



Začínáme v 18 hodin

„Příroda je naše budoucnost. Jsme přesvědčeni, že zajištění potravy pro 9 miliard lidí je možné jen díky luštěninám, zelenině a ovoci, které budou pěstované šetrným způsobem vůči přírodě.“



www.bonduelle.cz



[Bonduelle.cz](https://www.facebook.com/Bonduelle.cz)



[bonduelle.cz](https://www.instagram.com/bonduelle.cz)

- Francouzská rodinná společnost (více než 160 let tradice)
- Podporuje udržitelné a diverzifikované zemědělství
- Zkoumá nové způsoby pěstování a zpracování zeleniny, které bude šetrné vůči planetě a zároveň si zelenina zachová co nejvíce živin
- Udržitelné hospodářství a produkty, 4 dílčí cíle:
 - ✓ Sklizeň v plné zralosti a sezoně
 - ✓ Omezení pesticidů
 - ✓ Ochrana biodiverzity a půdy
 - ✓ Používání udržitelných obalů

www.stob.cz





- Psycholožka Iva Málková a tým odborníků
- Vlajkovou lodí jsou již 30 let **skupinové kurzy zdravého hubnutí**
- Individuální poradenství při hubnutí
- Pohybové aktivity a pobyty
- Nutriční program Sebekoučink
- Materiály a pomůcky pro hubnutí – knihy, brožurky, ebooky...
- www.stob.cz a www.stobklub.cz



Teoretická část

Lenka Vymlátilová

lenka.vymlatilova@seznam.cz



Receptová část

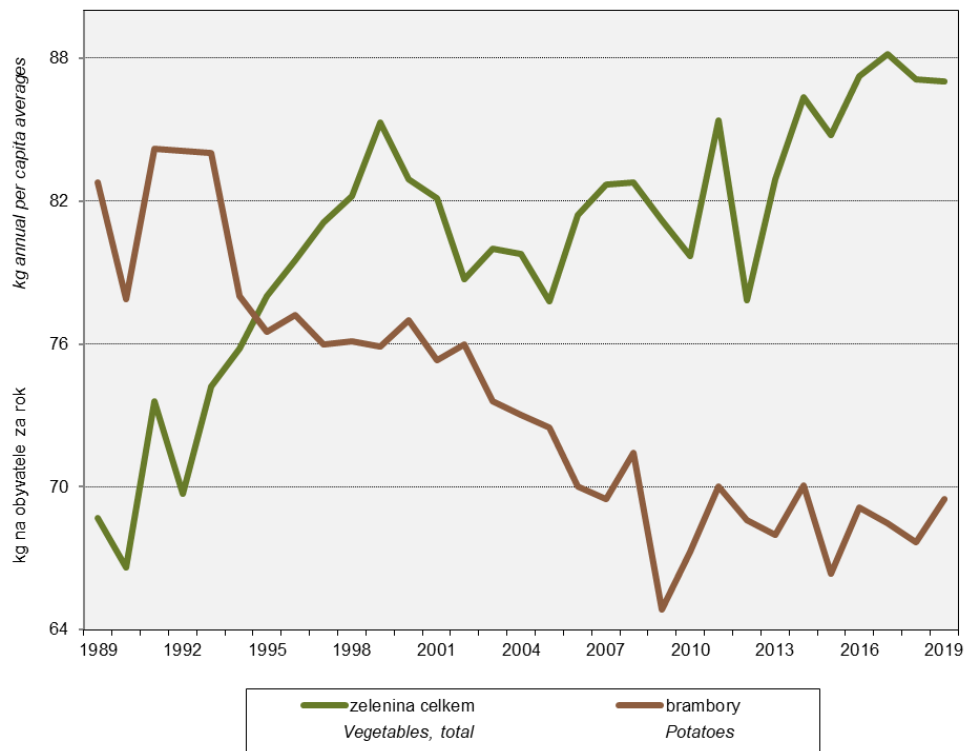
Hanka Pávková Málková

hanka.malkova@seznam.cz

Kolik zeleniny máme denně sníst?



Spotřeba zeleniny v hodnotě čerstvé a brambor



Rok	kg/os/rok	g/os/den
2010	79,7	218
2012	77,8	213
2015	84,8	232
2016	87,3	239
2017	88,2	242
2018	87,1	239
2019	87,0	238

ČSÚ: <https://www.czso.cz/documents/10180/91232993/2701391901.pdf/23d4ddc7-23d6-4b1c-98fb-4c7ae458846f?version=1.1>

Zelenina na půlce talíře



Proč vlastně musíte jíst zeleninu?



