



Pochutnej si se STOBem

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování

**Léčba
mízních
otoků**

**Diabetik
a srdce**

**Smějeme se
se STOBem**

**Metabolic
balance**

**Premenstruační
syndrom**

**Bílkoviny
v jídelníčku**

Zakysané potraviny



**Hubněte
s rozumem**

**Aktivní
dovolená**

Atraktivní pomůcky usnadňující redukci váhy

Chcete-li hubnout samostatně, pak jistě oceníte ná- zorné materiály vydávané společností STOB, které vám v tom pomohou.

- Sada brožur **Začínáme hubnout, Energetické hodnoty potravin, Zdravě jíst, zdravě žít, Vaříme s rozumem I a II, Vitaminy a minerální látky při hubnutí: ano, či ne?, Vánoce a kila, Cvičení je lék, Skládačka pro zdravé hubnutí, Talířky – jídelníček na celý den, Tahák na hubnutí či Ledničkový tahák** přináší základní informace o tom, jak si sestavit rozumný redukční jídelníček, zařadit do svého života pohyb, udržovat motivaci ke změně stravovacích návyků či ovlivňovat své prostředí tak, aby příliš nelákalo ke zvýšené konzumaci jídla, a řadu dalších užitečných rad.
- Kniha **Kam kráčíš?** je originálním průvodcem hubnutí. Slouží jako svépomocný manuál a obsahuje program na 52 týdnů s praktickými radami a recepty.
- Kniha **Hubneme s rozumem, zdravě a natrvalo** je svépomocným manuálem pro samostatné hubnutí a obsahuje 12týdenní program kurzů snižování nadváhy.
- Kniha **Hubneme s rozumem v praxi – glykemická kuchařka** seznamuje s problematikou glykemického indexu potravin, resp. jeho vlivem na hubnutí. Obsahuje mnoho receptů a tipů na snídani, svačiny, obědy, večere i mlsání.
- Kniha **S váhou na houpačce** přináší příběhy inspirující k trvalému hubnutí.
- CD **Relaxace – podpora při hubnutí** obsahuje soubor relaxací zaměřených na redukci váhy a pozitivní postoj k vlastnímu tělu.
- DVD **Cvičíme pro zdraví, hubneme s rozumem 1 a 2** jsou určena pro začátečníky i pro pokročilé a přinášejí ucelený program pro domácí cvičení.
- Program **Sapiens** umožňuje jednoduché hodnocení jídelníčku či orientaci v energetické hodnotě a složení potravin.



www.stob.cz – hubněte pomocí internetu

- **Informace o aktivitách společnosti STOB** včetně možnosti objednání do pražských kurzů snižování nadváhy, na různé druhy cvičení a na redukčně-kondiční pobyty
- **Informace o konání mimopražských kurzů**
- **Informace o rozumném hubnutí** – zejména populárně naučné články plné informací o výživě, pohybové aktivitě a dalších oblastech souvisejících se zdravým životním stylem
- **Informace o pomůčkách na hubnutí s možností objednání**

www.stobklub.cz – komunitní web

Zdarma

- Sekce **STOBklub komunita** nabízí možnost virtuálního setkávání a podpory příznivců rozumného hubnutí a zdravého životního stylu. Sekce **Hubnutí interaktivně** nabízí různé programy k tomu, aby vás hubnutí bavilo:
 - program **Sebekoučink** vás přivede pomocí hodnotících semaforek k sestavení optimálního jídelníčku vhodného právě pro vás
 - program **Zábavné lekce hubnutí** včetně lekce **Nácvik vůle** a **Kouzelné zrcadlo**
 - kategorie **Spočítejte si** obsahuje jednoduché nástroje, jak si spočítat BMI, výdej energie při pohybu, tepovou frekvenci a mnoho dalšího.
- **Unikátní databáze potravin** nabízí přehled potravin, který vám usnadní samostatné sestavení jídelníčku.
- **Elektronický časopis Pochutnej si se STOBem** přináší kromě praktických rad recepty na pokrmy, na kterých si pochutnáte. Ke klasickým jídlům nabízí „zdravější alternativu“.



www.hravezijzdrave.cz – info k dětské obezitě

- **Nabízí rady pro děti, rodiče i odborníky.**

Kontakt:

PhDr. Iva Málková, e-mail: malkova@stob.cz,

Mgr. Jana Divoká, e-mail: divoka@stob.cz,

tel.: +420 603 347 250,

MUDr. Ing. Tereza Hodycová, e-mail: hodycova@stob.cz,

tel.: +420 604 520 865,

Věra Jechová (sekretariát), e-mail: stob.sekret@volny.cz,

tel.: +420 241 762 847

OBSAH**Komplexní léčba mízních otoků
na specializovaném pracovišti** 5

Jak poznat správně provedenou manuální mízní drenáž? 5

Jedná se o zázrak, nebo podvod? 8

Důležitost negativní energetické bilance 9

Premenstruační syndrom a klimakterium 11

Premenstruační syndrom (PMS) 11

Klimakterium 11

Metabolic balance 12

Pohled Margit Doupovcové 12

Pohled Dany Maňáskové 13

Diabetik 2. typu a jeho srdce 17

Diabezita 17

Nefarmakologická péče 17

Hubněte s rozumem v kurzech snižování nadváhy 20

Indoor rowing – skvělé cvičení pro redukci nadváhy 20

Nejbližší pražské kurzy 20

Příjemné dopoledne ve Fitness centru Olgy Šípkové 21

**Chcete strávit aktivně dovolenou
a získat tělesnou a psychickou kondici?** 23

Již v květnu... 23

...v rytmu zumby ve Štúrovu 23

...a nádherné moře v Chorvatsku 23

...turistika v Harrachově 23

Červen či srpen a hubnutí ve Františkových Lázních 23

...báječná atmosféra na Kefalonii 23

Trocha legrace neuškodí 24

Že jsou tyhle fóry na nic a vy máte doma lepší? 24

HRAVĚ ŽIJ ZDRAVĚ na Máchově jezeře! 25

Příspěvek na pobyt dítěte! 25

Základní informace o pobytu 25

Podmínky pro získání příspěvku na dítě 25

REJSTŘÍK RECEPTŮ

KUŘECÍ PRSA V MARINÁDĚ 28

KUŘECÍ PRSA SE SMETANOU 28

OBALOVANÉ KUŘECÍ KARBANÁTKY 29

KUŘECÍ KARBANÁTKY V BRAMBŮRKOVÉM OBALU 29

JAHODOVÝ DRINK 32

ZELENOBÍLÁ FANTAZIE 32

MERUŇKOVO–JOGURTOVÁ SKLENKA 33

LESNÍ OCHLAZENÍ 33

TROPICKÝ SHAKE 33

**Jarní zahrádka v kuchyni** 26

Klíčky, výhonky, zelené bylinky 26

Klíčky a výhonky z luštěnin a obilí 26

Klíčení luštěnin a obilných zrn 27

Bílkoviny v našem jídelníčku 28

Bílkoviny a jejich místo v jídelníčku 28

Maso jako zdroj bílkovin 29

Zakysané potraviny jsou pro zdraví nezbytné 31**Koktejl jako lahodná svačinka** 32**STOBKLUB pomáhá při hubnutí
i změně životního stylu** 34

Martina 34

Dana 35

Dáša 35

Křížovka o ceny 36



Pochutnej si... je edice tematicky individuálně zaměřených elektronických časopisů o jídle, pití, vaření a stolování. Stejně jako v tištěných časopisech si v nich můžete listovat i vyhledávat články či recepty v obsahu nebo v rejstříku receptů. Navíc si můžete založit zajímavé stránky, vytisknout si jen to, co vás zajímá, v rychlosti projít miniatury všech stránek nebo si zkopírovat link a časopis vložit na svůj vlastní web, kde bude působit jako by byl jeho součástí. Na rozdíl od pravidelně vydávaných tiskovin má naše edice volnou periodicitu – nové číslo někdy vyjde hned za pár dní, jindy třeba až za měsíc. Vyplatí se proto občas navštívit tyto stránky a zjistit, co přibylo. Ale nebojte se, nemůžete nic propásnout, protože všechna čísla archivujeme na našem serveru a můžete si kdykoliv přečíst kterékoliv z nich.

Díky své elektronické podobě má edice *Pochutnej si...* rovat link a časopis vložit na svůj vlastní web, kde bude působit jako by byl jeho součástí. Na rozdíl od pravidelně vydávaných tiskovin má naše edice volnou periodicitu – nové číslo někdy vyjde hned za pár dní, jindy třeba až za měsíc. Vyplatí se proto občas navštívit tyto stránky a zjistit, co přibylo. Ale nebojte se, nemůžete nic propásnout, protože všechna čísla archivujeme na našem serveru a můžete si kdykoliv přečíst kterékoliv z nich.

Díky své elektronické podobě má edice *Pochutnej si...*

O časopisu

oproti tištěným časopisům několik předností. Díky archivaci vám bude sloužit jako obsáhlá, neustále doplňovaná a aktualizovaná kuchařská kniha, která kromě receptů přináší i mnoho cenných rad a informací. Hledání v ní je rychlé a jednoduché. Stačí, když zadáte ve vyhledávacím řádku požadované heslo a v mžiku se na monitoru objeví všechny stránky, kde se recept nebo informace vyskytuje. I listování v jednotlivých časopisech edice *Pochutnej si...* je jednoduché. Stačí kliknout na titulek v obsahu nebo na recept v rejstříku a stránku máte na obrazovce. Zpět na obsah nebo rejstřík se vrátíte také jediným kliknutím. Na webových stránkách je ostatně velmi názorný návod, jak časopis můžete hravě ovládat. Také inzeráty jsou díky elektronické formě interaktivní, s prokliky na weby a další podrobné odkazy inzerentů. Tím se z pouhé reklamy stávají zdrojem užitečných informací.

Přejeme vám úspěchy v kuchyni a dobrou chuť.

Vaše redakce časopisů *Pochutnej si...*

Milí čtenáři,

paní zima se ne a ne vzdát svého kralování a z posledních sil se snaží ukázat svou sílu a potrápít nás mrazivým a nevlídným počasím. Přiznávám – nemám paní zimu moc v lásce, a proto již s netrpělivostí očekávám první jarní paprsky. A pokud na tom jste podobně, můžete si čekání zpříjemnit dalším číslem našeho časopisu *Pochutnej si se STOBem*. Jako vždy je připraveno mnoho laskomin v podobě zajímavých článků týkajících se především zdravého životního stylu a rozumného hubnutí či chutné recepty s využitím netradičních ingrediencí.



Velikonoce jsou sice ještě daleko, ale – jak se říká – „Šťěstí přeje připraveným!“, proto si přečtěte několik rad, jak je zvládnout, aniž by přinesly nějaký ten kilogram navíc. Jestliže se rádi dozvíte více z tajů zdravého životního stylu, pak mohou zcela jistě doporučit články o premenstruačním syndromu a klimakteriu, problematice srdečních onemocnění diabetiků, o manuální mízní drenáži při léčbě lymfedému, bezbolestné lipolýze, významu bílkovin pro naši stravu či výhodách a nevýhodách „dietního“ systému Metabolic balance.

Inspirujte se také vyprávěním uživatelů komunitního webu www.stobklub.cz, kteří jeho součástí – zejména program *Sebekoučink* – využívají jak na hubnutí, tak i změnu životního stylu. Potřebujete-li při hubnutí nevirtuální „živou“ podporu zkušeného odborníka a ostatních hubnoucích, pak zavítejte do skupinových kurzů snižování nadváhy! V Praze začíná další cyklus již od dubna! A kdo nemůže absolvovat kurz, může se o hubnutí s odborníky poradit na některém z tuzemských či zahraničních pobytů. Aktuální informace o kurzech i pobytech naleznete uvnitř časopisu a podrobněji na www.stob.cz. Mnoho hezkých chvil s časopisem i *STOBem* přeje za celou redakci

Jana Divoká

Pochutnej si
se STOBem

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování. ISSN 1803-0106

VYDAVATEL: www.elisting.cz, e-mail: info@elisting.cz, **ŠÉFREDAKTORKA:** PhDr. Iva Málková,

e-mail: malkova@stob.cz, **REDAKCE:** PhDr. Olga Suchánková, Mgr. Jana Divoká,

GRAFKA, ZLOM: DTP eListing.cz, **FOTOGRAFIE:** Zdeněk Platl, **INZERCE:** Jiří Broulím.

Zasláním materiálů do redakce souhlasíte, že budou bez nároku na honorář publikovány v tomto časopise, a to i opakovaně. Mohou být jakkoli redakčně upraveny, nebudou vám vráceny a mohou být použity k tištěné i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem autora a vydavatele edice *Pochutnej si...*

Komplexní léčba mízních otoků na specializovaném pracovišti



Text: MUDr. Hana Houdová, Centrum pro terapii lymfedému, Pardubice, ilustrační foto: Zdeněk Platl

Vzhledem k tomu, že řada obézních lidí má potíže s otoky nejčastěji dolních končetin ať žilního, nebo lymfatického původu, přiblížím v kostce hlavní zásady léčení otoků v lymfocentru. Samozřejmě že tato léčba má své kontraindikace, proto jde u pacientů s otoky o terapii hrazenou zdravotními poskytovateli. Řídí ji lékař – lymfolog a provádí lymfoterapeuti – zdravotní sestry nebo fyzioterapeuté se specializačním akreditovaným

kurzem. Neprovádí ji zde zásadně masér. Manuální a přístrojovou lymfodrenáž v současné době poskytuje i řada rekondičních zařízení, tady je však péče určena zdravým klientům.

