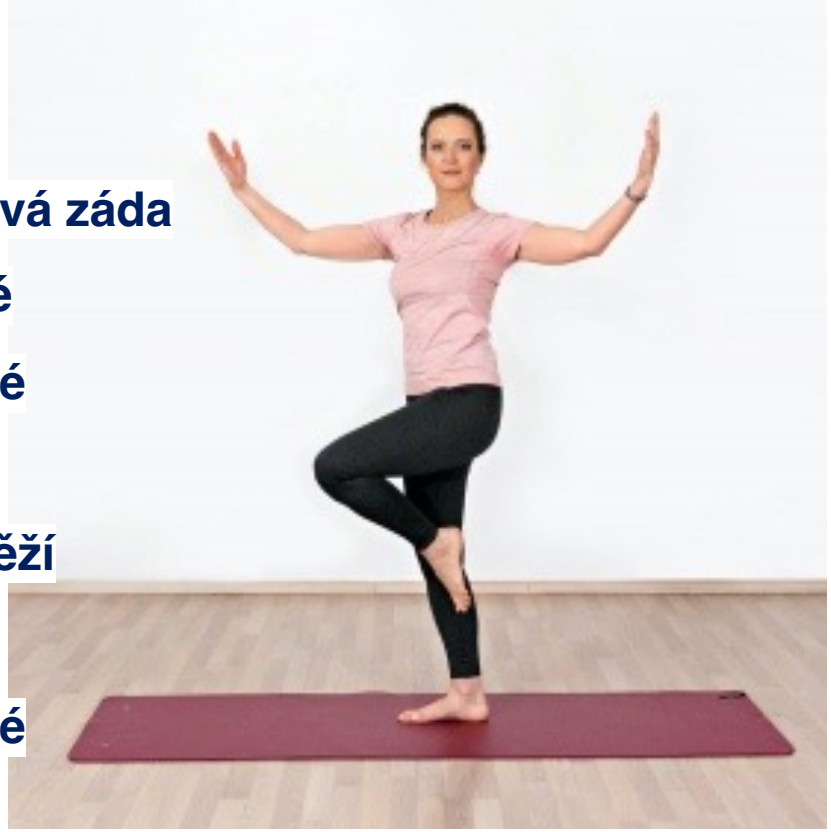
V místě vaší dovolené bude určitě trh nebo supermarket, kde si budete moct nakoupit čerstvé ovoce, zeleninu a kvalitní ingredience na přípravu snídaní, svačin nebo pro rychlé vaření.

8. V pohybu

- Procházky a výlety se počítají, každý krok se počítá!
- Možná přijde větší chuť chodit pěšky do práce a/nebo z práce ☺
- **Myslete na svoji bezpečnost** – s sebou vždy voda, cukr nebo jiný rychlý zdroj energie, nabitý mobil, někdo ví, kde jste a kudy jdete…

Pestré letní online cvičení se STOBem

- 10. 7. - Cvičení s ručníkem
- 17. 7. - Cvičení pro pevné břicho a zdravá záda
- 24. 7. - Salsa pro začátečníky i pokročilé
- 31. 7. - Salsa pro začátečníky i pokročilé
- 7. 8. - Cvičení pro zdravá záda
- 14. 8. - Dynamické cvičení s lehkou zátěží
- 21. 8. - Low aerobik a posilování
- 28. 8. - Salsa pro začátečníky i pokročilé