- Zdroj **vody a vlákniny** => objemná a současně nízkenergetická
- Obsah **makronutrientů** poměrně nízký
- Obsah **mikronutrientů** vysoký a zásadní pro naše zdraví
- **Senzorika** - pestrá škála barev, chutí, vůní i tvarů

Je objemná a současně nízkenergetická



400 kJ olej



400 kJ hovězí maso



400 kJ zelenina

Ilustrace: Sherri Nestorowich

Je zdrojem vlákniny

- **Navozuje pocit nasycení** – vláknina na sebe v trávicím ústrojí váže vodu, a tak díky jejímu nabobtnání v žaludku dochází k pocitu nasycení.
- **Zajišťuje pozvolné uvolňování energie a živin** => pomáhá udržovat stabilní hladinu cukru v krvi
=> cítíme se déle nasycení a netrápí nás hlad a chutě (na sladké).
- **Zlepšuje činnost střev i konzistenci stolice** – bobtná a váže na sebe vodu, tím nutí střevo k činnosti a snadněji tělo zbavuje nestrávených zbytků.
- **Potrava pro přátelské mikroby** – vláknina je potravou (prebiotikem) pro prospěšné střevní bakterie.
- **Působí preventivně proti onemocnění střev a konečníku** - díky svému vlivu na činnost střev a střevní bakterie, pravidelnému vyprazdňování.
- **Pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi.**
- Vlákniny máme sníst **celkem 30 g denně, realita 10 – 15 g.**

Obsah vlákniny v zelenině na 100 g



brokolice 3 g



květák 2,5 g



mrkev 2,9 g



okurka 0,8 g



rajčata 1,6 g



fazolové lusky 3,5 g



paprika 1,8 g



zelí 2,5 g

Obsah vlákniny v dalších druzích zeleniny: <https://www.stobklub.cz/clanek/pozitiva-vlakniny-obsazene-v-zelenine/>

Je zdrojem fytonutrientů

- Látky **rostlinného** původu, které slouží především k ochraně rostliny před vnějšími hrozbami – hmyz, bakterie, plísně apod., ale mohou mít i jinou funkci (fytohormony, pigmenty, součást membrán).
- Nejsou na rozdíl od vitamínů a minerálních látek nezbytné, nicméně působí preventivně proti mnoha onemocněním a podporují správné fungování organismu.
- Známe asi 25 000 fytonutrientů, ale předpokládá se existence dalších.
- Účinky – antioxidační, antikarcinogenní, antimikrobiální, posilování imunitního systému, snižování rizika vzniku SCO a další.
- Organoleptické vlastnosti (chuť, barva, vůně) – například výrazně barevné druhy jsou zdrojem polyfenolů, výrazná chuť a vůně sirných sloučenin, obsah terpenů v citrusových plodech apod.
- Některé fytonutrienty jsou využitelnější až po tepelném zpracování (lykopen z rajčat).
- Obsaženy i v bylinkách a koření, kávě, zeleném čaji nebo hořké čokoládě (70 % a více).

KAROTENOIDY

- výrazné antioxidační
 - antikarcinogenní
 - posilující imunitu
 - ochrana zraku
- lutein, zeaxantin, β -karoteny, lykopen



POLYFENOLY

- antikarcinogenní
 - antioxidační
- antibakteriální, antivirové
 - protizánětlivé účinky
- regulace KT, ochrana před SCO
- flavonoidy (flavonoly, flavony, isoflavony, flavanony, antokyanidiny, flavanoly), fenolové kyseliny, stilbeny (resveratrol), lignany



ORGANOSIRNÉ SLOUČENINY

- antikarcinogenní
- antibakteriální, antivirotické
 - protizánětlivé účinky
 - posilování imunity
- regulace KT, snižování cholesterolu
 - dialyl sulfid, glukosinoláty



Jezte duhu!



Zelenina v jakékoliv podobě ČERSTVÁ



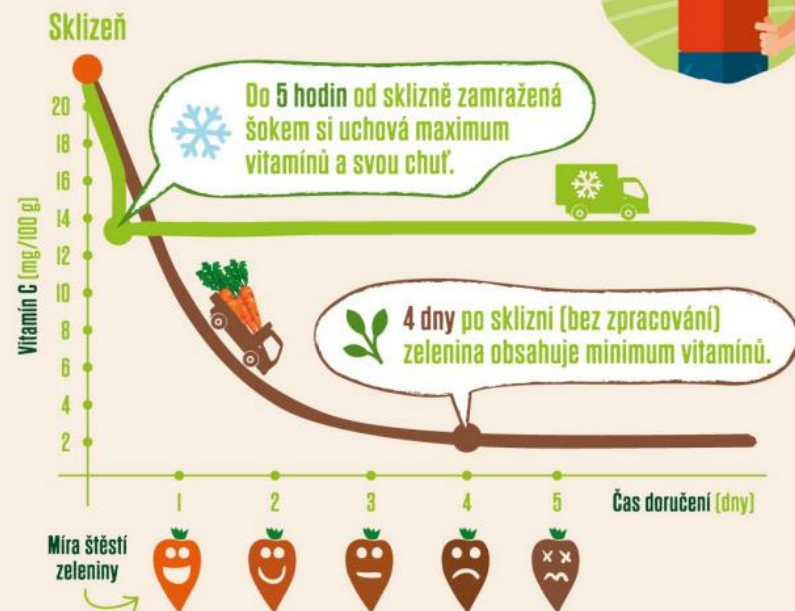
ZELENINOVÝ KALENDÁŘ: <https://www.stobklub.cz/clanek/zeleninovy-a-ovocny-kalendar/>