Manuální lymfodrenáž má v komplexní terapii lymfedému nezastupitelný význam. Základním předpokladem účinného provedení této léčebné procedury je dokonalá znalost anatomie a fyziologie lymfatického systému. Jde o sestavu speciálních hmatů, které je nezbytně nutné provádět velmi jemně (malým tlakem) a pomalým tempem, aby nedošlo

k poškození jemných lymfatických cév v kůži a podkoží a zároveň bylo dosaženo maximálního léčebného efektu.

Lymfatická masáž ovlivňuje především povrchové mízní řečiště a pomáhá odtransportovat přebytečnou mízní tekutinu z podkoží. Lymfoterapeut musí vždy dbát na přesné provádění jednotlivých hmatů a respektovat anatomii lymfatického systému a směr toku lymfy v každé ošetřované části těla. Nácvik správného provedení manuální lymfatické drenáže je velice náročný na čas i pozornost. Technika provedení je zcela odlišná od jiných běžných masážních postupů.

Jak poznat správně provedenou manuální mízní drenáž?

Zásadní rozdíly mezi manuální lymfatickou drenáží a klasickou masáží jsou tyto:

Klasická masáž je zaměřena na ovlivnění svalů, šlach a fascií, tedy hlouběji uložených struktur. Působí se proto intenzivnějším tlakem, někdy i na hranici bolesti. Hmaty se využívají k tonizaci, nebo naopak uvolnění svaloviny a svalových fascií. Frekvence hmatů je vyšší a není přesně určena. Účelem klasické masáže je zvýšené prokrvení hlouběji uložených struktur.

Manuální lymfatická drenáž je zaměřena na lymfatický systém v podkoží, tedy na velmi jemné struktury uložené povrchově. Hmaty jsou zaměřeny více do plochy než do hloubky, provádějí se slabým tlakem kolem 40 mm Hg a pomalým tempem, nesmí vy-

Kompresivní kalhoty Medshort

Kompresivní kalhoty

Firma Deona Medi a Centrum preventivní medicíny pro vás připravily novinku pro formování postavy a léčbu gynoidní nadváhy – **kompresivní kalhoty řady Medshort.**

Jsou určeny především ženám s gynoidním typem postavy. Stimulují tok lymfy a napomáhají formování problémových partií.

Kompresivní kalhoty pomáhají:

- vyhladit pokožku a zabránit jejímu ochabování
- odvádět zplodiny látkové výměny
- podpořit sportovní výkon a regeneraci končetin po cvičení
- zformovat postavu pod oblečení
- zvýšit komfort při pohybu
- snížit tkáňové mikropoškození ořesy při intenzivním výkonu
- zlepšit mobilitu žen s lipedémem a gynoidní obezitou
- podpořit žilně-lymfatický systém během pohybu

Kde kalhoty koupit?

Jako léčebnou kompresivní pomůcku by je měl vybírat odborník. Pro výběr kompresivních kalhot a sledování dalšího vývoje postavy je vhodné vyšetření speciálním přístrojem Prevas2000. Zatím ho jako prototyp používá Centrum preventivní medicíny v Praze, v Londýnské ulici 59, objednat se můžete na tel. 221 620 214–215. Zde si také můžete kalhoty koupit. Přibližná cena se pohybuje dle typu a velikosti do 1000,- Kč.

Více na: www.prevence2000.cz.

Kompresivní prádlo firmy DEONA MEDI si můžete objednat na e-mailu: obchod@deonamedic.cz, tel. 571 618 200, mobil 736 486 819, kde vám také poradí, jak si zvolit správnou velikost. Další informace na www.deonamedic.cz. ●



DEONA MEDSHORT jsou elastické kompresivní bandáže, které můžete používat při veškerých pohybových aktivitách, kdy se doporučuje udržovat kůži a svaly v optimálním napětí a teplotě.

VHODNÉ PRO:

- JÍZDU NA KOLE
- JOGGING
- NORDIC WALKING
/ SEVERSKÁ SPORTOVNÍ CHŮZE /
- JÍZDU NA KOLEČKOVÝCH BRUSLÍCH
- SPINNING
- POSILOVÁNÍ VE FITCENTRU
- SQUASH

HUBNĚTE TRVALE S KOMPRESIVNÍ BANDÁŽÍ DEONA

Na základě dlouhodobého vývoje a spolupráce se špičkovými pracovišti, zejména "Prevence 2000 Praha" a "Centrum žilní chirurgie Kojetín", jsme vyvinuli elastické kompresivní bandáže pro jednotlivé části těla. Bandáže působí tlakovým gradientem ve směru lymfatických cest, podporují tok lymfy a urychlují vstřebávání do ní vylučovaných odpadních látek, včetně tuků. Rozrušené tukové buňky jsou běžně vyplavovány do mezibuněčného prostoru, odkud jsou lymfatickými cévami transportovány do žilního systému a do jater, kde jsou zpracovávány. Dle svého genetického naprogramování jsou ale opět ukládány a umísťovány do tkání, ze kterých byly lékařským zákrokem vytěsněny. Proto je velmi výhodné, aby takto ošetřené části těla byly stimulovány elastickou kompresivní bandáží tak, aby nedocházelo k opětovnému uložení tukových buněk na původní místa. Z těchto důvodů se stala elastická kompresivní bandáž nedílnou součástí při léčbě obezity, zejména gynoidního /hruškovitého/ typu. Účinek elastické komprese se ještě zvyšuje pohybem, proto je vhodné kombinovat kompresivní terapii s terapií pohybovou. Výrobky **DEONA** se dodávají v provedení s podílem bavny (19%), v černé nebo tělové barvě a z mikrovlákna s povrchovou úpravou „broušení“ v jednotné černé barvě.

DEONA MEDSHORT

PREVENCE A STIMULACE



PROTI CELULITIDĚ A OBEZITĚ



volat bolest, svalové prokrvení je naopak nežádoucí. Indikací jsou otoky mízního původu, poměrně často jde o vrozenou poruchu mízního systému.

Ošetření při manuální lymfatické drenáži začíná nejprve v oblasti sběrných mízních uzlin a pak směrem k nim postupně přesouváme tekutinu ze vzdálenějších úseků. V oblasti krku ústí lymfatické cévy do žilního systému. Součástí všech postupů manuální lymfatické drenáže je základní ošetření krku, aby se podpořil transport přebytečné tekutiny z konečného úseku lymfatického systému do systému žilního. Provádíme několik základních typů hmatů, které se uplatňují v jed-

notlivých sestavách pro danou ošetřovanou oblast. Vyškolený lékař sestaví podle diagnózy a rozsahu postižení vhodný postup terapie, který pak vykonává lymfoterapeut. Kromě sestavy pro ošetření krku, která se provádí vždy na počátku každého ošetření, jsou podrobně propracovány sestavy hmatů pro ošetření horních a dolních končetin, hrudníku, zad, beder a pro ošetření hlavy. Zejména hmaty pro ošetření obličeje vyžadují zvláště jemné a přesné provedení. Sestava hmatů pro ošetření břicha se ukázala jako neúčinná, proto je nahrazena dechovým cvičením. Správné ošetření manuální mízní drenáží trvá podle stupně postižení 60–90 minut. Po něm následuje obvykle ještě

přístrojová presoterapie podobná ruční drenáži, ve zdravotnických zařízeních zpravidla na přístroji Lymfoven nebo Pneuven, trvající 50–60 minut, nejmodernější jsou řízené čipovou kartou. Na závěr se provádí vícevrstevná kompresivní bandáž krátkotažnými obinadly nebo navlečení kompresivních punčoch příslušného typu a komprese. Pokud jde o lymfedém horní končetiny, např. u onkologických pacientek po operaci prsu, je to kompresivní rukáv. Naším cílem není pouhá dočasná redukce otoku během popsané intenzivní terapie. Chceme přesvědčit pacienta a jeho rodinu o nutnosti důsledné denní domácí péče za lékařského dohledu, a dosáhnout tak dlouhodobé stabilizace stavu. ●

formování postavy

Cílená redukce tukové tkáně v problémových partiích

- Ultracontour – neinvazivní lipolýza pomocí ultrazvuku
- aserová liposukce a injekční lipolýza
- lymfodrenáže, lymfodrenážní prádlo
- nutriční a pohybový režim
- Speciální program pro ženy s gynooidní („hruškovitou“) postavou

obezitologie

Redukce nadbytečných kilogramů pod vedením lékařů

- široké spektrum moderních vyšetřovacích a léčebných metod
- osobní nutriční terapeut, stravovací režim dle metabolického typu
- individuální pohybový plán
- komunikace na speciálních internetových stránkách, e-health monitoring
- bonifikace za zredukované kilogramy – Kilo za kilo

lymfologie

Komplexní léčba lymfatických otoků metodami KDT

- ruční a přístrojové lymfodrenáže
- kompresivní terapie
- lymfo-taping
- farmakoterapie

Lymfologická péče je plně hrazena smluvními pojišťovnami (VZP, Zdravotní pojišťovna MV, Vojenská zdravotní pojišťovna)

Kontakt

Pro více informací nebo objednání nás kontaktujte:

tel.: 221 620 214 -215
 info@prevence2000.cz
 www.prevence2000.cz
 Londýnská 59, Praha 2
 Vinohrady



Bezbolestná lipolýza

aneb Klamavá reklama někdy škodí dobré věci

Text: MUDr. Dana Maňásková

Dnes je trh s formováním postavy zahlcen nejrůznějšími přístroji na bezbolestné zbavení se tukové tkáně. Doslova z ulice lákají klienty a klientky křiklavé nápisy, obrázky a letáčky s krásnými postavami a slibují jim někdy až 20centimetrové úbytky. Ekonomický tlak vede k tomu, že nových center, která nabízejí bezbolestnou liposukci a lační po rychlém zisku, přibývá jako hub po dešti. Přispívá k tomu i fakt, že metodu neinvazivní lipolýzy smí provádět i nelékaři, zátěž pro tělo je při ní relativně malá a že před ní ani po ní nejsou nutná žádná lékařská vyšetření.

Jedná se o zázrak, nebo podvod?

Může něco takového fungovat, nebo ne? To je jistě první logická otázka, která musí každého uvažujícího člověka napadnout. Může mne někdo zbavit jen tak tukové tkáně, aniž by to bolelo, aniž by ji ze mne vyřízl ven?

Většina oněch neinvazivních lipolytických přístrojů funguje na bázi fokusovaného **ultrazvuku**, případně na principu **radiofrekvence**.

Mohou však tyto přístroje dělat takové zázraky, jaké slibují některá lipolytická centra?

Budu-li mluvit z vlastní zkušenosti s takovým přístrojem na našem pracovišti, dovoluji si tvrdit, že některé z přístrojů na současném trhu mají opravdu schopnost ovlivnit metabolismus či integritu tukových buněk v podkoží, nebo alespoň dočasně propustnost jejich membrán, a tudíž nějaký účinek na tukovou tkáň mít mohou.

Studio **Hana**
beauty

„LIPOSUKCE“ BEZ SKALPELU

Štefánikova 229/5, Praha 5 - Smíchov
U KŘÍŽOVATKY ANDĚL
(VEDLE LEVNÝCH KNIH)

www.hanastudio.cz

Informace a objednávky:

731 055 459



AKČNÍ CENY V PROFESIONÁLNÍM PROSTŘEDÍ U ANDĚLA

Inzerce

Uvažujeme však realisticky. Pokud se z tukové tkáně takto něco uvolní, co to je? Kolik toho je? Co se s tím děje dál, když to není odsáto ani vyříznuto?

Je to tedy celé podvod? Ne, podvodná je pouze ta ohromná reklama.

Vybraná ohraničená problémová partie, kterou důkladně ošetříme například fokusovaným ultrazvukem (užíváme přístroj Ultracontour), se opravdu může začít zmenšovat, ale má to **několik podmínek**. Pro dosažení viditelného efektu se ošetření musí **několikrát zopakovat**. Veškeré tukovité látky, které se intenzivním ošetřením ultrazvukem či radiofrekvencí mohou z tukových buněk uvolňovat (triacylglyceroly a volné mastné kyseliny apod.), jsou energeticky bohaté látky, které se **následně musí v organismu spálit**. Spálit stejně jako energie například z jídla. Nečekejme tedy, že se z člověka

se vstupním BMI 35 stane mávnutím přístroje štíhlý jedinec s BMI 25.

Důležitost negativní energetické bilance

Není-li ošetřovaná žena v době provádění neinvazivní lipolýzy v tzv. negativní energetické bilanci a její tělo není v tu dobu uvolněnou energii schopno spalovat, nutně dojde k tomu, že se ona energie – stejně jako nadbytečná energie z jídla – zase někde uloží. K nelibosti většiny žen to často bývají opět právě problémové partie, které je nejvíce trápí, obzvláště ve spojení se zhoršeným odtokem lymfy.

Milé hubnoucí, nepodléhejte tedy iluzi, že vás nějaký zázračný přístroj sám od sebe a bez vašeho úsilí bezbolestně zhubne. Lipolýza nám pomáhá při celkově úspěšné dietní redukci hmotnosti cíleněji formovat postavu tím, že ovlivní

i vybrané metabolicky málo aktivní tukové polštářky, které by se jinak samy o sobě špatně redukovaly.