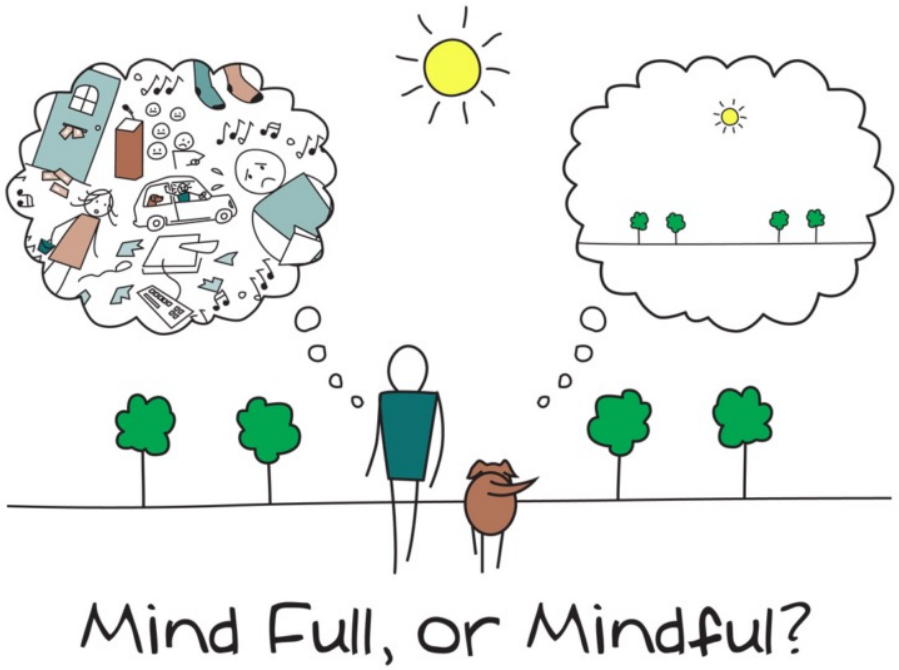


https://www.stob.cz/cs/pestre-letni-online-cviceni

9. Děkuji, nechci

- Naučte se asertivně odmítat.
- Stačí říct *„Děkuji, nechci“*, nemusíte nikomu nic vysvětlovat, proč a co a kolik jíte či nejíte, pevně stůjte za svým rozhodnutím.
- Přidejte naopak to, co potřebujete nebo oceníte a oceňte to ☺
- „JÁ VÝROK“

10. Dopřejte si všímavost a všímavé jedení



- Psychologické a neurologické studie prokazují, že lidé praktikující všímavost jsou **šťastnější a spokojenější, trpí méně chronickým stresem, depresemi a úzkostmi.**
- Spektrum zdravotních účinků je až překvapivě široké, hlavním důvodem je patrně fakt, že všímavost pomáhá snižovat míru chronického stresu.
- Techniky všímavosti napomáhají snižovat závislost na jídle, alkoholu a drogách…
- …nacítit se na tělo, pocity hladu a sytosti.

Ať se stane cokoliv, nic si nevyčítejte a další den pokračujte.

Nemáme selhání, máme plánovaná a neplánovaná vybočení.

Nikdo není 100%. I štíhlý člověk se někdy přejí ☺

Různé letní scénáře

All inclusive

- **Pozor na *„přeci to tady nenechám“***
- **Výbava i do luxusního hotelu?**

  Nožík, příbor a plastová krabička na svačiny a zeleninu na výlet!
- **<u>Příležitost</u>** jíst, co chci, kolik chci a ochutnat nová jídla a nové kombinace
- Pozor na drinky a alkohol → pravidlo jeden drink denně apod.

Polopenze

- **Svádí k šizení jídla přes den**
- Nepodceňujte obědy, které vás ochrání před večerním přejídáním
- Pozor na velké večeře s moučníkem
- U bufetového stravování stejná pravidla jako při all inclusive, tzn. vybírat, co a kolik, ochutnat nová jídla a nové kombinace
- **Výbava -** nožík, příbor, plastová krabička, popř. sendvičovač.

Do restaurace

3 základní pravidla správného výběru (opět ZT)

- Vybírejte libové druhy masa, ryby nebo vegetariánské pokrmy s tofu, sójou, luštěninami apod.
- Vyvarujte se smažených pokrmů a tučných omáček (smetanové, sýrové apod.) a sladkých pokrmů.
- Nezapomínejte na zeleninu.

https://www.stob.cz/cs/20-tipu-jak-se-v-lete-najist-kvalitne-a-zdrave-mimo-domov

Víte, že tato hospodská „klasika“ se pyšní energií okolo 6 000 kJ?

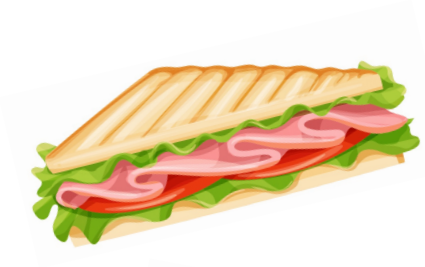
Pravidlo: nedávat si „smažené se smaženým“

Vaříme si sami

- Orientace v lokalitě → kde, co koupíte?
- Čím větší divočina, tím lepší plán a potraviny předem zajištěné
- Parta → plánujte společně a vaření si rozdělte