MRAŽENÁ

- Zelenina kvalitní, v plné zralosti
- Blanšírování (inaktivace enzymů a mikrobů) a rychlé zmražení (-30 °C) => max. množství vitamínů a chuti
- Podobný obsah živin jako čerstvé výrobky
- Může předčít i několik dní „čerstvou“ zeleninu
- Mimo sezónu i levnější, chutnější, pestrý jídelníček
- Šetří čas – zdravá zásaoba vždy při ruce
- Zabraňuje plýtvání



Víte, že... zelenina dramaticky ztrácí obsah vitamínu C cestou na váš talíř?



Víte, že... mražená zelenina obsahuje více vitamínu C než ta dva dny skladovaná*?



	ihned po sklizni	2 dny po sklizni (bez zpracování)	šokově zmražený
hrášek 100 g	22,1 mg	14,1 mg	20,2 mg
špenát 100 g	17,0 mg	4,1 mg	14,0 mg
zelené fazolky 100 g	16,4 mg	7,9 mg	14,3 mg

Zdroj: Deutsches Tiefkühlinstitut (Německý institut mraženého jídla).
 *) Hodnoty se mohou měnit v závislosti na externích faktorech.

Zdroj: <https://www.bonduelle.cz/zajimavosti/clanek/mrazena-zelenina-cerstvejsi-nez-cerstva/2403/2403>

MRAŽENÁ



STERILOVANÁ A KONZERVOVANÁ

- Zelenina kvalitní, v plné zralosti
- Vysoká teplota, nižší obsah živin – hlavně vit. C a B1, ale obsah vlákniny a minerálních látek zachován
- Mimo sezónu i levnější, chutnější, pestrý jídelníček
- Šetří čas – zdravá zásoba vždy při ruce
- Pozor na přidání cukru a soli, v některých konzervanty



KONZERVA ≠ KONZERVANT



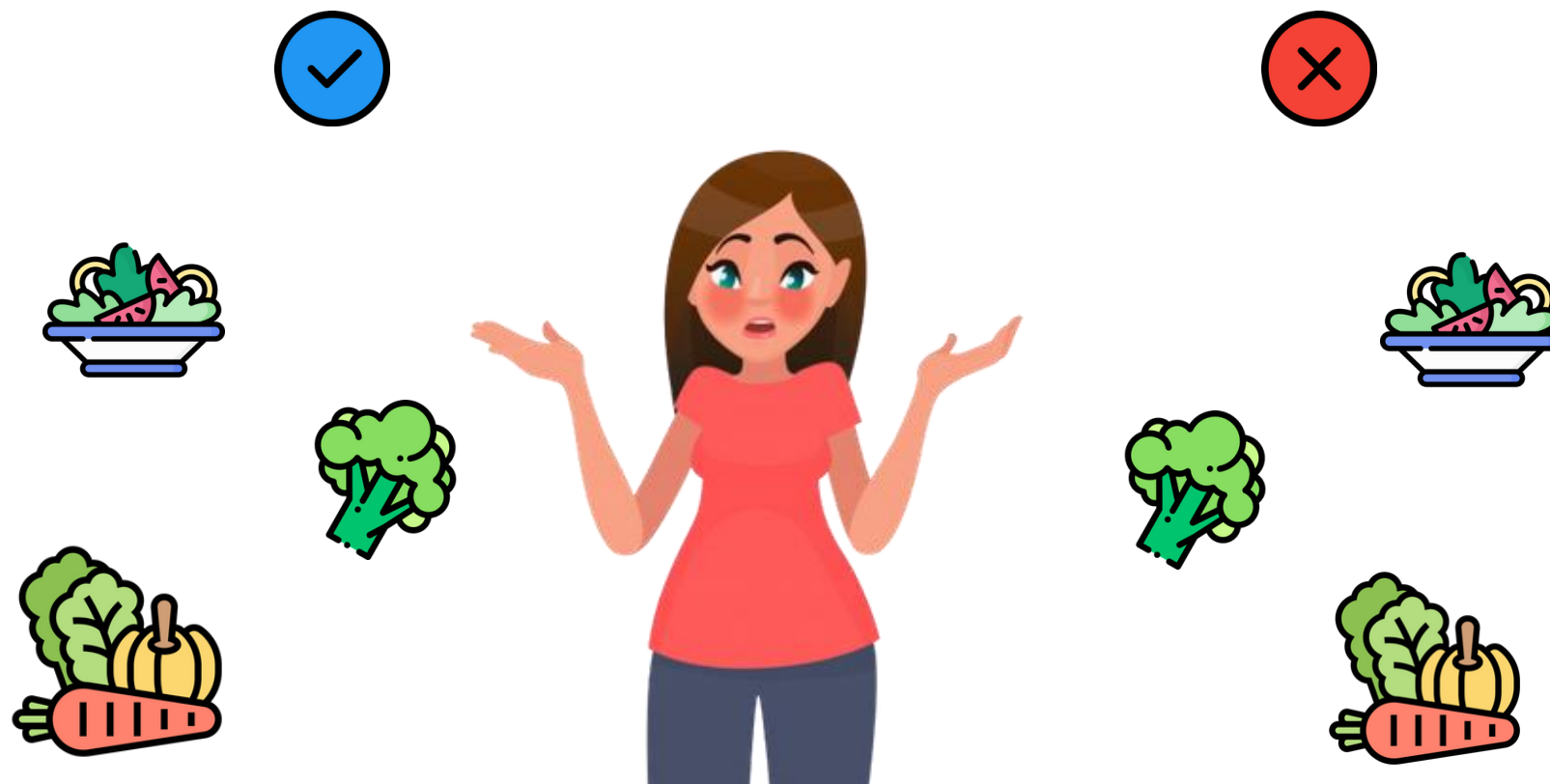
- řada **Vapeur**
blanšírování v páře
pro zachování
vitaminů v
maximální možné
míře