Pokud máte pocit, že s redukcí váhy a formováním postavy potřebujete pomoc a již jste i pomysleli na bezbolestnou lipolýzu, doporučuji vybrat si odborné pracoviště se zaběhlou praxí a lékaři, kteří vám pomohou nejprve s jídelníčkem a poté po zahájení celkové redukce hmotnosti doporučí vhodnou strategii ošetření problémových partií. Přesto se občas stává, že u některých žen není lipolýza dostatečná a je potřeba ji podpořit i dalšími postupy, eventuálně i invazivnějšími výkony, které spadají výhradně do kompetence školených lékařů. Pokud vám v zařízení slibují, že nemusíte měnit jídelníček a díky zákroku trvale zhubnete, pryč odsud! Pokud s vámi budou ale pracovat na celkové změně životního stylu, můžete dosáhnout rozumně svého cíle. ●

Klimakteriem v pohodě a bezpečně s preparáty SARAPIS a SARAPIS SOJA.

Preparáty **SARAPIS** a **SARAPIS SOJA** jsou vhodné nejen jako podpůrné prostředky v období klimakteria, kdy příznivě působí na termoregulaci a podporují správnou činnost srdce, ale také blahodárně působí při zvýšené únavě a podrážděnosti. Napomáhají tvořit a udržovat zdravou pokožku, oči, zuby, dásně, vlasy, sliznice a žlázy a pomohou i při usínání.

Preparáty **SARAPIS** a **SARAPIS SOJA** nemají vedlejší nepříznivé účinky a lze je užívat také současně s léky. Opatrnosti by ovšem měly dbát osoby alergické na včelí produkty.



Preparáty Sarapis a Sarapis Soja jsou registrovány jako doplňky stravy a jsou volně k dostání v lékárnách. Informace získáte na bezplatné lince: 800 100 140.
poradna@vegall.cz www.vegall.cz



SARAPIS MENSIS



Přípravek se včelími produkty při problematické a nepravidelné menstruaci.

SARAPIS Mensis nemá vedlejší nepříznivé účinky a lze jej užívat také současně s léky. Opatrnosti by ovšem měly dbát osoby alergické na včelí produkty. Registrován je jako doplněk stravy a je volně k dostání v lékárnách. Informace získáte na bezplatné lince: 800 100 140.
poradna@vegall.cz www.vegall.cz

SARAPIS PRO MUŽE



Představujeme Vám nový doplněk stravy z řady přípravků **SARAPIS**. Jedná se o preparát **Sarapis pro muže**, který je díky svému jedinečnému složení výborným pomocníkem pro muže v období andropauzy.

**- bez vedlejších účinků
- k dostání bez receptu v lékárnách**

www.vegall.cz

bezplatná informační linka:

800 100 140

Premenstruační syndrom a klimakterium



Text: Marie Holá, ilustrační foto: archiv STOBu

Oba tyto stavy považují ženy za obávané, po psychické stránce velmi náročné období. I když se jedná o různé stavy, mají mnohé společné...

Premenstruační syndrom (PMS)

Tento stav se často označuje jako nemoc nového věku. Bývá definován jako soubor fyzických a psychických příznaků, které se vyskytují deset dní až dva dny před začátkem menstruace a s jejím příchodem obvykle mizí. Literatura uvádí na 160 různých typů těchto příznaků. Nejčastější z nich jsou

bolesti a napětí prsů, změny nálad, duševní napětí, podrážděnost, deprese, bolesti hlavy, zažívací potíže, neobvyklý hlad či žízeň, otoky, nárůst hmotnosti těla (následkem zadržované vody v těle).

Bolest v oblasti podbříšku může zasahovat i do křížové oblasti a vystupňovat se tak, až vznikají závratě a mdloby. Někdy se přidruží i zvýšená teplota, průjem, zácpa, poruchy zažívání a velmi často jsou to i deprese.

Některé z těchto příznaků mívá většina žen. Jejich příčiny nejsou obecně známy, ale předpokládá se, že jde **o hormonální změny v těle, dědičnou dispozici, vyčerpání anebo psychickou zátěž** apod.

Syndromu se údajně nedá zcela zabránit, ale je možné jeho projevy výrazně mírnit. Zásadním krokem je úprava stravy, a to směrem k lehké stravě s dostatkem minerálů. Doporučuje se nepít kávu a nápoje s obsahem kofeinu, nekouřit, nejíst čokoládu a snížit spotřebu soli, mírně a příjemně cvičit. Můžeme také svůj stav vysvětlit okolí a požádat ho o pochopení a toleranci. Po úpravě stravy lze přistoupit k dalšímu kroku – použít některý z přípravků, které jsou k dispozici na trhu, a pravidelně ho užívat.

Klimakterium

Toto slovo u mnohých žen vyvolává asociaci stárnutí, snížené aktivity a tělesných změn. Někdy se dokonce může jednat o pocit, že žena má již vše za sebou. Tyto obavy však bývají často neopodstatněné a je třeba si uvědomit, že každá životní etapa má svá kouzla a že záleží na tom, jak období přijmeme a jakým způsobem jej využijeme. Abychom si přechod užily co nejlépe, měly bychom se pokusit stavům porozumět, používat některé produkty, které mohou toto období ulehčit, a snažit se na prvním místě o psychickou vyrovnanost. Vždyť přestává plno starostí, děti odcházejí z domova a můžeme mít mnohem více času na sebe a své zájmy a koníčky.

Období přechodu je charakterizováno hormonálními změnami a výkyvy, které přinášejí celou řadu možných nepříjemných projevů. Jedná se nejčastěji o návaly tepla, poruchy spánku, úzkostné stavy, deprese, ztrátu libida, zhoršení schopnosti soustředění a všeobecný stav nepohody.

Psychická stabilita je základním pilířem kvality života v době přechodu, a proto ženě může pomoci i psychologická intervence. Může si vybrat také z řady produktů, které lze koupit v lékárně jako doplněk stravy a které mohou toto období pomoci prožít v pohodě a rovnováze. ●

Metabolic balance

Text: Iva Málková, Margit Doupovcová,
Dana Maňásková, foto: medicinman.cz

Den za dnem jsme zahlceni nejrůznějšími tipy, jak zázračně zhubnout. Dříve, než podlehnete lákadlu, že ke svému jídelníčku něco (čaj, bylinky, koření, pilulky, náplasti...) přidáte a bez práce budete hubení, zapojte rozum. Nepodlehnete falešným představám, že pro svoji změnu nemusíte nic aktivně udělat. Při hubnutí fungují zákony zachování energie – výdej versus příjem. Abyste se zbavili tuku, musíte zkrátka více energie vydávat než přijímat. A jakou cestu k tomu zvolit? Zde je další úskalí – existují desítky tisíc diet, které vedou k této nerovnováze nejrůznějšími způsoby. Jedna teorie často popírá druhou, člověk je pak zmaten, neví, co má jíst, a vrátí se do starých kolejí s nadměrným energetickým příjmem.

Dnes vás seznámíme s naprosto odlišnými názory dvou odborníků na nynější hit redukčního světa – Metabolic balance. Vážím si odborných znalostí a sečtělosti Margit Doupovcové i Dany Maňáskové, ale jak je vidět, ani odborníci na slovo vzatí se vždycky neshodnou. Často proto, že danou věc neznají do hloubky nebo prostě na ni mají jiný názor. Ale to je vlastní kognitivní terapie. Tak nebudte nešťastní, vezměte si z takových odlišností to pozitivní a vyberte si stanovisko, které vyhovuje právě vám. Při nabídce jakékoliv diety je třeba zamyslet se nad hlavním bodem: **Vede tento způsob stravování k energetické nerovnováze?** Od-

povíte-li si kladně, pak si položte další otázku: **Vyhovuje mi tento druh nabízené životní změny?** Pokud ano, můžete zkusit nabízenou změnu v chování krátkodobě, při delším respektování této změny ji konzultujte s odborníkem, který má vzdělání v oboru výživy a je muž věříte.

Při hubnutí je nejdůležitější dosáhnout energetické nerovnováhy (větší výdej než příjem) způsobem, který vám vyhovuje. V tom se shodují všichni odborníci. V ostatním – co (poměr živin) a jak často (režim jídla) jíte – už shoda nepanuje. Z každé teorie si většinou můžete vybrat něco účelného a dopracujete se k takové životní změně, která pro vás bude optimální.

Pohled Margit Doupovcové
Výživové a wellness poradenství,
www.margit.cz

● Shrnutí informací z materiálů Metabolic balance (MB)

Když to zjednoduším, mám pocit, že představitelé MB vybrali několik dnes běžně známých faktů (například že ukládání tuků v organismu podporují nejen tuky, ale i přemíra jednoduchých cukrů) a ty smíchali s několika populárními, i když neověřenými teoriemi módních diet, jako třeba dělené stravy. Ve skutečnosti jsou totiž výsledná doporučení MB diety zpravidla nízkokalorická, nízkopolysacharidová,

nízkotuková a navržená jídla oddělují polysacharidy a bílkoviny. Výsledná strava je potom podle mne restriktivní redukční dieta obalená do pláště vědeckosti. Z čistě nutričního pohledu nic z uvedeného nikomu neublíží, většina hubnoucích bez potíží zredukuje, jen je otázkou, jestli na to potřebují MB.

● Chybí individuální přístup

Jako zásadní problém MB diety vidím v ignorování klienta coby individuálně myslícího tvora. MB dieta vůbec nevyhodnocuje původní stravování jednotlivých klientů, a tak zcela ignoruje jejich chutě, zvyky a kulturu. Celá dieta je postavena na bázi, že my, odborníci (dokonce v podstatě počítač), víme nejlépe, co každému z vás prospívá, a vy jen přesně dodržujte pravidla. Osobně vždy při poradenství vycházím z původního jídelníčku, který s klientem společně upravujeme. Výsledkem je plynulý přechod ke zdravému stravování, jež respektuje individuální potřeby i chutě. Zajímavé je, že samotný autor diety říká, že je třeba přestat vybírat zdravé potraviny na základě reklam, ale máme poslouchat instinkty našeho těla. Jak k instinktům těla patří počítačové vyhodnocování a příprava stravovacích doporučení, nechápu.

● Potravinové alergie

Dieta nabízí složitý krevní rozbor, ale současně ignoruje možnost potravinových alergií. Přitom v případě eliminační diety jako nejúčinnější vidím tu, která vynechává zjištěný potravinový alergen. Dalším závažným nedostatkem MB diety je ignorování nezbytnosti pohybu. Svalová tkáň se udrží především díky používání, a ne doporučení několikatydenního omezení pohybu (délka závisí na době, jak dlouho dodržujete hubnoucí, druhou fázi).

● Krevní rozbor

Aby dieta vypadala odborně a tím obhájila svou cenu, je vše vysvětle-

no přípravou na základě detailního krevního odběru. Klient má pocit, že dostává vysoce individuální dietní režim šitý přesně na míru.

● **Názor na konkrétní doporučení pro hubnoucího**

Mnoho stran komplikovaných omezení a rad, které lze se špetkou zjednodušení shrnout jako: dodržujte nízkokalorickou, nízkotukovou (více než dva týdny dokonce beztukovou) a nízkopolysacharidovou dietu, ve které v prvních dvou fázích ještě odděluje bílkoviny od polysacharidů, a necvičte. Přičemž druhou fází je sice možné dodržovat jen dva týdny, ale protože to je fáze, v níž se hubne (ve třetí fázi autoři udávají výrazné zpomalení nebo zastavení redukce), a lze předpokládat, že naprostá většina klientů (ne-li všichni), kteří se rozhodli pro MB dietu, chtějí hubnout, je pravděpodobné, že většina bude zůstat v této fázi déle.

To vše vychází z nic moc říkajícího krevního rozboru, kterým sama nedokážu vysvětlit, proč se hubnoucím doporučuje tropické ovoce na úkor domácího. To jde proti logice, kulturním zvyklostem a ekologii. Neexistují žádné krevní markery, podle kterých lze určit, že má daný jedinec jíst papáju, a borůvky ne. Co lze z krve určit, jsou potravinové alergeny, ale zrovna těmito se MB dieta nezabývá.

● **Shrnutí**

Největší plus MB dietě připisují za upřednostňování přirozené stravy nad polotovary a v tomto bodě se zcela shodujeme.

Dieta podle MB téměř jistě povede k redukci, a to zejména ve dnech, kdy se dodržuje její první a druhá fáze. Určitě se však jedná o poměrně restriktivní režim a podle mne i ne příliš přirozený (viz např. upřednostňování tropického ovoce). Ano, každá nízkokalorická, nízkopolysacharidová a nízkotuková dieta dočasně povede k redukci i popisovaným pozitivním změnám. Zdravého těla i myslí lze však

podle mne dosáhnout jednodušeji, přirozeněji a levněji.

Obézním v případě, že upřednostňují podporu kolektivu, bych poradila kurzy STOBu, těm, kteří hledají spíše individuální přístup anebo řeší současně i zdravotní potíže, doporučuji lékaře zabývající se celostním přístupem k diagnostice i terapii a vystudované výživové terapeutky.

Pohled Dany Maňáskové

**Centrum preventivní medicíny,
Praha 2, www.medicinman.cz**

● **Seriózní redukční program**

Program Metabolic balance není žádná mystická dieta, která by zázračně léčila všechny nemoci. Taktéž se nejedná o zázračnou dietu „čáry máry fuk z krve“, jak by se mohlo nezasvěceným na první pohled zdát. Jde o seriózní nízkokalorický redukční program sestavený na základě mnoha lékařských doporučení, analýzy složení potravin s individuálním přihlédnutím k tomu, jaké má pacient stravou ovlivnitelné obtíže, alergie, jídelní preference a odchylky v některých laboratorních hodnotách krve. Každý, kdo se někdy zabýval sestavováním jídelníčků, které měly splnit denní limity na příjem kilojoulů a zachovat vhodný poměr bílkovin, sacharidů a tuků, se jistě dost započítal. To ani nezmiňuji další parametry, jako je glykemický index potravin, obsah vápníku, hořčíku, železa, vitaminů, esenciálních mastných kyselin, vhodné kombinace zdrojů bílkovin atd. Zachovat by se měla i pestrost jídelníčku, který nemá být příliš rigidní, zato musí respektovat rozličné alergie, averze či některá onemocnění atd.