Tipy na potraviny a rychlé recepty

Zásoby z domu, které vydrží první den, dva, tři



- **Obložené bagety, celozrnné tousty nebo tortilly** se skvěle hodí do auta na dlouhé cestování, stejně tak si je v místě vaší dovolené můžete připravit na celodenní výlet.
- **Buchty, muffiny a jiné sladké zásoby.** Přijdou vhod ke snídani nebo svačinám a pořád platí, že domácí je vhodnější než přeslazené kupované.
- **Vejce uvařená natvrdo** se mohou hodit v den cestování anebo na první snídani či svačinu.
- **Upečené libové maso** (např. vepřovou kýtu, kuře nebo krůtu) využijete po studenu k pečivu nebo z něj uvaříte rychlé jídlo (těstoviny nebo rizoto). Hotové maso vám vydrží déle než syrové a ušetříte čas s přípravou jídla na dovolené.
- **Zásoby z mrazáku.** Už před dovolenou plánujte a vařte větší porce a část zamrazujte. Ideální jsou různé směsi z mletého masa, dušené maso nebo guláš, které můžete dovařit nebo obměnit např. s mraženou zeleninou anebo rajčatovou omáčkou.
- **Zavařování** je zdlouhavé, ale pokud jedete na dlouhou dovolenou, kde přístup k jídlu není samozřejmostí, může pár skleniček domácí stravy přijít vhod.

Rychlé recepty (nejen) na léto – jídlo na cestu a výlety

[Tortilla s kuřecími medailonky a jogurtovým dipem]

[Tortilla plněná fazolemi]

[Cuketové muffiny s tuňákem a mozzarellou]

15 tipů, čím naplnit tousty a sendviče

TIPY NA ZELENINU

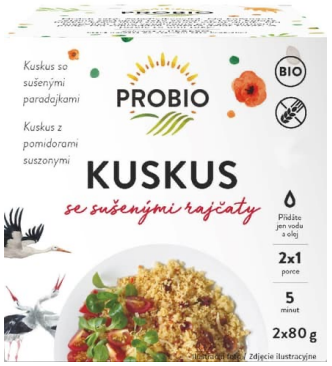
TIPY NA OVOCE

PEČIVO

- Ideální je celozrnné **(wholegrains)**
- Trvanlivé balené chleby, knäckebroty, toustové, lisované apod.
- Hodí se i tortilly nebo proteinové pečivo na večeři

PŘÍLOHY

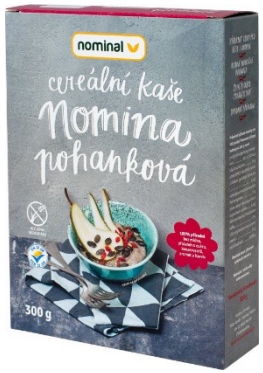
- **Kuskus, bulgur nebo pohanka** (stačí jen zalít horkou vodou a nechat odstát)
- **Rýže** (můžete použít i předvařenou, kterou stačí jen ohřát)
- **Těstoviny**
- **Bramborové gnocchi** (stačí povařit pár minut)
- Skvělé jsou již zmiňované celozrnné **tortilly** (stačí jen naplnit a je hotovo)

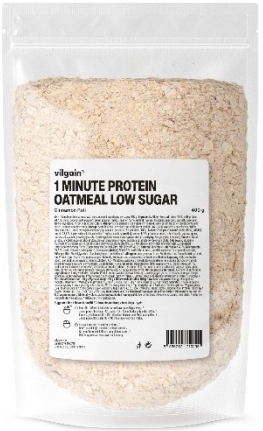


Hotová příloha

OBILOVINY

- **Obilné kaše a snídaňové cereálie** , ideálně bez cukru a aromat, které si sami dochutíte čerstvým nebo sušeným ovocem a oříšky





Jahodový kefír

TIP: Kefír si můžete dát do termosky, aby vám vydržel studený.

- Do kaše nebo snídaňových cereálií nebo i na vaření sebou můžete přibalit i UHT mléko, sušené mléko, sušený bílek nebo proteinový prášek (ideální je syrovátkový nebo veganský, pokud nechcete mléčný výrobek)

- **TIP: Instantní kaši si můžete namíchat už doma**
  Jemné vločky nebo neslazená kaše, sušené nebo lyofilizované ovoce, sušené mléko nebo protein, dle chuti oříšky, semínka, pokrájená čokoláda aj.

CO NA PEČIVO?

- **Sterilované pomazánky**, jejichž základem jsou luštěniny, ořechy, semínka nebo zelenina. Pomazánky jsou k dostání v hliníkových obalech nebo ve skleničkách a jsou vhodnou alternativou k paštikám.