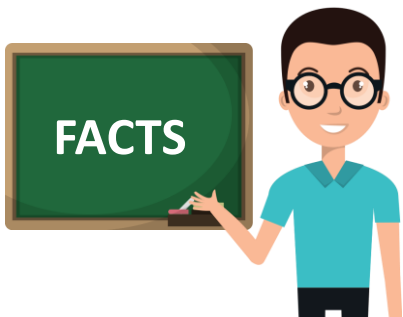
FERMENTOVANÁ / PICKLES



- Zdroj živin
- Benefit obsah probiotických bakterií
- Nesmí být ale konzervované teplem nebo chemicky → ničí mikroby, ALE jiné živiny zůstávají

Pravda nebo lež?





1. Bio zelenina je kvalitnější

- [Dangour a kol](#) metaanalýza 55 studií, v 10 ze 13 analyzovaných kategorií nenalezli žádný rozdíl v nutričním obsahu. Rozdíly u N, P a titrovatelná kyselost, vit. C, Mg, Ca, K, Zn, Cu a fenolové sloučeniny žádné rozdíly mezi bio a konvenční zeleninou.
- [Smith-Spangler a kol.](#) podobná zjištění, vyšší obsah P a polyfenolů v organické produkci, žádné významné rozdíly u vit. C, β -karotenu, α -tokoferolu, Ca, Mg, Fe.
- [Brandt a kol.](#) obsah vit. C, polyfenolů je v bio produktech o 12 % vyšší, což může odpovídat prodloužení délky života o 17 dní u žen a 25 dní u mužů
- [Baranský a kol.](#) metaanalýza 156 studií, antioxidační aktivita u bio plodin v průměru o 17 % vyšší, polyfenolické sloučeniny o 18 - 69 % vyšší koncentrace, menší rozdíly u vit. C a dalších vitamínů, naopak hladiny proteinů, AMK, vlákniny a vit. E byly nižší
- **Závěr: Bio ovoce a zelenina mohou mít vyšší hladiny antioxidantů, polyfenolických sloučenin. Jiné faktory jsou ale zřejmě podstatnější (odrůda, čas sklizně, hnojení, počasí aj.), nutno řešit i metodiku výzkumu a otázkou také je, do jaké míry odlišné složení ovlivňuje lidské zdraví.**

2. Zelenina je plná pesticidů

Prokazatelně nepříznivě působí na naše zdraví.

- Reprodukční a endokrinní systém
- Imunitní systém
- Mutagenní a karcinogenní účinky
- Nervové účinky,...

Koncentrace reziduí pesticidů jsou kontrolovány

nařízením (ES) č. 396/2005 – MRL.

MRL je stanoven 100x pod „úrovni bez pozorovatelného účinku“

Bio zemědělství ≠ bez pesticidů! Ale je skutečně méně chemicky zatíženo. („Baby food limit“)

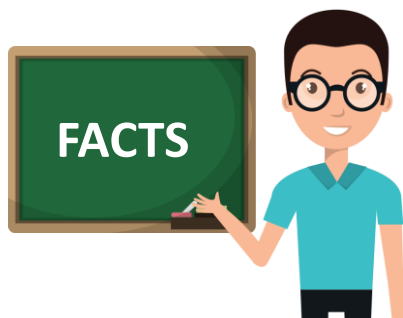
Chemické koktejly

(kolik bylo ve vzorku zbytků různých pesticidů)

	rok 2016	rok 2017	rok 2018
s 1 nálezem pesticidu	209	193	173
s 2 pesticidy	159	160	153
s 3 pesticidy	142	128	132
s 4 pesticidy	91	103	116
s 5 pesticidy	72	72	97
s 6 pesticidy	50	47	67
s 7 pesticidy	33	41	39
s 8 pesticidy	35	29	35
s více než 8 nálezy	42	58	128