Poznatků o tom, co by bylo správné, je dnes již dost, ale potíží se stává, jak vše sladit dohromady. Bez použití počítačových programů považují sestavení jídelníčku, který by splňoval maximum všech doporučení, téměř za nemožné.

● **Počítač pomocníkem**

Stran Metabolic balance se tedy nejedná o žádné tajné know how, které by se vyzrazením principu ztratilo. Za vším stojí mnohaletá mravenčí precizní práce sběru těchto informací a jejich sesazení do softwarového systému spolu se stanovením obecných pravidel, která se ukázala jako všeobecně prospěšná.

Potraviny, které se objevují na jídelních plánech klientů, jsou tedy ty, které na základě mnoha parametrů vybere softwarový program jako nejlépe vyhovující požadovanému stravovacímu režimu. Mohu si být jako poradkyně Metabolic balance jistá, že pokud klient dodrží seznam potravin v celé jeho šíři alespoň oněch 14 dní, bude jeho jídelníček dostatečně pestrý, vyvážený a nedojde k žádnému strádání. Klient zatím získá konkrétní zkušenost s vyváženou stravou a navykne si na dodržování pravidel.

Samozřejmě to neznamená, že potraviny, které na seznamu nejsou, by byly pro klienta škodlivé nebo nevhodné. Po uplynutí 14 dní některé typy potravin, které klient v programu postrádá, můžeme do seznamu doplnit (nejedná-li se například o talíř hranolků nebo knedlíků). Během dalších fází se do jídelníčku postupně zařazují další potraviny. Počítačový program nám pomůže udělat první krok, přerušit koloběh pokusů a omylů a držet se v počátku pomocného vodítka tak dlouho, než je klient „jistý v kramflecích“ a zvládne výběr potravin bez pomocného plánu. Metabolic balance program není určen pro závažně nemocné lidi, těhotné a kojící, kteří mají jiné výživové potřeby. To je také důvodem, proč krevní testy pro Metabolic balance obsahují tolik hodnot. Některé z nich slouží pro doladění preferencí u konkrétní osoby, mnohé z hodnot však slouží právě k tomu, aby do programu nevstupovali nemocní lidé, kteří více než redukci potřebují lékařské vyšetření a terapii.

● **Metabolic balance nemá nic společného s teorií krevních skupin či dělené stravy**

Tyto systémy považují za absurdní. Na jídelních plánech pro každou porci jídla se sice vyskytují odděleně vypsané druhy zdrojů bílkovin a polysacharidů, ale s dělenou stravou to nemá nic společného. Důvodem je větší přehlednost a zdůraznění významu obou složek. Vše se však jí dohromady, nikoliv odděleně s časovým odstupem! Jedním z pravidel Metabolic balance je začít konzumaci potravy bílkovinnou složkou. Avšak to platí pouze pro první sousto. Nejedná se opět o žádné dělení stravy jako takové, ale pouze o využití nových poznatků o reflexech, které se uplatňují při vyplavování hormonů při příjmu potravy.

● **Nízkokalorická dieta**

Souhlasím s tím, že se jedná o nízkokalorickou dietu, jež je vhodná i pro jinak velmi obtížně hubnoucí klienty, kteří i přes dobrou spolupráci neuspěli v jiných programech. Nemyslím si však, že většina podobně nízkokalorických diet je pro pacienty zcela neškodná. Čím méně energie dieta obsahuje, tím větším oříškem je vyladit jídelniček tak, aby pacient v něčem nestrádal (bílkoviny, minerály, vitaminy atd.). Mám-li k dispozici jídelní plán Metabolic balance, mám zároveň jistotu, že i takto nízkoengetická dieta zabezpečí klientovi vše, co potřebuje. Klient má plán se seznamem vhodných potravin a návodem, jak je kombinovat. Je tím z velké části vyřešena nejpálčivější otázka, co má klient jíst. Další práce poradce s klientem se již může plně koncentrovat na jeho individuální potřeby a tvorbu interaktivních kompromisů a náhradních řešení v případě obtíží.

● **Lze spoléhat na instinkty?**

Do diskuse o tom, jak se má člověk řídit vlastními instinkty a cítit potřeby svého těla, se nechci moc zapojovat, poněvadž tím zcela

nejčastěji argumentují právě ti pacienti, jejichž instinkty a mnohdy i myšlení jsou plně v rukou výrobců koření, sladkostí a různých dochucovadel, eventuálně tabákového průmyslu a závislí jedinci vymýšlejí argumenty, jen aby se toho nemuseli vzdát. Obezitu vnímám jako důkaz toho, že jedinec má narušené vnímání potřeb vlastního těla a to, že přichází pro odbornou radu, jak má jíst, aby zhubl, je důkaz bezradnosti. Odkazovat takovéto klienty na nějaké instinkty, dokud nedostanou svoji váhu opět pod kontrolu, nepovažuji za velký přínos. Všeobecně se dá říct, že vnímat potřeby vlastního těla se může začít dařit až po vymanění se z chuťových závislostí na přídatných látkách v potravinách, rychlých sacharidech a soli, po ustálení jídelního režimu. Tedy až po vyřazení některých typů potravin z jídelničky. Zdaleka se to však nepodaří všem. Zkušenost je ovšem taková, že po delší době dodržování programu Metabolic balance se změní chuť a jídla, která nám dříve připadala velmi chutná a lákavá (typicky moučníky, knedlíky apod.), postupně své kouzlo ztratí.

● **Individualita klienta**

Rozhodně nesouhlasím s tvrzením, že „ignorujeme klienta jako individuálně myslícího tvora“. Naopak velmi schopní – myslící klienti, kteří umí vsadit co nejvíce principů Metabolic balance do svého života, jsou právě ti nejúspěšnější, dosahující nejlepších dlouhodobých úspěchů. Poradce je ten, kdo jim v tom pomáhá, ale vše záleží především na kvalitě komunikace mezi klientem a poradcem. Rozdíly mezi jednotlivými poradci mohou být samozřejmě veliké. Program Metabolic balance je také kritizován, že nezohledňuje předchozí jídelní a kulturní zvyklosti pacienta. Záleží však, co si pod tím kdo představuje. Samozřejmě, že musíme při sestavování jídelního plánu zohlednit informace o tom, zda klient některý typ potravin

nejí, má alergii, nesnášenlivost nebo jiné zdravotní příčiny. Kulturní rozdíly v programu rozhodně zohledněny jsou – jídelničky pro Itálii nebo asijské země se sestavují z tamních surovin, které v našich krajích nejsou ani dostupné. Pro naši oblast bylo například vyhodnoceno, že nejpřirozenějším a nejvyváženějším ovocem je jablko a doporučuje se všem v této oblasti alespoň 1x denně.

Nezohlednění předchozích škodlivých jídelních zvyklostí a chutí klienta je pouze relativní. Vstupní pohovor obsahuje podrobnou anamnézu zdravotních obtíží včetně jídelních zvyklostí. Klient se dozví, co program obnáší, a on sám se může rozhodnout, zda do toho skočí rovnýma nohama, nebo zda zvolíme jiný program redukce.

Metabolic balance je vhodnou možností, má-li klient chuť a odhodlání zkusit něco jiného než doposud. Přejít je zlomový, každý si jasně uvědomí rozdíl mezi „předtím a potom“ a zrovna tak si uvědomí, když se navrátí zpět k původním zvyklostem a z programu vypadne.

Je to stejné jako při odvykání kouření. Jsou klienti, kteří si po řádné motivaci zvolí den D, přestanou kouřit ze dne na den, protože postupné omezování by pro ně bylo těžší. Objeví se i takoví, kdo dají přednost postupným malým kompromisům.

● **Centrum preventivní medicíny**

V Centru preventivní medicíny neběží pouze program Metabolic balance, ale například i klasický program Kilo za kilo, který nabízí onu postupnou strategii úprav jídelničku krok za krokem. V tomto programu klient zapisuje jídelniček včetně kilojoulů a hmotnosti do internetového formuláře. Lékař údaje trvale hodnotí a klienta postupně navádí na změny k lepšímu jídelničku. Je to cesta náročná jak pro lékaře, tak pro klienta, a ne každému klientovi tento pozvolný

postup vyhovuje. Klienti jsou při vstupním vyšetření informováni o možnostech jednotlivých programů a sami si vybírají, která ze strategií je pro ně vhodnější. S podobným systémem se lze setkat i u většiny ostatních poradců Metabolic balance.

● **Větší změna může prospět**

Osobně mám raději práci s Metabolic balance programem, neboť mnoho opakujících se otázek a vysvětlování tak zčásti odpadá a cesta k vyváženému jídelníčku je přímější a jasnější. Díky celkové změně složení stravy s jednoznačným seznamem potravin, které mají převážně nízký glykemický index a důraz na porci bílkoviny v každém jídle, lze klienta mnohem snáze vytrhnout z denního kolísání glykemie, inzulínu a silnějších návalů chuti k jídlu. Po 14 dnech přísné fáze již klient přesně ví, jak na něho systém působí, ví, co mu vyhovuje nebo nevyhovuje, a spolu se zabýváme již jen tím, kde mu povolit jaký kompromis a jak program dále upravit, aby nezažíval pocity hladu, chutí, únavy nebo psychického strádání. Rozhodně se nestavím do pozice odborníka, který by suverénně tvrdil, že zcela nejlépe ví, co je pro klienta nejlepší, a že počítačový program je to nejpresnější, co může být. Z vlastní zkušenosti však vím, že dokud klient nezkusí dodržovat program alespoň oněch doporučených 14 dní, nemůže zažít všechny jeho kladné vlivy. Pakliže klient nevydrží ani oněch prvních 14 dní přísné fáze, je evidentní, že jeho motivace ke změně nebyla nijak veliká. Pohovor s klientem je samozřejmě také velmi důležitý prvek programu Metabolic balance. Není to o tom, že „vyplivneme“ papír a necháme klienta běžet. Klient je zván na pravidelné kontroly a konzultace. Každý klient má také na svého poradce telefonní kontakt (v našem centru dokonce i internetové komunikační rozhraní), možnost domluvit si v případě potřeby

schůzku a probrat nejrůznější dotazy nebo obtíže s programem. Poradci jsou schopni dodat klientům nápady na přípravu pokrmů, návoody aj. Někteří z poradců dokonce absolvovali speciální kurz vaření pro Metabolic balance v Německu. Poradce provází klienta všemi fázemi programu až po čtvrtou, závěrečnou fázi, která by měla být již trvalá – ustálený jídelníček z běžných potravin a dodržováním několika základních pravidel Metabolic balance.



● **Pohybová aktivita**

Pohybová aktivita není v programu Metabolic balance ignorována. Naopak na udržení svaloviny se klade velký důraz. Jednak tím, že každé jídlo zahrnuje porci bílkoviny, a jednak tím, že jsou klienti po adaptaci na nový jídelníček vyzýváni k tomu, aby si zvolili pravidelnou a hlavně dlouhodobě udržitelnou pohybovou aktivitu. Ta je pro udržení svaloviny mnohem důležitější než ojedinělé sportovní aktivity v prvním návalu nadšení při zahájení diety, které však málokdo dlouhodobě udrží. Excesivní sportovní výkony v prvních 14 dnech přísné fáze, kdy klient ještě není zcela adaptovaný na nový nízkoglykemizující jídelníček a neumí si během diety regulovat příjem „rychlejších“ sacharidů tak, aby při náhlém zvýšení energetické potřeby neměl pocity hladu nebo únavy, spíše nedoporučujeme. Na druhou stranu vybízíme k běžným navyklym pohybovým aktivitám. Klienti sami se pak během Metabolic balance cítí více nabití energií a postupně mají větší chuť do pravidelného pohybu, který aktivně podporujeme. Pokud přijde do pro-

gramu Metabolic balance výkonný sportovec podstupující pravidelně fyzicky náročné tréninky, je nutné citlivě doladit potřebu rychlejších sacharidů, případně mírně navýšit i příjem bílkovin. Jedná se však o zcela ojedinělé případy. Program se nemusí nijak obhajovat krevními testy (jejich cena se pohybuje kolem 700,- Kč podle cen různých laboratoří). Poradci programu Metabolic balance musí splnit minimální požadavky na kvalitu péče o klienta dle institutu Metabolic balance, jejichž součástí je i harmonogram pravidelných kontrol a konzultací, které odpovídají komplexní poradenské péči po dobu cca půl roku. Aby v boji o klienty nedocházelo k předhánění se jednotlivých poradců v redukci cen a následně k úpadku kvality péče o klienty, je stanovena minimální cena 7500,- Kč pro jednotlivce a 6500,- Kč pro dva a více zájemců, pod kterou nesmí nikdo z poradců klesnout. Spočítáme-li však reálné náklady s odvedením celého harmonogramu Metabolic balance se všemi kontrolami, vyplývá se cena snadno ještě mnohem výš. Jednotliví poradci mohou dle své kvalifikace a schopností nabízet další doplňkové služby, které mohou ceny dále modifikovat. Opravdu pak záleží jenom na klientovi, o co vše má zájem. Metabolic balance program je jednou z mnoha cest, která může vést ke kýženému cíli. Každý má možnost vybrat si takový přístup, jaký mu vyhovuje.