Pomazánky – hlídejte si složení

	Paštika	Francouzská	Škvarková
Složení	Vepřové sádlo, maso, kůže, voda, játra, solící směsi, stabilizátory, glutamáty, koření	Sója, voda, sušený česnek, škrob, hrachová vláknina, sůl, koření, cukr	Voda, olej, tofu, cibulové škvarky, droždí, palmový tuk, škrob, sůl, sójová omáčka, ocet, xanthan
Energie/kJ	1264	575	1398
Bílkoviny/g	9	7	5
Tuky/g	29	9,5	31
Sacharidy/g	1,5	7,6	10,5

- **Rybí konzervy, rybí pomazánky a saláty** (např. tuňákové či lososové pomazánky, tuňák ve vlastní šťávě apod.). Nezapomeňte si přibalit lžičku nebo vidličku.
- Kuřecí nebo krůtí maso v konzervě
- **Sušené maso** je na cesty ideální skrze trvanlivost, skladnost a lehkost, např. Jerky.

Excellent
TRHANÉ KRŮTÍ
ŠŤAVNATÉ
350 g
20 minut
Sous vide

chef select
Kuřecí/Kurací Kebab
400 g
-30%
LIDL
Plus

Luštěniny

Bonduelle
Čočka
Vapeur
Chutná jako čerstvá

BAKED BEANS
ORGANIC

dm Bio
KICHERERBSEN
350 g

KITCHIN
CHICKPEAS

Vilgain
R2E Black Beans
Double Steamed
150 g

Bonduelle
2x mini balení
ČERVENÉ FAZOLE
PORCE AKORÁT PRO JEDNOHO
recept
PLNĚNÁ TORTILLA
2x80g
mini balení
ČERVENÉ FAZOLE

„Polohotovo“

Bonduelle
Bon menu
Mexicana

Bonduelle
Bon menu
Barbecue

Bonduelle
Bon menu
Mild Tomato

Bonduelle
Bon menu
India

Bonduelle
Bon menu
Morocco

Bonduelle
Bon menu
Kari

„Hotovo“

Bonduelle
NEW
GOOD LUNCH
KASZETKA / CEREALI
Carrots, chickpeas, corn, quinoa.
100% NATURAL ORIGIN INGREDIENTS
NUTRI-SCORE
A B C D E
READY TO EAT
Bonduelle
NEW
GOOD LUNCH
KASZETKA / CEREALI
Lentils, bulgur, grilled red peppers and eggplants, cherry tomatoes.
100% NATURAL ORIGIN INGREDIENTS
NUTRI-SCORE
A B C D E
READY TO EAT
x1

ALNATURA
Hühner-Nudel Topf

ALNATURA
Erbsen Topf
vegetarisch
Potée de pois végétarienne
BIO7 INITIATIVE

auga
Butternut Squash
Soup
Creamy with Sweet Potatoes
BIO ORGANIC · GLUTEN FREE
VEGAN · LOW IN FAT & SUGARS

auga
Yellow
Curry Bowl
with Chestnut Mushrooms & Chickpeas
BIO ORGANIC · GLUTEN FREE
VEGAN · LOW IN SUGARS
2 MIN
283 g

„Hotovo“

PROBIO
BIO
PŮVODNÍ ODRŮDY
HOUBOVÉ
ŠPALDOTO
Húbové špaldoto
Risotto orkiszowe z grzybami
Přidáte jen vodu a olej
2
porce
30
minut
210 g

EXPRES MENU
OD ROKU 1999
KRŮTA NA ASIJSKÝ ZPŮSOB
TRVANLIVÉ JÍDLO BEZ KONZERVANTŮ
300 g
Kousky krůtího masa v zeleninové omáčce s čerstvým pórkem, žampiony, paprikou, zelím, sojovými klíčky, chilli, bambusovými výhonky a Jidášovým uchem.

ADVENTURE MENU
...real food TO GO
100% NATURAL FOOD
READY TO EAT
EAT WELL WHEREVER YOU GO
KUŘE KORMA
S RÝŽÍ
SK Kurča Korma s ryžou
EN Chicken Korma with Rice
400g e

„Hotovo“

Adventure Menu Sada samoohřevů (5×60 g + zipper-bag)

5 ks

269,90 Kč 53,98 Kč/ks

„Hotovo“

250 g / 165,40 Kč

- Kuřecí prsa - 600 g 120 kč
- Mražený listový špenát 60 Kč
- Zakysaná smetana 30 kč
- Gnochi 500 g – 70 kč
- **Suma – 300 Kč X 660 Kč**