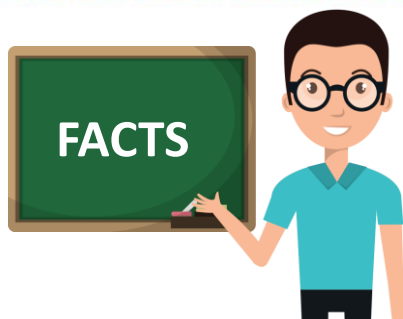
Pramen: SZPI





2. Zelenina je plná pesticidů

- [Smith-Spangler et al.](#) rezidua pesticidů jsou 5krát vyšší u konvenčních plodin ve srovnání s ekologickými.
- [Barański et al.](#) rezidua byla detekována u 10,5 % ekologických plodin ve srovnání s 46,3 % konvenčních plodin, tj. rezidua pesticidů byla 4krát vyšší u konvenčních plodin.
- **Nejnovější [zpráva EU](#)** o reziduích pesticidů v potravinách uvádí, že 96,1 % (z 96 302 vzorků) analyzovaných potravin bylo pod úrovní MRL, zatímco 3,9 % toto množství překročilo. Naměřené hladiny pravděpodobně nevyvolají žádné obavy o zdraví spotřebitelů.



2. Zelenina je plná pesticidů

- [dTest 08/2020](#) analýza salátových okurek, mrkve, ledových salátů, rajčat, červených jablek a jahod, nález pesticidů v bio mrkvi, českých jahodách (v řeckých žádná rezidua), vše ale v povoleném limitu
- [Test jablek 2018 VŠCHT, prof. Hajšlová](#) – 18 vzorků Golden Delicious, pouze dva z bioprodukce bez reziduí, další 4 – 16 druhů pesticidů, žádný vzorek nepřekročil MRL, 16 vzorků celkem 34 druhů reziduí pesticidů.
- [Prof. Jiří Ruprich, Centrum zdraví, výživy a potravin Státního zdravotního ústavu \(CZVP SZÚ\)](#) opakovaně apeluje na výrobce, dodavatele, zpracovatele i prodejce, aby začali dbát na kvalitu dodávaného zboží a sledovali množství a druhy pesticidů, protože i oni nesou zásadní spoluodpovědnost za ochranu zdraví spotřebitele. Upozorňuje na **riziko koktejlů, byť limity pro konkrétní rezidua nebývají překročeny**. Prosazuje koncept „zelenina a ovoce s rodokmenem„ (konference MPO 2019), aplikace maximálně 5 druhů pesticidů (Německo, Francie „bez pesticidů“)
- V ČR „nízkoreziduální“ pěstování **ovoce SISPO a zeleniny IPZ** (integrovaná produkce zeleniny), oproti konvenčnímu pěstování zákaz některých druhů pesticidů, omezeny aplikační dávky, kontrola půdy a hnojiv, Pavel Pokorný z Družstva Bramko. Pěstitelé bohužel nemají finance na propagaci, nikdy nedostaly ani korunu dotací, přitom je značka patentována od r. 1995, Miroslav Ludvík, Ovocnářská unie. Rohlík (a Košík) nabízejí IPZ, Zdeněk Honsa, nákupčí ovoce a zeleniny pro Rohlík.cz (idnes.cz/ekonomika)



Výrobky **Bonduelle bez pesticidů** na regálech v obchodech snadno poznáte: jsou **označeny logem „BEZ“**.

Označení „bez pozůstatku pesticidů“ znamená, že při analýze externími nezávislými a akreditovanými laboratořemi musí mít testované produkty **koncentraci pozůstatku pesticidů pod 0,01 mg/kg**.

<https://www.bonduelle.cz/od-roku-1853/clanek/omezeni-pesticidu-0/2191/2183>



2. Zelenina je plná pesticidů

Obsah reziduí pesticidů, a tedy i **případná zdravotní rizika můžete snížit:**

- omytím plodů pod tekoucí vodou (15 - 30 sekund), účinnost bývá mezi 40 – 90 % v závislosti na vlastnostech přípravku na ochranu rostlin
- účinnost může být zvýšena použitím teplé vody, vody s přídavkem octa (10 % octa) nebo přídavkem soli (2 % soli)
- oloupáním slupek, lisováním na šťávy – chybí vláknina!
- tepelnou úpravou (některá rezidua, např. boskalid v bramborách, imidaklopid v mrkvi)
- zařazením „nízko reziduálních“ nebo biopotravin do jídelníčku
- respektovat sezónní druhy nebo zařazovat zeleninu mraženou / sterilovanou