Více informací a některé výsledky programu Metabolic balance lze najít na mém osobním webu: www.medicinman.cz.

Pro zájemce o další informace o programu Metabolic balance jako lékaře s praxí v oboru obezitologie a poradce vyškolený institutem Metabolic balance ochotně zorganizují informační seminář, kde zodpovím veškeré další dotazy. ●

HumaPen[®] MEMOIR[™]



HumaPen[®] Memoir[™] – inzulínové pero, které si pamatuje za Vás



- Jednoduché a spolehlivé
- Digitální paměť uchovává údaje o datu, čase a velikosti posledních šestnácti dávek

HumaPen[®] MEMOIR[™] – inzulínové pero na aplikaci inzulínu pro diabetiky.
Před použitím si, prosím, pozorně přečtete návod na použití.
ELI LILLY ČR, s.r.o., Pobřežní 394/12, 186 00 Praha 8
Více informací je k dispozici na www.zivotsdiabetem.cz.



Diabetik 2. typu a jeho srdce

Text: Marie Skalská, foto: Zdeněk Platl
a pixmac.cz

Výsledky medicínských studií jednoznačně potvrzují, že pacient s diabetem 2. typu je ohrožen především onemocněním srdečně-cévního aparátu. Srdečně-cévní onemocnění jsou také vedoucí příčinou úmrtí pacientů s diabetem 2. typu, a to ve více než v 75 %. Úmrtnost diabetika 2. typu na srdečně-cévní onemocnění je 2–4krát vyšší než u nediabetické populace.

Diabezita

Velmi těsné spojení mezi obezitou a cukrovkou 2. typu je dobře známo. Obě choroby mají společný znak a tím je inzulínová rezistence – snížená citlivost na inzulín, která je rizikovým faktorem pro rozvoj srdečně-cévního onemocnění. Obézní osoby mají 10–90krát vyšší riziko onemocnění cukrovkou 2. typu. Úzká vazba mezi obezitou a diabetem vyústila v termín **diabezita**. Podobnou analogii nacházíme v termínu **kardiabetes**. V posledních letech se opakovaně setkáváme s názorem, že diabetes je kardiovaskulární onemocnění. Jinými slovy cukrovka je srdečně-cévní onemocnění s přítomnou hyperglykemií a hlavní prioritou v léčbě diabetika 2. typu je právě prevence srdečně-cévních onemocnění. V dosažení toho cíle má

nezastupitelnou úlohu nefarmakologická léčba.

Nefarmakologická péče

Nefarmakologická léčba zahrnuje úpravu nesprávných stravovacích návyků, ve většině případů snížení hmotnosti a přiměřenou a pravidelnou fyzickou aktivitu. Pacient s diabetem se tak stává rovnocenným partnerem při léčbě své nemoci.



pixmac.cz



www.stob.cz

Jste diabetici
a zkoušeli jste již
mnohokrát neúspěšně
hubnout?

Máte přebytečných 5, 10
či více kilogramů?

A příjemné překvapení!

Kurzovné na čtvrt roku činí 2300,- Kč a společnost Eli Lilly přispěje všem diabetikům po dochození kurzu 1000,- Kč na navazující aktivity STOBu. Navíc některé zdravotní pojišťovny poskytují svým klientům další finanční příspěvek.

Kurzy pro diabetiky trvají čtvrt roku a tvoří je každý týden jedna tříhodinová lekce – 1 hodina vhodné pohybové aktivity a 2 hodiny terapie. Cvičení bude probíhat s ohledem na celkovou kondici a možnosti klientů.

Kurzy probíhají ve čtvrtletních cyklech (od září, ledna a dubna).

Informace a přihlášky na: www.stob.cz v sekci Kurzy v Praze, v sekci Pomůcky si můžete objednat i atraktivní materiály, info dále na tel. 241 762 847 nebo na e-mailu stob.sekret@volny.cz. Zkušenosti si můžete vyměňovat na komunitním webu www.stobklub.cz.

Zkuste metodu, která je při léčbě obezity považována za nejúčinnější.

BEHAVIORÁLNÍ PSYCHOTERAPIE

vám pomůže vytvořit správné stravovací a pohybové návyky. Budete nejen hubnout, ale váhové úbytky si i udržíte. Na této metodě jsou založeny

KURZY SNIŽOVÁNÍ NADVÁHY pro diabetiky 2. typu

Je prokázáno, že i malé změny životního stylu výrazně ovlivní četná srdečně-cévní i jiná rizika, kterými je člověk s diabetem ohrožen.

V kurzech máte možnost:

- *pracovat na změně svého životního stylu, která povede k trvalé redukci váhy*
- *zacvičit si přiměřeně svým tělesným možnostem*
- *získat další pomůcky usnadňující hubnutí*
- *příjemně strávit čas ve společnosti lidí majících stejný cíl*



U fyzické aktivity je důležité, že na hladiny glykemie působí nejen délka a intenzita cvičení, ale i doba, kdy se cvičí. Výhodnější je cvičit po jídle, kdy je hladina tzv. postprandiální glykemie, cvičením výrazněji ovlivněna. Při cvičení na lačno k tak významnému ovlivnění nedochází.

U obézních diabetiků vede i jen mírné snížení tělesné hmotnosti – o 10 % jejich aktuální váhy, k výrazným změnám biochemických parametrů. Při váhovém úbytku se zlepšuje citlivost na inzulín, zlepšuje se glukózová tolerance, upravují se hladiny krevních tuků.

Nejúčinnější doporučení pro diabetiky za účelem prevence onemocnění srdečně-cévního aparátu:

- předcházet nadváze, být pravidelně fyzicky aktivní
- snížit tělesnou hmotnost, a především si váhový úbytek dlouhodobě udržet
- snížit příjem tuků pod 30 % z celkového energetického příjmu
- snížit příjem nasycených tuků (živočišných) pod 10% z celkového energetického příjmu
- zvýšit příjem vlákniny – dle České diabetologické společnosti

nosti je doporučovaná denní dávka vlákniny 40 g. Toto množství je dosažitelné prakticky pouze tehdy, když je jedno hlavní jídlo denně ve formě zeleninového jídla např. salátu.

Jak doporučení převést do praktického života, se učí diabetici například v kurzech snižování nadváhy společnosti STOB.

Další cyklus zahajuje ve čtvrtek 31. března v Praze 4 v ZŠ Plamínkové od 17 do 20 hodin.

Účast v kurzu lze spojit i s výzkumnou studií. Podrobné informace na www.stob.cz, kurzy. ●

Lilly Diabetes

Your journey inspires ours.

identifikační číslo
0908-2500

Vážená paní, vážený pane,
společnost Eli Lilly věnuje každému, kdo úspěšně absolvoval kurzy snižování nadváhy ve sdružení STOB, tento

Motivační voucher v hodnotě **1000,- Kč**

na pokračování v navazujícím kurzu nebo jiné aktivity či materiály společnosti STOB.

Jméno lektora, email, telefon _____

Razítko a podpis lektora Podpis účastníka kurzu Razítko a podpis diabetologa

Společnost ELI LILLY ČR, s.r.o., přispívá každému pacientovi s diabetem, který se zúčastní kurzů snižování nadváhy, 1000,- Kč na další aktivity pořádané STOBem.

Hubněte s rozumem se **STOBem** v kurzech snižování nadváhy

Kurzy snižování nadváhy probíhají pod odborným vedením psycholožky PhDr. Ivy Málkové a jejích spolupracovníků ze společnosti STOB. Úspěšnost tohoto přístupu k léčbě obezity potvrzují tisíce absolventů kurzů, kteří zde ztratili své nadbytečné kilogramy.

V kurzech máte možnost:

- pracovat na změně svého životního stylu, která povede k trvalé redukci váhy
- zacvičit si přiměřeně svým tělesným možnostem
- získat atraktivní pomůcky usnadňující hubnutí
- příjemně strávit čas ve společnosti lidí majících stejný cíl.

Kurzy trvají většinou 11 týdnů a tvoří je každý týden jedna tříhodinová lekce – hodina vhodné pohybové aktivity a dvě hodiny terapie. Jsou určeny pro dospělé od 18 let, organizujeme i specializované **kurzy pro diabetiky**.

Kurzy probíhají v Praze a dalších 100 městech České republiky – informace na www.stob.cz v sekci Kurzy a poradny – mimo-pražské kurzy.

Indoor rowing – skvělé cvičení pro redukci nadváhy

Pavel Šmolka, Concept Fitness, s.r.o.

Indoor rowing je cvičení na veslařských trenažérech, ať už v individuální formě, či na skupinových lekcích.

Účinné cvičení pro snížení nadváhy by mělo probíhat kontinuálně po delší dobu na relativně nízké intenzitě a nemělo by klást nadměrné nároky na pohybový aparát.

Důležité je, aby úroveň fyzické kondice či případná jiná omezení příliš nelimitovaly délku cvičení, a pohybová aktivita tak mohla probíhat dostatečně dlouho, aby přinesla očekávaný efekt. Cvičení by mělo komplexně zapojovat celé tělo a intenzitu pohybu by mělo být možné průběžně plynule upravovat podle momentálních pocitů i se zlepšující se kondicí. Veslování na trenažéru všechna tato kritéria splňuje a speciálně pro cvičící s nadváhou má ve srovnání s některými jinými druhy pohybu několik předností:

Šetrně zatěžuje pohybový aparát. Cvičení při něm probíhá vsedě – hmotnost těla tak spočívá na sedátku. Veslování je rytmický plynulý pohyb bez nárazů, což dále šetří pohybový aparát, zejména klouby. **Zapojuje komplexně a symetricky celé tělo.** Při cvičení na veslařském trenažéru pracují všechny hlavní svalové skupiny, a to úměrně jejich vlastní síle – nejvíce nohy a trup, poté paže a nejméně některé malé svaly – díky tomu nedochází k předčasné únavě. Vzhledem k výjimečně velkému množství zapojených svalů, které

Nejbližší pražské kurzy

- **od 28. 3. do 13. 6. 2011** vždy v pondělí od 18 do 21 hodin v základní škole Sázavská 5, Praha 2 (metro A Náměstí Míru), cena 2300,- Kč
- **od 29. 3. do 7. 6. 2011** vždy v úterý od 16.45 do 19.45 hodin v základní škole Sázavská, cena 2300,- Kč
- **od 31. 3. do 16. 6. 2011** kurz pro diabetiky, zájemce s většími zdravotními problémy a pro ty, kteří se léta aktivně nehýbali, vždy ve čtvrtek od 17 do 20 hodin v základní škole Plamínkové, cvičení bude probíhat ve dvou menších skupinách na fitballech, cena 2300,- Kč. Absolventům kurzu – diabetikům poskytuje firma Eli Lilly voucher na pomůcky či aktivity STOBu v hodnotě 1000,- Kč. Kurzu se mohou zúčastnit i nediabetici.
- **od 5. 4. do 14. 6. 2011** vždy v úterý od 17 do 20 hodin v základní škole Plamínkové, Praha 4 (metro C Pankrác), cena 2300,- Kč
- **od 5. 4. do 7. 6. 2011** vždy v úterý od 9 do 12 hodin ve Fitness centru Olgy Šípkové, Kongresové centrum, 5. května 65, Praha 4 (metro C Vyšehrad), spinning, aqua-aerobik, 10 lekcí, cena 2900,-Kč
- **od 6. 4. do 8. 6. 2011** vždy ve středu od 17 do 20 hodin v ZŠ Palmovka, Praha 8 a ve Sportcentru Palmovka (metro B Palmovka). Kurz má 10 lekcí, cena 2900,- Kč, pohybovou aktivitu tvoří veslování na veslařských trenažérech (indoor rowing), cvičení na fitballech, popř. v posilovně
- **od 30. 3. do 8. 6. 2011** pokračovací kurz vždy ve středu od 17 do 20 hodin v základní škole Plamínkové (10 hodin terapie, 11 hodin cvičení), cena 1900,- Kč

Pokud si chcete vybrat místo a čas, hlase se na www.stob.cz.



tři způsoby užití – individuální cvičení, ať už doma, či ve fitcentru, „univerzální“ skupinové lekce s instruktorem a také speciální pohybový program sestavený pro návštěvníky s nadváhou anebo nízkou kondicí, který aktuálně probíhá v Praze v rámci kurzů STOBu. Které užití si vyberete, je už na vás.

ke své činnosti spotřebovávají energii, je energetický výdej při veslování vyšší než u řady jiných cvičení. Velkou výhodou veslování je, že při každém tempu dochází k posilování svalového korzetu – hlubokého svalstva břicha a podél páteře. Dostatečně posílené svaly korzetu páteře zabraňují poruchám držení těla a tím i některým bolestem zad.

Intenzita cvičení, kterou si řídí každý sám, se může pohybovat ve velmi širokém rozmezí – od zcela volného veslování s minimální zátěží (vhodné např. pro seniory či k rehabilitaci) až po výbušné krátké úseky maximální intenzitou (anaerobní cvičení – posilování). Většinou ale cvičení probíhá mezi těmito extrémy. Odpor trenažéru závisí na rychlosti a síle použité při cvičení, intenzitu cvičení si tak může každý kdykoliv změnit.

Individuálně lze upravovat také rozsah pohybu, aniž by tím cvičení ztrácelo na významu. Ten, kdo nemá žádná omezení, začíná v pozici s holeněmi kolmo k zemi a s trupem v mírném předklonu. Délku tempa je ale klidně možné uzpůsobit možnostem každého uživatele. Díky velkému rozsahu pohybu se při veslování protahují některé zkrácené partie (např. hamstringy – zadní strana stehen), svaly pracují v celém pohybovém rozsahu a zároveň se zlepšuje kloubní pohyblivost.