Zdroj. Kalorickétabulky.cz a toprecepty.cz

- **Ořechy, semínka, sušené ovoce** či různé směsi místo klasických tatranek.
- **Celozrnné nebo proteinové sušenky** jsou rovněž vhodnější tatrankovou alternativou.
- **Sledujte složení a neřiďte se jen tvrzeními na obalech!**

allnature
SVAČINKA
student
rozinky ananas
mandle lískáče
60 g

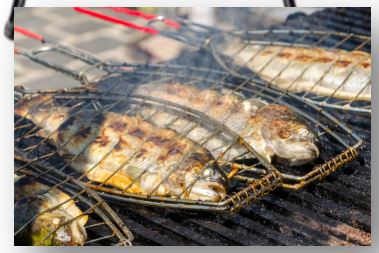
mix.it
CRÈME
BOULE
VANILLA DATE
DELICIOUS BALL
FULL OF ENERGY

mix.it
I.G.P.
CRÈME
BOULE
STRAWBERRY CARAMEL
DELICIOUS BALL
FULL OF ENERGY

Vilgain®
Energy Ball
Cocoa with Peanuts

Jak grilovat?

- libové maso (kuřecí, panenka, rumpsteak), ryby, špízy, samozřejmě zeleninu.
- sýry → pozor na množství
- vyzkoušejte bezmasé varianty
- i když grilujete zeleninu, připravte mísu čerstvé zeleniny



https://www.stobklub.cz/clanek/i-pri-hubnuti-muzete-bez-obav-grilovat/

Maso

vepřová krkovice 150 g
= 24 g tuku (z toho 11 g SAFA)

vepřová pečeně 150 g
= 7 g tuku (z toho 3 g SAFA)

Grilování bez masa

- Tofu – lze koupit už ochucené
- Sýry – pozor na obsah tuku
- Rostlinné burgery – u kupovaných sledujte složení

Recept: Čočkový burger

17 g tuku (klasika 27 g tuku) | 20 – 25 g tuku | o 40 % méně tuku

Dipy, dressingy, ochucovadla

100 g	Energetická hodnota (kJ)	Obsah tuku (g)	Obsah cukru (g)
Kečup	450	0	25
hořčice plnotučná	430	6	8
majonéza	2 800	73	3
Tatarská omáčka	1 630	41	4

Hořčice 30 g I kečup 30 g I majonéza 30 g I tatarská omáčka 25 g I dressink 20 g

0 kJ a 2 g tuk | 140 kJ a 0 g tuk | 840 kJ a 22 g tuk | 490 kJ a 13 g tuk | 200 kJ a 5 g tuk

Dipy, dressingy, ochucovadla

- grilování můžete zpestřit domácími dipy, dressingy a pomazánkami

Hummus – skvělý doplněk k čerstvé zelenině ze zahrádky

Tzatziki z 0% řeckého jogurtu

Pozor na letní osvěžovače

Borůvková limonáda

280 kJ
0 g tuk, 16,5 g cukr

Oreo Frappé

2 090 kJ
24 g tuk, 40 g cukr

Ledové latte

520 kJ
7 g tuk, 9 g cukr

Ledové cappuccino

580 kJ
7 g tuk, 12 g cukr

Pozor na letní osvěžovače

1 080 kJ
6 g tuk, 37 g cukr

1 770 kJ
13 g tuk, 57 g cukr

1 170 kJ /120 ml
17 g tuk, 24 g cukr

600 kJ / 55ml
9 g tuk, 12 g cukr

Pozor na letní osvěžovače

520 kJ / 55 ml
8 g tuk, 10 g cukr

210 kJ / 32 ml
2 g tuk, 6 g cukr

350 kJ / 45 ml
6 g tuk, 8 g cukr

570 kJ / 100 ml
6 g tuk, 20 g cukr

Rychlé recepty (nejen) na léto – zmrzlina

Domácí zmrzlina bez cukru

Ostružinovo-banánová zmrzlina

Rychlé recepty (nejen) na léto

Oběd nebo večeře bez vaření

- **zdroj sacharidů** – kuskus/fazole v konzervě/cizrna/čočka/quinoa/tortilla
- **zdroj bílkovin** – tuňák/krůtí maso v konzervě/mozzarella light/Cottage/tofu
- **libovolná čerstvá nebo sterilovaná zelenina**

= nutričně hodnotné jídlo za dvě minuty

Rychlé recepty (nejen) na léto

Hotovo za 10 minut

Kuskus zalijete horkou vodou. Na pánvičce na troše oleje orestujete na kousky nakrájené tofu nebo tempeh s mraženou zeleninou a krátce podusíte.