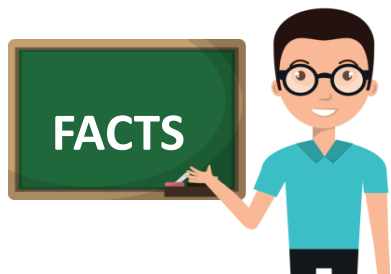
3. Zelenina je plná dusičnanů



- dusičnany - dusitany – **oxid dusnatý (NO)**
- příznivé vaskulární účinky, snížení krevního tlaku, inhibice agregace krevních destiček, zvýšení výkonu, zdroj kyslíku při nedostatku



- dusičnany – dusitany - **nitrosaminy**
- karcinogenní, teratogenní a mutagenní
- vit. C a polyfenoly snižují konverzi na dusitany a nitrosaminy



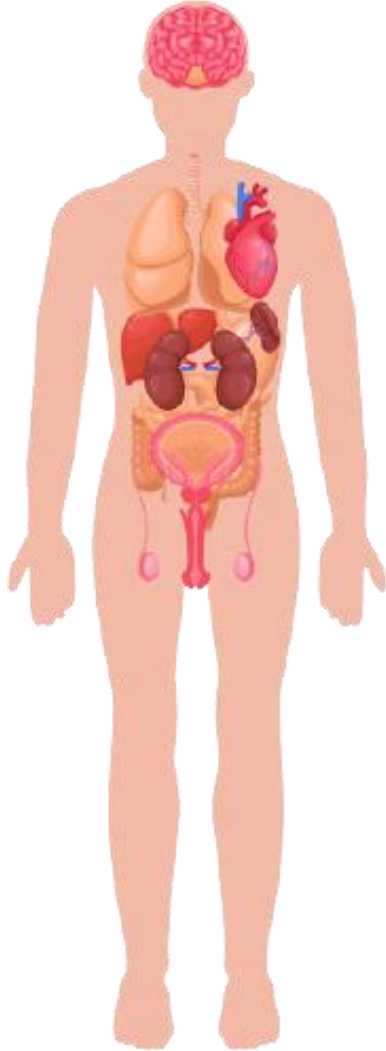
4. Zelenina nemá tolik živin jako dříve

- **Obsah živin kolísá v desítkách až tisícovkách %**, tzn. články poukazující na úbytky desítek % nám vlastně neříkají nic podstatného. Příkladem je extrémní pokles mědi, kdy autoři uvádějí pokles o 34 – 81 %, ale přirozený obsah mědi ve 100 g sušiny zeleniny kolísá v rozsahu 0,11 – 1,71 mg, tj. 1 555 %, u ovoce 0,01 – 2,06 mg, tj. 20 600 %, některé analýzy poukázaly naopak i na vyšší obsah minerálů u moderních odrůd
- **Analytické metody tehdy a dnes a rozdíly v metodice** (titrace, kolorometrie vs. AAS, ICP-MS)
- Rostliny nemohou růst, aniž by získávaly minerály a syntetizovaly potřebné spektrum živin
- Větší ztráty si můžeme způsobit nesprávným a dlouhým skladováním zeleniny v domácnosti

Zdroj: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889157516302113>

Jíst či nejíst?





I přes rizika mnoho **epidemiologických studií prokázalo**, že existuje vztah mezi bohatou konzumací ovoce a zeleniny a nižším rizikem vzniku mnoha onemocnění, včetně různých typů rakoviny, některých očních onemocnění, demence, osteoporózy aj.

Z vědeckého hlediska jsou proto **národní kampaně na zvýšení spotřeby zeleniny a ovoce oprávněné** a vyšší spotřeba zeleniny a ovoce je dobrou strategií ke snížení zátěže z chronických onemocnění v západních společnostech.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4644575/>

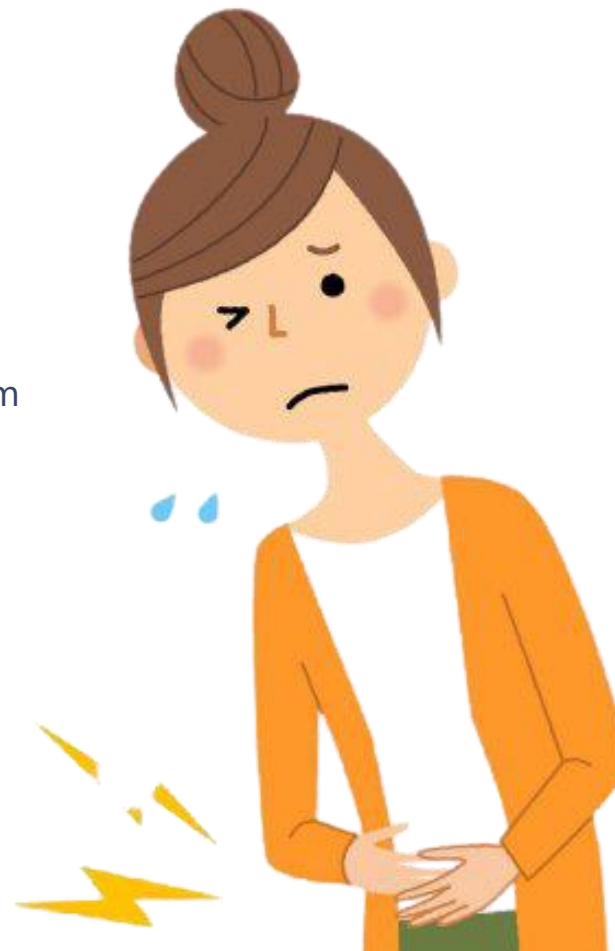
<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.048996>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3419346/>

Kdy zelenina škodí?