Monitor trenažéru poskytuje přesnou zpětnou vazbu, a to jak okamžitě během cvičení, tak i následně, kdy lze všechny údaje vyvolat z paměti. Intenzitu cvičení je tak kromě subjektivního vnímání možné řídit právě podle monitoru – ať už s využitím údaje o odváděné práci či podle tepové frekvence. Veslařský trenažér Concept2 patří mezi tzv. ergometry v původním smyslu – přístroje na přesné měření svalové práce člověka. Uživatel se tak může spolehnout, že dostává o svém cvičení přesné informace a zároveň, že všechny trenažéry Concept2 jsou zkaližované stejně. **Indoor rowing** může mít mnoho podob. Využívá se pro trénink veslařů, závody, jako doplňková příprava jiných sportovců, rehabilitace apod. Pro účely redukce nadváhy ale připadají v úvahu nejspíše

Příjemné dopoledne ve Fitness centru Olgy Šípkové

Udělejte si radost a dopřejte si dopolední kurz snižování nadváhy, který se koná od 5. 4. do 7. 6. 2011 od 9 do 12 hodin ve Fitness centru Olgy Šípkové v Kongresovém centru (ulice 5. května 64, metro C – Vyšehrad).

Kurz trvá **10 týdnů** a tvoří jej každý týden jedna tříhodinová lekce skládající se z **jedné hodiny spinningu vhodného i pro začátečníky nebo aqua-aerobiku a dvou hodin terapie**. Nad rámec kurzu budete moci využít regeneraci, a to za zvýhodněnou cenu 150,- Kč. V této ceně je neomezeně dlouhý vstup do bazénu, vířivky či sauny. Ve fitness centru si pak za běžné ceny můžete zpříjemnit dopoledne masážemi a různými kosmetickými službami. Kurz je určen pro dospělé od 18 let, cena je 2900,- Kč. ●





vitar

zdraví
nás baví
již

20
Tet

ZDRAVÍ CELOU ZIMU



Revital® ŠUMIVÉ TABLETY

- ✓ S VLÁKNINOU
- ✓ s přírodními aromaty
- ✓ jedinečná chuť
- ✓ komfortní forma užívání vitaminů
- ✓ podpora pitného režimu
- ✓ bez aspartamu

PODÍVEJTE SE NA:

WWW.VITAR.CZ : DOPLŇKY STRAVY NOVÉ GENERACE

Chcete strávit aktivně dovolenou a získat tělesnou a psychickou kondici?



Společnost STOB pořádá okolo 25 pobytů za rok jak v tuzemsku, tak v zahraničí – nabízíme informace o některých z nich.

Již v květnu...

...v rytmu zumb ve Štúrovu

Milujete vodu a nechce se vám k moři? Objevte „moře“ ve Štúrovu. Čeká vás zde bohatý pohybově-relaxační program včetně hodin úžasné ZUMBY. Kromě cvičení a turistiky můžete aktivně odpočívat v několika bazénech s vodou 30–35 °C. Ubytování je zajištěno v jednoduše zařízených apartmánech El Paso. To vše s výhledem na krásnou katedrálu v maďarské Ostřihomi. Do Štúrova se s námi můžete vydat též v září. Ubytování je zajištěno v moderních apartmánech LUX, nabízíme bohatý pohybový program: denně lze vybírat ze čtyř bloků cvičení – aerobního, zdravotního, břišní tance aj.

...a nádherné moře v Chorvatsku

Pobyt s polopenzí si můžete užít v Rabacu.

...turistika v Harrachově

Harrachov je jedno z nejznámějších center Krkonoš s krásným okolím plným turistických tras. Ubytování je zajištěno v hotelu Svornost v klidné zóně mimo centrum Harrachova. Na účastníky čeká kromě turistiky aerobní cvičení, aqua-aerobik, nordic walking a dále přednášky či nácvik relaxačních technik.

Červen či srpen a hubnutí ve Františkových Lázních

Ve Františkových Lázních čeká zájemce krásný pobyt v hotelu Melodie v klidném místě v blízkosti kolonády. Na pobytu můžete absolvovat aerobní cvičení, taneční aerobik, v srpnu i pilates, plavání

v bazénu, turistiku, nordic walking či si za poplatek dopřát masáž, kosmetiku apod.

...báječná atmosféra na Kefalonii

Řecké ostrovy jsou velmi oblíbenou destinací našich klientů. Krásná Kefalonie leží v Jónském moři. Ubytování je zajištěno ve studiích a apartmánech Stathatos, Siora Mary a Xi, v komplexu vilek 60–200 metrů od moře. Místo je určeno pro ty, kteří si chtějí odpočinout od civilizace. Kromě bohatého cvičebního programu, který bude obnášet cvičení aerobní, zdravotní, pilates, powerjógu, turistiku, nordic walking či aqua-aerobik v moři, máte možnost poznávat krásy ostrova na zajímavých výletech.

Bližší informace o pobytech naleznete na www.stob.cz v sekci Pobyty. ●

Že jsou tyhle fóry na nic a vy máte doma lepší?

Neváhejte a pošlete je na náš e-mail ZDE. Rádi je na stránkách časopisu uveřejníme. Můžete posílat nejen textové, ale i kreslené fóry. Kreslené vyfotíte a pošlete jako fotku.

Nezapomeňte připsat své jméno či pseudonym, případně odkud jste, a u svého vtipu to najdete.

V rybníce plave kapr se svou láskou, která jej už drahnou dobu odmítá. Najednou kapr zpozorní. Před očima se mu vznášá háček s červem. Nelení, hbitě se otočí ke své milované a povídá: „Miláčku, jestli mě teď hned nevyslyšíš a nestaneš se mojí ženou, sežeru tady toho červa.“

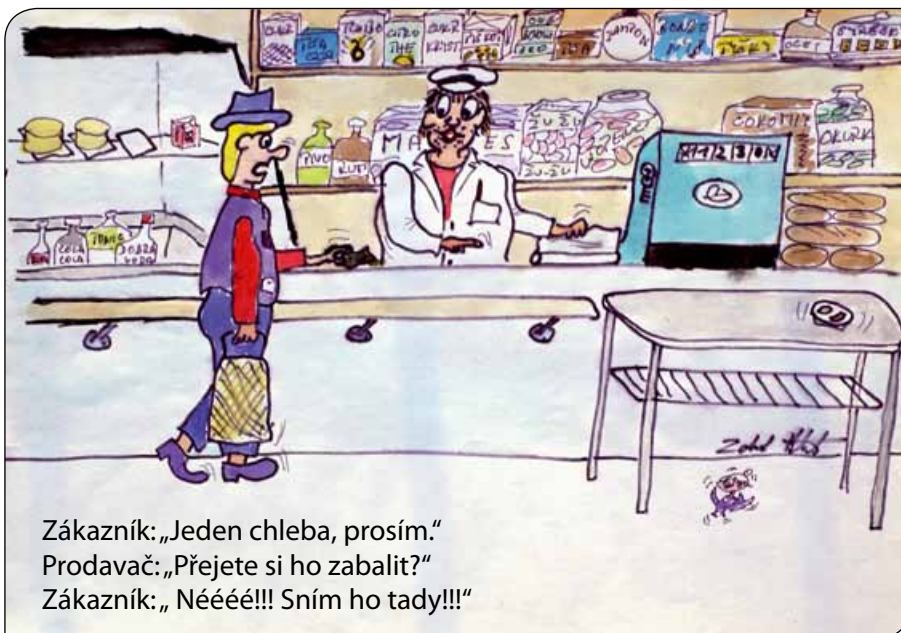
Trocha legrace neuškodí

Sedí dva zajíci na mezi a jeden z nich povídá: „Tak si představ kamaráde, že včera myslivci zastřelili mýho bráchu.“ „Budiž mu vyhřátá trouba lehká,“ odpoví druhý.

Baví se v masně dvě kolegyně z práce. „Představ si Maruško, že ten můj se poslední dobou zbláznil do srnčího masa.“ „To máš dobrý,“ odpoví druhá, „ten můj je spíš na zajíčky.“

„U nás musíme mít rybu alespoň jednou týdně,“ povídá starý Homola u piva kamarádovi. „A proč,“ ptá se kamarád, „to máte ryby tak rádi?“ „To ne,“ odpoví Homola, „ale staré vždycky zaskočí kost a já jí můžu dát bez-trestně herdu do zad!“

Žena, o které se ví, že nemá peněz nazbyt, si kupuje plato křepelčích vajec. „Vy vaříte z křepelčích vajec?“ diví se sousedka. „Ne, jen chci manželovi zvednout sebevědomí,“ odvěti žena.



Zákazník: „Jeden chleba, prosím.“
Prodáváč: „Přejete si ho zabalit?“
Zákazník: „Néééé!!! Sním ho tady!!!!“

Manželka vyrazila s manželem na ranní procházku. Prochází kolem vlaštovčího nízda a manželka povídá. „Vidíš drahý, z toho ptáčka by sis měl vzít příklad. Podívej, jak se krásně stará o svoji rodinu.“ Jistě drahá,“ odvěti manžel, „hned zítra ráno ti přinesu pár žížal do zobáčku.“

Manžel se vrátí večer z hospody a hned mezi dveřmi křičí. „Andulo, už vím, jak musíš krmit husu, aby tě při tom nekousala. Musíš do ní ty šišky strkat druhou stranou!“

Vidí na ulici Jožin Pepu, jak se táhne s velikou klecí. Nedá mu to, doběhne ho a zvědavě se ptá. „Vy si budete pořizovat papouška?“ „Papouška ne, člověče,“ odpovídá Pepa, „manželka mi volala, že budeme mít španělské ptáčky.“

HRAVĚ ŽIJ ZDRAVĚ na Máchově jezeře!

Pobyt pro rodiče s dětmi zaměřený na pohyb a seznámení se zásadami zdravého životního stylu

Příspěvek na pobyt dítěte!

Pobyt bude podpořen sponzorským darem od Nadace BEL. Na jeho základě bude mít dítě při splnění podmínek (viz níže) nárok až na 100% úhradu pobytu.

Základní informace o pobytu

Místo: turistické centrum na břehu Máchova jezera, obklopené krásnou přírodou a řadou turistických zajímavostí

Termín: 31.7. – 1.8. 2011

Ubytování: Penzion Sportcentrum, dvou- až třílůžkové pokoje se sociálním zařízením

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: Pobytu se mohou zúčastnit rodiče s dětmi ve věku 5–15 let, a to zejména těmi, kteří již trpí nadváhou či obezitou nebo jsou jí z různých důvodů ohroženi (dědičnost, přibývání na váze apod.). Pro děti bude zajištěn speciální program zaměřený na zdravý životní styl. Děti se seznámí se zásadami zdravého životního stylu a budou se moci zapojit do mnoha pohybových aktivit (míčové hry, hry na pláži a ve vodě, mini-golf, vodní šlapadla a jiné). Pro dospělé bude připraveno cvičení v kryté tělocvičně v Penzionu Sportcentrum. Odpolední program bude společný pro všechny účastníky pobytu – turistika, alternativy cvičení (strečink, posilovna, stepaerobik apod.), vodní hrátky

na Máchově jezeře a další sportovní aktivity, zábavné soutěže pro děti i dospělé. Rodinám budou poskytnuty individuální konzultace v oblasti výživy a pohybové aktivity dítěte.

Cena: 4600,- Kč při ubytování ve třílůžkovém pokoji, 4900,- Kč při ubytování ve dvoulůžkovém pokoji sleva STOBu: 600,- Kč pro děti

do 10 let a 300,- Kč pro děti od 10 do 15 let

Kapacita: 35 osob

Organizační zajištění:
Jana Divoká, Zuzana Málková

Informace a přihlášky:
www.stob.cz, divoka@stob.cz
nebo tel.: 603 347 250.

Podmínky pro získání příspěvku na dítě

Dítě může získat příspěvek na pobyt až ve výši 100%, a to za těchto podmínek:

1. Kapacita pobytu je dána počtem 15 dvojic. Příspěvek může dvojice získat na pobyt a stravu dítěte. Při přihlášení více než 15 dvojic se bude vybírat jejich zařazení dle potřeby – tj. budou mít přednost děti z neúplných a sociálně znevýhodněných rodin (rodiče na pracovním úřadu, handicapovaní atd.). To musí být doloženo potvrzením zejména o výši příjmu domácnosti, pobírání sociálních dávek apod. Žádosti a forma potvrzení budou posuzovány individuálně. Pokud dvojice prokáže, že je natolik sociálně znevýhodněná, že není schopna zaplatit pobyt pro doprovázejícího dospělého, může být – dle individuálního posouzení – určitý příspěvek poskytnut (na základě splnění podmínek) i doprovázejícímu dospělému.
2. Na pobyt je nutné se závazně přihlásit a uhradit ho, resp. nevratnou zálohu ve výši poloviny celkové částky za pobyt pro dvojici nejpozději do 30. 5. 2011. Pokud se v době platby ocitne přihlášený v tíživé situaci, může požádat o odložení platby – podmínky odložení se budou projednávat individuálně.
3. Dítě a doprovázející osoba se musí v rámci pobytu aktivně zúčastnit nejméně 75 % připravených aktivit. Posouzení, zda účast dítěte i dospělého byla dostatečně aktivní, si vyhraduje pořadatel, resp. osoba pořadatelem pověřená. V kladném případě bude dítěti poskytnut příspěvek 3000,-Kč.
4. Do plné částky (dle věku a druhu ubytování) bude pobyt uhrazen, pokud dítě a doprovázející dospělý v prosinci 2011 prokáží – odevzdáním týdenního jídelníčku, kontrolním vážením a absolvováním pohovoru s organizátorem –, že se řídí pokyny pro zdravý životní styl, které na pobytu obdrželi. Posouzení úspěšnosti absolventů kurzu si taktéž vyměňuje pořadatel, resp. osoba pořadatelem pověřená.
5. Pořadatelem pobytu je občanské sdružení Hravě žij zdravě o.s. se sídlem Sluhy 68, 250 63 Mratín. Kontaktní osoba – Mgr. Jana Divoká, divoka@stob.cz, 603 347 250. ●

Jarní zahrádka v kuchyni

Text a foto: Pavla Momčilová

Klíčky, výhonky, zelené bylinky

Doma vypěstované klíčky, bylinky a zelené koření jsou na jaře bohatým zdrojem vitamínů, vitálních látek a jarních chutí. V kuchyni nebo za oknem můžete vykoulit jaro už od poloviny ledna a rodince zajistit „za babku“ vitální látky, které každému z nás velmi chybí. Pro ty více zaměstnané je pěkná nabídka jarního „klíčení“ také v každém supermarketu.