Uvařte si těstoviny. Ohřejte konzervovaná rajčata, přidejte mraženou nebo sterilovanou zeleninu a na závěr tuňáka. Promíchejte s těstovinami, posypte sýrem a máte hotovo.

Rychlé recepty (nejen) na léto – rychlá jídla

[Hráškové ovesné "rizoto" se zastřeným vejcem]

[Quinoa s uzeným tofu a zeleninou]

[Rizoto s tofu, hráškem a cuketou]

Rychlé recepty (nejen) na léto – vaření v přírodě

Brambory se špenátem a vejcem

Zeleninovo-houbová smaženice

Dávno odzvonilo řízkům a lančmítům. I na ohni uvaříte dobře, chutně a zdravě. Výborné jsou zeleninovo-luštěninové polévky, luštěninový guláš, jáhloto nebo k snídani kaše, do které můžete nasbírat v lese borůvky.

Rychlé recepty (nejen) na léto – vaření v přírodě

[Kari s červenou čočkou]

[Rychlé levné rizoto se zeleninou a vejcem]

[Španělský guláš s cizrnou a zeleninou]

Rychlé recepty (nejen) na léto – grilování s masem i bez

[Krůtí burger se sýrem a zeleninou]

[Losos s hráškovým "tatarákem"]

[Čočkový burger]

Rychlé recepty (nejen) na léto – grilování s masem i bez

[Zapečené žampiony s cottage cheese a špenátem]

[Portobello plněné čočkovou směsí]

[Zapečený lilek s ajvarem a feta sýrem]

Rychlé recepty (nejen) na léto – saláty s grilovanou zeleninou

Salát z grilované zeleniny a žampionů

Bulgurový salát s pečenou paprikou, cizrnou a feta sýrem

Těstovinový salát s grilovanou zeleninou a uzenou makrelou

Rychlé recepty (nejen) na léto – výborné zeleninové saláty

Článek: Salát, který zasytí? Žádný problém!

Zeleninový salát s nektarinkou, ostružinami a kozím sýrem

Letní salát s melounem a mozzarellou

Rychlé recepty (nejen) na léto – zdravé mlsání v sezóně jahod

[Nízkotučný tvarožník s jahodami]

[Tvarohové ovocné knedlíky]

[Jahodový koláč z vloček a tvarohu]

Rychlé recepty (nejen) na léto – zdravé mlsání

[Cuketový perník s jogurtovým krémem]

[Celozrnná švestková bublanina s makovou drobenkou]

[Kakaový strouhaný celozrnný koláč s borůvkami a tvarohem]

Nejlepší letní sladké recepty vhodné i při hubnutí

Další skvělé recepty najdete i tady

https://www.stobklub.cz/recepty-stob/

https://www.stob.cz/cs/seminare

Kurzy zdravého hubnutí STOB

*Přidejte se k nám, získejte **podporu** skupiny a buďte při hubnutí **úspěšní**.*

☞ Přihlaste se na www.stob.cz

Online kurzy zdravého hubnutí STOB

Hubněte odkudkoliv! *Online kurzy jsou efektivní a pohodlné.*

☞ Přihlaste se na www.stob.cz

Individuální poradenství STOB

*Pomáháme s **výživou i psychikou při hubnutí**. Vyberte si lektora podle svých potřeb.*

☞Vyberte si svého lektora na www.stob.cz

Já zhubnu – aktualizované vydání

☞ Najdete na e-shopu na www.stob.cz

Nutriční program Sebekoučink

Na základě vstupního dotazníku navrhne doporučený příjem energie a živin.

Sleduje váš celodenní příjem:

- ✓ energie v kJ
- ✓ základních živin – bílkoviny, tuky, sacharidy
- ✓ rizikových živin – SAFA, cukry, sůl
- ✓ příjem vlákniny a zeleniny

Eviduje pohybovou aktivitu.

Zahrnuje i psychokoučink.

Obsahuje stovky receptů a ukázkové jídelníčky.

☞ Zaregistrujte se na www.stobklub.cz

Svépomocné materiály od STOBu

☞ Najdete na e-shopu na www.stob.cz

STOB = tým odborníků po celé ČR

*Lektoři STOB jsou vyškoleni **v kognitivně-behaviorálním přístupu k terapii obezity.***

Krásné léto