1. **Onemocnění střeva v akutní fázi a po operacích střeva** – Crohnova choroba, ulcerózní kolitida, tzv. bezsezbytková dieta
2. **Syndrom dráždivého tračníku** – nadýmání, zácpy, průjem, bolesti břicha v souvislosti s příjmem potravy
3. **Selhání ledvin spojené s hyperkalemií** – vyvarovat se druhům bohatých na draslík (rajčata, listová zelenina)
4. **Reflux, žlučníkové kameny** – vyřazení nadýmavých druhů zeleniny
5. **Dna** – v akutní fázi vynechat druhy bohaté na puriny (celer, špenát, hrášek, květák, kapusta, kedlubna, zelené fazolky aj.)
6. **Léčba warfarinem** – není nutné vyřazovat, ale příjem druhů bohatých na vitamín K stabilizovat

<https://www.stobklub.cz/clanek/kdy-zelenina-skodi-/>



Receptová část

Jak si zamilovat zeleninu?



1. **Nalad'te psychiku** – vyberte si super recept. Ať už to je zelenina syrová, pečená, vařená, mražená, sterilovaná, kvašená, ať už je to obloha, smoothie, polévka, kaše apod.
2. **Připravte se** – nákup ingrediencí, čas na přípravu.
3. **Ochuťte to!** Zelenina se nejí jen syrová nebo v páře 😊 Kombinujte s bylinkami a potravinami, které máte rádi, nebojte se použít i tuk.
4. **Užijte si to** – všímavé jedení, pohoda a klid.
5. **Učte to i druhé**, své děti, partnery, kolegy, nabízejte pestrý talíř, vždy několik druhů zeleniny.

Recepty ze zeleniny – součást každého hlavního jídla

Přidejte zeleninu i do tradičních receptů, kde se běžně neobjevuje.

Při přípravě omáček zeleninou nešetřete a omáčku místo pasírování rozmixujte.

Šunkofleky se zelím



Svíčková na zdravější způsob



Recepty ze zeleniny – součást každého hlavního jídla

Dejte si větší množství zeleniny a menší množství přílohy.

Při pečení/dušení masa přidejte do základu vždy i dostatečné množství zeleniny.

Svatomartinská husa zdravěji



Hovězí na víně a zelenině pečené v troubě



Recepty ze zeleniny – bezmasá jídla

Zeleninové karbanátky s cizrnou



Zapečený lilek s ajvarem a feta sýrem



Recepty ze zeleniny – polévky

Pokud je polévka hlavním jídlem, přidejte **zdroj bílkovin** (libové maso, vejce, luštěniny, tofu, méně tučný sýr) a **sacharidů** (těstoviny, kroupy, pohanka, luštěniny nebo kousek pečiva), zahustíte rozmixováním / částečným rozmixováním.

Zeleninový boršč



Špenátový krém se sušenou šunkou a parmezánem



Marocká zeleninová polévka s cizrnou



Recepty ze zeleniny – polévky

Rychlá tomatová
polévka s fazolemi



Kaštanová zeleninová
polévka



Thajská zeleninová
polévka s krevetami



Recepty ze zeleniny – pomazánky

Pro základ pomazánky volte méně tučný mléčný výrobek (tvaroh, Cottage, ricotta, Lučina) nebo luštěniny, přidejte libovolnou zeleninu a dochuťte dle vlastní fantazie a chuti.

Pomazánka z pečeného celeru a česneku



Hrášková pomazánka s cottagem



Pomazánka z pečené dýně a cizrny



Recepty ze zeleniny – pomazánky

Pomazánka z pečené mrkve



Řepová chilli pomazánka



Recepty ze zeleniny – saláty

Saláty nemusí být jen studené. Využijte i zeleninu pečenou, vařenou, fermentovanou nebo sterilovanou.

Pokud je salát hlavním jídlem, přidejte **zdroj bílkovin** (libové maso, vejce, luštěniny, tofu, méně tučný sýr), **tuku** (např. olivový olej) a **sacharidů** (těstoviny, kuskus, luštěniny nebo k salátu přidejte kousek pečiva).