Osvojte si několik jednoduchých postupů a nebudete muset po celé jaro kupovat rychlenou zeleninu. Vaše zdravá zeleninka vypěstovaná v kuchyni a za oknem bude bez chemie, a tedy mnohem hodnotnější. Začít můžete třeba pěstováním řeřichy seté nebo klíčením vojtěšky alfalfa, vypěstovat si můžete také klíčky a výhonky sóji mungo, čočky, lnu, hořčice, slunečnicových semen a obilných zrn, ze zelených bylinek nař petržele, pažitky, cibule nebo česneku.

Řeřicha setá (*Lepidium sativum*)

Semena koupíte v semenářstvích nebo prodejnách se zdravou výživou. Za oknem se pěstuje tzv. bezpůdním



způsobem – na vatičce či ubrousku. Ke konzumaci se používají první lístky rostlinek se stonkem. Sklízí se jen jednou, pak se založí nový „záhon“.

Potřebujete: 5 g semen řeřichy, hrst vaty, 1 plastový tácek, mikrotenový sáček

Postup: Na čistý tácek rozložte vatu, pokropte ji studenou vodou a vysejte semínka. Tácek vložte do mikrotenového sáčku, nechte jej trochu pootevřený a dejte

na světlé místo. Semínka začnou již první den klíčit. Denně semínka zkontrolujte, je-li třeba, pokropte vlažnou vodou.

Asi třetí den, kdy se začnou klubat lístky a růst malé rostlinky, sejměte mikrotenový sáček, tácek dejte např. za okno a řeřichu jednou denně pokropte vodou.

Přibližně pátý den můžete začít sklízet mladé rostlinky nůžkami. Když je všechna řeřicha sklizená, vatu s kořínky dejte do odpadu. Chcete-li mít řeřichu stále k dispozici, vysévejte vždy každý třetí až pátý den nový tácek.

Vojtěška alfalfa (*Medicago sativa*)

Semena dostanete v prodejnách se zdravou výživou. **Alfalfa** je považována za „královnu“



všech klíčících semínek, vydatnost je obrovská. Z jedné lžičky semínek dostanete velkou hrst klíčků, necháte-li je růst dál, dostanete velkou misku výhonků.

Naklíčená alfalfa obsahuje vitaminy skupiny B, vitamin A, C a E, z minerálních látek vápník, hořčík,

fosfor, draslík, železo, sodík a zinek, z vitálních látek cenný chlorofyl a fytoosteroly.

Potřebujete: 1 lžičku semínek, hlubší plastovou misku, mikrotenový sáček

Postup: Semínka zalijte v misce studenou vodou, nechte 24 hodin v chladnu bobtnat. Pak vodu slijte a semínka přes plastové sítko propláchněte. Vraťte je do misky, vložte do mikrotenového sáčku, který nechte trochu pootevřený. Semínka začnou při 20–22 °C klíčit druhý den. Denně je přes sítko propláchněte vodou, asi třetí den se ukáží první klíčky a můžete začít se „sklízit“. Vojtěška chutná od malých klíčků až po výhonky o délce asi 3 cm. Růst výhonků zpomalíte, když dáte misku v mikrotenovém sáčku do chladničky.

Klíčky a výhonky z luštěnin a obilí

Mungo – zelená sója (*Phaseolus radiatus*) – odborně vigna zlatá – dává chutné křupavé klíčky a výhonky. Luštění



ninu dostanete v supermarketech a v prodejnách se zdravou výživou. Je výživově hodnotnou zeleninou,

Další recepty a mnoho rad a novinek o zdravé výživě a rodinném vaření najdete v novém magazínu

Moje ZDRAVÁ & fit KUCHYŇĚ

Vydává
MEDICA PUBLISHING
V Zahradách 146
251 01 Čestlice
Tel./fax: 272 680 919

E-mail: momcilova@volny.cz
www.vyzivadietymomcilova.cz

Koupíte v novinových stáncích po celé ČR!



ve 100 g sóji je asi 35 g hodnotných bílkovin a asi 19 g nenasycených mastných kyselin. Po naklíčení je bohatá na vitaminy A, B₁, B₂, C a E, obsahuje rostlinné enzymy, vlákninu a mnoho dalších cenných látek. Obsahuje i pro ženy důležité fytoestrogeny. Naklíčené mungo můžete konzumovat za syrova.

Čočka – hnědá i zelená (*Lens esculenta*) je známá luštěnina, bohatá na bílkoviny a vlákninu. Obsahuje vitaminy skupiny B, kyselinu listovou, vápník, draslík, železo, selen a zinek.

Naklíčená je lépe stravitelná, klíčením klesne obsah hůře stravitelných sacharidů. Klíčky či výhonky čočky jsou bohaté na vitamin C, beta-karoten, thiamin, kyselinu listovou a prospěšné rostlinné enzymy. Naklíčenou čočku můžete konzumovat za syrova, malým dětem ji ale raději povařte.



Obilná zrna (pšenice, špalda, žito, žitovec, bezpluchý ječmen) můžete doma naklíčit nebo si vypěstovat osení. Naklíčená obilná zrna a osení (obilné výhonky) jsou opravdovými životabudiči!

Obsahují vitaminy skupiny B, vitamin E, ve výhoncích je hojně obsažen vitamin C, A, K, z minerálních látek je to vápník, hořčík, mangan, fosfor, draslík, selen a zinek. V osení je významný obsah chlorofylu, rostlinných enzymů a fytoosterolů, které mají antioxidační účinky, podporují imunitu, a tak jsou účinnou pomocí v boji s infekcemi a civilizačními chorobami a působí proti stárnutí.

Klíčení luštěnin a obilných zrn

Potřebujete: 100 g suché luštěniny nebo obilných zrn (dále jen zrna), průhlednou plastovou nebo

skleněnou misku, mikrotenový sáček

Postup: Zrna promyjte studenou vodou. Dejte do misky a zalijte dvojnásobným objemem čisté studené vody. Misku vložte volně do mikrotenového sáčku, nechte v chladnu 24 hodin bobtnat. Druhý den zrna propláchněte studenou vodou, zalijte čistou vodou a zase nechte v chladnu 24 hodin.

Třetí den jsou zrna správně nabobtnalá. Vodu slijte, zrna propláchněte na sítu, nechte okapat a vraťte do misky. Vložte volně do mikrotenového sáčku a misku již nechte v kuchyni na světlém místě při teplotě 20–22 °C. Brzy se ukáží první klíčky.

Dále klíčí zrna 2–3krát denně na sítu dobře proplachujte a vždy vraťte do misky a mikrotenového sáčku.

Klíčky sklízíte podle toho, jak je máte nejraději. Od malých drobných vykukujících klíčků až po delší výhonky a kořínky.

Necháte-li klíčky přerůst, dejte je do květináče se zemí, přeneste na světlé místo a při dobré péči vám vyroste za pár dní oseníčko.

Nezapomeňte denně dobře propláchnout vodou!



Pestrá vitaminová bomba

Pro 4 osoby, příprava 20 minut

- 2 hrsti výhonků a klíčků (mungo, čočka, alfalfa, ředkvičky, obilné klíčky)
- 2 jarní cibulky s natí
- 2 lžíce oliv bez pecek, nakrájených na kolečka
- malý kousek červené papriky
- 2 lžíce panenského olivového oleje

Na zálivku:

- čerstvá citronová šťáva
- lžíce medu
- sůl
- 100 ml vody

Výhonky a klíčky dobře promyjte pod tekoucí vodou a nechte okapat na plastovém sítu. Smíchejte s nakrájenými olivami, jarní cibulkou a paprikou.

Na míse zalijte zálivkou a zjemněte panenským olejem. Hned podávejte.

Čerstvé klíčky a výhonky jsou nejchutnější a nejprospěšnější.

- Do salátů z čerstvé i vařené zeleniny, těstovin, brambor, rýže, s vejci, masem i sýrem
- Na housku k svačině do školy či do práce
- Do tvarohových, sýrových, vaječných i masových pomazánek
- Malým dětem – klíčky alfalfa ke chroupání nebo do přesnídávky, luštěninové povařit
- Slaná i sladká pomazánka z rozmixovaných obilných klíčků
- Vitalizační nápoj s limetkou a medem z rozmixovaného osení
- Řeřichové pomazánky
- Řeřichou obohatíte jakýkoliv salát a dozdobíte pokrm, chlebičky, studené mísy, ochutíte polévky apod.

Klíčky a výhonky tepelně upravené

K tepelné úpravě se hodí klíčky a výhonky munga, čočky, obilí, ředkvičky, řeřichy, Inu.

- Polévky obohatíte o vitaminy, minerální látky a enzymy.
- Karbanátky a sekané (masové i vegetariánské) obohatíte klíčky a výhonky z luštěnin.
- Do obilných a bramborových placek a karbanátek přidávejte pomletá vyklíčená nebo dobře nabobtnalá obilná zrna.
- Samožitný chléb s naklíčeným obilím je blahodárny pro každého. ●

Bílkoviny v našem jídelníčku

Ať již patříte mezi šťastlivce, kteří mohou jíst velmi mnoho a nepřibírají, nebo lidi, pro které se stalo udržování tělesné hmotnosti celoživotním bojem, měli byste se v každém případě snažit zlepšovat své stravovací návyky a vybírat pro svůj jídelníček potraviny s vhodným složením, tj. vhodným poměrem živin a obsahem dalších důležitých látek. Množství tuků a sacharidů pokryje naše stravou velice lehce. Někdy je ale těžké zajistit potřebné množství bílkovin (proteinů). Ty se v našem těle metabolizují na aminokyseliny, které mají v organismu řadu významných funkcí

a jejichž absence by mohla znamenat i vážné zdravotní komplikace. Zdrojem bílkovin jsou zejména maso, mléko, mléčné výrobky, vejce a sýry, tedy potraviny nezdědky obsahující i větší množství živočišného tuku.

Bílkoviny a jejich místo v jídelníčku

Abychom zajistili vhodné složení jídelníčku, zařazujeme do něj zejména potraviny, které obsahují dostatek **bílkovin** a zároveň nadměrně neváží živočišné tuky. Strava s optimálním množstvím bílkovin

má řadu výhod i pro redukční jídelníček.

albert Quality

U nás v Albertu



Kvalitní kuřecí prsí řízky

Kuřecí prsa v marinádě – 1 porce

- 80 g kuřecích prsou (290 kJ)
- 60 ml nízkotučného mléka (90 kJ)
- 20 g cibule (40 kJ)
- 10 ml citronové šťávy (10 kJ)
- 40 g rajského protlaku (150 kJ)
- 5 ml oleje (190 kJ)
- 20 g žampionů (30 kJ)
- 5 g kremžské hořčice (20 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)
- 60 g rýže (310 kJ)



**UŠETŘÍTE
2530 KJ**

1 PORCE	1130 KJ
BÍLKOVINY	20 G
TUKY	6 G
SACHARIDY	34 G

Kuřecí maso omyjte, osušte a nakrájejte na větší kousky. Smícháním citronové šťávy, rajského protlaku, soli a pepře si připravte

marinádu. Maso do marinády vložte, dobře ji do masa vetřete a dejte na 24 hodin do chladu proležet. Pak rozpalte olej a maso na něm opečte, vyndejte ho a uchovejte v teple. Do výpeku přidejte nakrájené žampiony, na proužky nakrájenou cibuli a osmahněte. Pak přidejte zbylou marinádu, kremžskou hořčici, mléko, promíchejte a provařte. Dosolte a dopepřete podle chuti. Podávejte s uvařenou rýží.



Kuřecí prsa se smetanou – 1 porce

- 120 g kuřecích prsou (450 kJ)
- 90 ml smetany ke šlehání (1130 kJ)
- 30 g cibule (60 kJ)
- 10 ml citronové šťávy (10 kJ)
- 20 ml sójové omáčky (150 kJ)
- 40 g kečupu (120 kJ)
- 10 ml olivového oleje (370 kJ)
- 20 ml slunečnicového oleje (740 kJ)
- 40 g žampionů (60 kJ)
- 10 g plnotučné hořčice (50 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)
- 100 g uvařené rýže (520 kJ)



Kuřecí maso omyjte, osušte a nakrájejte na větší kousky. Smícháním citronové šťávy, sójové omáčky, kečupu, olivového oleje, soli a pepře si připravte marinádu. Maso do marinády vložte, dobře ji do masa vetřete a dejte na 24 hodin do chladu proležet. Pak rozpalte olej a maso na něm opečte, vyndejte ho a uchovejte v teple. Do výpeku přidejte nakrájené žampiony, na proužky nakrájenou cibuli a osmahněte.