Cizrnový salát se zelenými fazolkami a pikantní salsou



Čočkový salát s pečenou řepou



Recepty ze zeleniny – saláty

Salát z černé čočky a pečené dýně



Celerový Waldorf salát s řeckým jogurtem



Recepty ze zeleniny – pečená a grilovaná zelenina

Kuskus s cizrnou a pečenou zeleninou



Pečené fazole se zeleninou a halloumi



Recepty ze zeleniny – zeleninové přílohy

Zeleninu můžete přidat do kaše, noků i knedlíků. Zeleninová příloha bude mít méně energie a originální chuť.

Karlovarský zeleninový
knedlík z celozrnné mouky



Dýňové noky s hlívou,
kuřecím prsem a ricottou



Játra na cibulce s
bramborovo-brokolicovým pyré



Recepty ze zeleniny – zelenina na sladko

Zeleninu můžete využít i při přípravě sladkých receptů a při pečení.

Použijte sladší druhy zeleniny (mrkev, dýně, řepa) nebo chuťově neutrální druhy (např. cuketa).

Mrkvové celozrnné lívance s rozinkami a tvarohem



Cupcake z červené řepy s ricottovým vanilkovým krémem



Dýňový tvarohovo-čokoládový dortík



Recepty ze zeleniny – zelenina na sladko

Celozrnné mrkvánky s
tvarohem a povidly



Cuketový perník s jogurtovým
krémem



Řepové brownies kuličky



Recepty ze zeleniny – mlsání na slano

Brokolicové chipsy
s parmezánem



Pečené zeleninové chipsy



Zeleninové jednohubky



Místo klasického chlebíčku **talíř zeleninových jednohubek!**



Chlebíček se salámem = 1540 kJ



**Talíř zeleninových jednohubek s
tvářohovou pomazánkou (15 ks) = 700 kJ**



PRO DĚTI: <https://www.hravezijzdrave.cz>

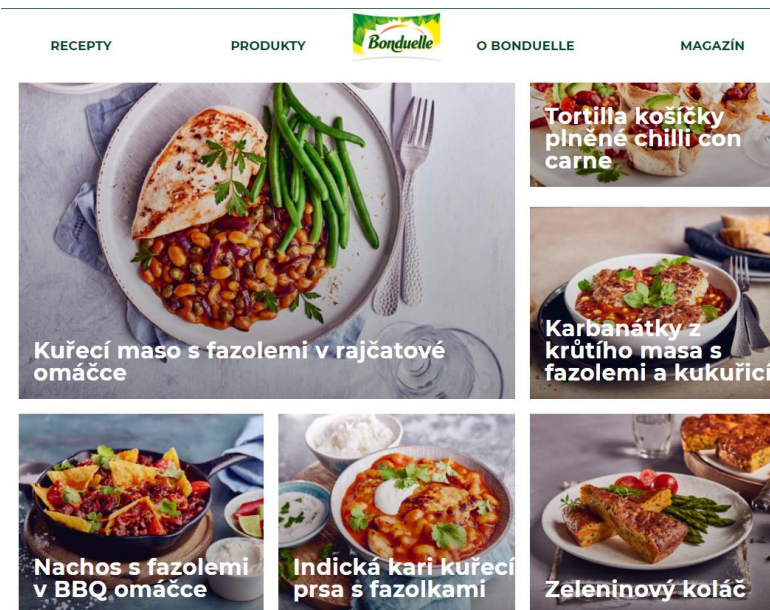
Jak naučit děti jíst zeleninu: <https://www.stobklub.cz/clanek/prakticke-rady-jak-naucit-deti-jist-zeleninu/>

Dětské recepty: <https://www.stobklub.cz/recepty-kategorie/21/s/>

Další recepty ze zeleniny – najdete i zde

www.bonduelle.cz/recepty/

www.stobklub.cz/recepty-stob/



<https://www.stob.cz/cs/e-booky>

www.stob.cz





Přihlaste se tady: <https://www.stob.cz/cs/vanocni-webinar-jak-zvladnout-vanoce-bez-pribirani>

STOB = tým odborníků po celé ČR

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



Kurzy zdravého hubnutí STOB

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



👉 Přihlaste se na www.stob.cz

Kurzy zdravého hubnutí STOB

„Metodika kurzu stojí na principech **kognitivně-behaviorální terapie**, která má **celosvětově nejlepší výsledky** nejen při hubnutí, ale hlavně při udržení váhy.“

- ✓ **10 týdnů setkávání se skupinou a lektorkou**
- ✓ **10 týdnů pohybové aktivity** uzpůsobené potřebám účastníků
- ✓ Už žádné diety! Na základě zpětné vazby odborníka si **sami vytvoříte redukční jídelníček, který vám bude chutnat a vyhovovat.**
- ✓ Kurz je jedinečný tím, že se zaměřuje i na **psychiku při hubnutí** (emoční jedení, zvládání lákadel).

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

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.



 **Zaregistrujte se na www.stobklub.cz**

Svépomocné materiály od STOBu



👉 Najdete na e-shopu na www.stob.cz