1 PORCE	3660 KJ
BÍLKOVINY	31 G
TUKY	60 G
SACHARIDY	54 G

Pak přidejte zbylou marinádu, plnotučnou hořčici, smetanu, promíchejte a provařte. Dosolte a dopepřete podle chuti. Podávejte s uvařenou rýží.

Bílkoviny se tráví nejpomaleji ze všech základních živin, přispívají tedy nejvíce k pocitu sytosti a je naděje, že se dodrží doporučené odstupny mezi jednotlivými jídly bez pocitu hladu. Pomáhají též udržovat vyrovnanou hladinu cukru v krvi, takže i díky tomu netrpíme hladem a chutěmi.

Na stravení bílkovin je třeba více energie než na rozložení jiných živin. Nezbude tedy tolik energie na uložení do tukových zásob.

Dalším velmi důležitým faktorem, hovořícím pro zařazování dostatečného množství bílkovin do jídelníčku, je činnost svalové hmoty. Svaly potřebují ke své funkci mnoho energie, a pokud jí při sníženém energetickém příjmu nemají dostatek, tělo částečně odbourává i bílkoviny ze svalové hmoty, čímž opět sníží své celkové energetické nároky. V případě, že bude deficit energie dlouhodobý, může tělo začít odbourávat svalovou hmotu i ze životně důležitých orgánů. Přijímáme-li dostatečné množství bílkovin, nedochází k odbourávání svalové hmoty, a tedy neklesá tak zvaný bazální metabolismus (základní metabolismus člověka – energie potřebná pro základní životní funkce). Pro hubnoucí to znamená i dlouhodobější udržení hmotnostních úbytků.

Výživová doporučení říkají, že z celkově přijatého denního množství energie by mělo být pokryto 10–15% bílkovinami, 30–35% tuky a 50–55% sacharidy. Při redukčním jídelníčku se doporučuje krýt přijatou energii z 30% bílkovinami, 30% tuky a 40% sacharidy.

Maso jako zdroj bílkovin

Velmi cenným zdrojem bílkovin v našem jídelníčku je jistě maso. Kromě vyššího podílu bílkovin dodává do našeho těla vitaminy D a veledůležitý vitamin B₁₂, který je přítomný pouze v živočišných produktech a je pro naše tělo nepostradatelný. Kuřecí a rybí maso obsahuje i vitamin A. Z minerálů obsažených v maso jmenujme zejména železo, vápník, fosfor. Podle zásad zdravé výživy by se v našem jídelníčku měly objevovat všechny druhy masa, ale zároveň bychom měli – v rámci daného druhu – vybírat maso méně tučné.

Z pohledu nízkého obsahu tuku si zaslouží zcela jistě pozornost maso drůbeží. Proto mu věnují pozornost i mnozí obchodníci. Například řetězce Albert začlenily do své řady Albert Quality výrobky, jako jsou chlazené kuřecí nebo krutí prsní řízky. ●

Kuřecí prsní řízky

Hodnoty na 100 g

Energie 430 kJ
Bílkoviny 23 g
Tuky 1 g
Sacharidy 0 g

Krutí prsní řízky

Hodnoty na 100 g

Energie 450 kJ
Bílkoviny 24 g
Tuky 1 g
Sacharidy 0 g

Obalované kuřecí karbanátky – 1 porce

- 80 g kuřecích prsou (290 kJ)
- 20 g červené papriky (20 kJ)
- 1/2 bílku (30 kJ)
- sůl, pepř, majoránka (0 kJ)
- 20 g kukuřičných lupínků (310 kJ)
- 150 g mražené zeleniny (230 kJ)



**UŠETŘÍTE
4100 KJ**

Kuřecí maso omyjte, osušte a nasekejte nebo nakrájejte na velmi malé kousíčky. Dejte do mísy, přidejte nadrobno nakrájenou papriku, bílek, majoránku, osolte a opepřete. Rukou vše propracujte a dobře spojte. Kukuřičné lupínky rozdrťte nahrubo v hmoždíři nebo rukou. Z masové směsi pak dělejte placičky a obalujte je v nadrcených lupíncích. Dejte na plech vyložený pečicím papírem a pečte při 180 °C asi 25 minut. Zeleninu poduste s trochou vody a podávejte jako přílohu.

1 PORCE	880 KJ
BÍLKOVINY	20 G
TUKY	1 G
SACHARIDY	29 G



Kuřecí karbanátky v brambůrkovém obalu – 1 porce

- 130 g kuřecích prsou (480 kJ)
- 30 g slaniny (970 kJ)
- 25 g bramborových lupínků (550 kJ)
- 30 g tvrdého sýra 45% (420 kJ)
- 1 vejce (340 kJ)
- sůl, pepř, majoránka (0 kJ)
- 30 ml oleje (1110 kJ)
- 200 g brambor (660 kJ)
- 15 g másla (450 kJ)



Kuřecí maso omyjte, osušte a nasekejte nebo nakrájejte na velmi malé kousíčky. Dejte do mísy, přidejte nadrobno nakrájenou slaninu, nastrouhaný sýr, vejce, majoránku, osolte a opepřete. Rukou vše dobře propracujte. Bramborové lupínky rozdrťte nahrubo v hmoždíři nebo rukou. Z masové směsi pak dělejte placičky, obalujte je ve směsi nadrcených brambůrků a osmažte na rozpáleném oleji. Brambory uvařte do měkka, rozmačkejte, vmíchejte máslo a podávejte jako přílohu.

1 PORCE	4980 KJ
BÍLKOVINY	45 G
TUKY	92 G
SACHARIDY	48 G



MADETA

OSVĚŽUJÍCÍ CHUŤ OVOCE



NOVINKA



- ♥ obsahuje *Lactobacillus acidophilus*
- ♥ tradiční receptura z poctivého Jihočeského mléka
- ♥ obohacený vitamíny C, E a A
- ♥ bez konzervantů

Že je trávicí soustava jakýmsi „středobodem“ našeho těla a efektivní fungování střevní mikroflóry nezbytné pro lidské zdraví, zjistil s jistotou začátkem minulého století Ilja Mečnikov, ruský lékař, nositel Nobelovy ceny za výzkum imunitního systému. Tvrdil, že stárnutí člověka způsobuje otrava střevní mikroflóry a že funkční „zbraní“ proti ní jsou jogurty s obsahem bakterií zvyšujících střevní kysání. Mečnikov vyzoroval, že pravidelná konzumace jogurtů se pozitivně osvědčila u bulharských venkovanů a k jejich následování vybízel i ostatní.

Člověk má v trávicím traktu zhruba 1,5 kilogramu bakterií – ty pomáhají trávit potravu, rozkládat toxiny i „vyrábět“ látky životně důležité pro lidský organismus. Složení potravy se během 20. století výrazně změnilo především v průmyslově rozvitých zemích, což mělo nepříznivý vliv i na složení střevní mikroflóry. Musíme si tedy pomáhat sami a složení střevní mikroflóry regulovat. Neměl by v tom být žádný problém, jelikož probiotika – pro organismus velmi příznivé bakterie mléčného kvašení – jsou obsažena v řadě běžně dostupných potravin. Zatímco naši předci jedli zdravou pohanku, jáhly a otruby, pili podmáslí nebo zákysy naprosto přirozeně, my na ně v hektické době vyznačující se nepřehlednou nabídkou potravin mnohdy zapoínáme. A to je velká škoda.

Zakysané mléčné výrobky čili podmáslí, kefíry, jogurty, acidofilní a jogurtová mléka jsou pro naše zdraví důležité z mnoha důvodů. „Kromě látek obsažených v mléce získávají zakysané výrobky působením probiotik řadu biologicky výhodných látek a vlastností,“ vysvětluje Ludmila Oliveriusová, poradkyně pro zdravý životní styl a moderní výživu. „Mikroorganismy

Zakysané potraviny jsou pro zdraví nezbytné

při své činnosti vytvářejí organické kyseliny, hlavně kyselinu mléčnou, a okyselují tak mléčné výrobky. V kyselém prostředí se vápník a železo lépe vstřebávají a většina antioxidantních vitamínů nepodléhá tak rychlé zkáze. Kyselé prostředí brání růstu kvasinek, plísní a nežádoucích mikroorganismů, a chrání tak kvalitu výrobků,“ dodává. Živé mikroorganismy z čerstvých zakysaných výrobků se dále množí ve střevech a spolupůsobí na vytváření zdravé střevní mikroflóry. Odborníci včetně doktorky Oliveriusové pak zdůrazňují i vliv probiotik na úpravu poruch trávení a zlepšování stavu střevní sliznice. Tím napomáhají lepšímu vstřebávání všech látek z potravy včetně vápníku a vitamínů z mléka. Prokázáný je i jejich preventivní protirakovinný účinek a významný vliv na zvýšení obranyschopnosti organismu. Zakysané mléčné výrobky navíc obsahují díky biologické aktivitě probiotik aminokyselinu tryptofan, která má antidepresivní účinek. Takže pokud vypijeme podmáslí, zákys nebo další zdravý nápoj z této zakysané „rodiny“, zlepši se nám nálada. Důvodem, proč po nich sáhnout, může být i pozitivní vliv na stav pleti.

Při výběru potravin nebo doplňků stravy s obsahem probiotik je však potřeba dávat pozor: probiotika

totiž v některých případech projdou trávicím traktem a kýžené dlouhodobé osídlení v tlustém střevě nenastane. Etikety výrobků sice obsahují informace o obsahu probiotik nebo živých bakterií, ale o konkrétních kmelech na nich mnohdy není ani zmínka. Prostě i tady platí, že číst pozorně obaly se vyplatí. Například při koupi čerstvé novinky, Jihočeského zákysu s banánem, si zákazník – a bez lupy – může přečíst, že obsahuje aktivní probiotické kultury *Lactobacillus acidophilus*, *Streptococcus thermophilus* a *Bifidobacterium lactis*. Nikoliv v poslední řadě je potřeba zdůraznit, že podmáslí, kefíry či zákysy by neměly chybět v lednicích těch, kteří se snaží zbavit různých zažívacích potíží (bolestí břicha, nadýmání, pálení žáhy či nepravidelného vyprazdňování), ale i lidí toužících po snížení váhy. V jídelníčku redukční diety by tedy v žádném případě neměly zakysané mléčné výrobky s obsahem lehce stravitelných bílkovin chybět. A konzumovat bychom je měli všichni, a to pravidelně, dlouhodobě a v dostatečných dávkách.

Při hubnutí vybírejte zákys bez příchutě. Slazené zákysy využívejte například v rámci koktejlů, kdy použijete jen menší množství. Inspiraci najdete na další dvoustraně. ●

Koktejl

jako lahodná svačinka



- 0,5 g sladidla Vitar Sweet (10 kJ)
- lístky máty (0 kJ)

Zákys nechte v lednici dobře vychladit, alespoň 12 hodin, a nalijte jej do sklenice. Jahody očistěte, omyjte a kousek si nechte na ozdobu. Ostatní dejte do mixéru, společně se sladidlem rozmixujte na jemný krém a opatrně nalijte na vychlazený zákys. Můžete přidat pár kostek ledu na doplnění sklenice, ozdobte jahodou, máto-vými lístky, vložte lžičku či dřívko na promíchání nápoje a můžete podávat.

Zelenobílá fantazie

Suroviny na 1 porci 370 kJ
B 5 g, T 2 g, S 12 g

- 60 g zeleného jablka (150 kJ)
- 10 ml citronové šťávy (10 kJ)
- 100 ml Jihočeského zákysu natur (170 kJ)
- 2 g sladidla Vitar Sweet (40 kJ)

Jablko očistěte, omyjte a vykrojením zbavte jádřince. Kousek jablka si schovejte na ozdobu, zbytek nakrájejte na kousky, dejte do mixéru, hned pokapejte citronovou šťávou aby jablko nezahnadlo, přilijte třetinu zákysu, vsypte sladidlo a rozmixujte. Do sklenice nalijte nejdříve zbylé dvě třetiny zákysu a na něj pomalu a opatrně rozmixované jablko. Lze nandat i lžičkou. Ozdobte schovaným kouskem jablka a podávejte.

Recepty, příprava koktejlů
a foto: Zdeněk Platl

Jahodový drink

Suroviny na 1 porci 260 kJ
B 3 g, T 1 g, S 10 g

- 60 ml Jihočeského zákysu jahoda (160 kJ)
- 50 g jahod (90 kJ)

Meruňkovo-jogurtová sklenka

Suroviny na 1 porci 390 kJ
B 5 g, T 2 g, S 13 g

- 60 ml Jihočeského zákysu meruňka (160 kJ)
- 50 g meruňek (120 kJ)
- 30 g Jihočeského bílého jogurtu (110 kJ)
- 0,5 g rozpustné kávy (0 kJ)

Nejdříve vezměte meruňky, omyjte je a slupku na nich nařízněte do kříže. Pak je ponořte na pár vteřin do vroucí vody, vyndejte, nechte jen lehce zchladnout, abyste se nespálili, a slupku můžete sloupnout. Dužinu oddělte od pecek, dejte ji do misky a vidličkou rozmačkejte. Do jogurtu dejte rozpustnou kávu a nechte chvíli stát při pokojové teplotě, aby měla možnost se trochu rozpustit. Pak lehce zamíchejte, abyste dostali hezkou hnědobílou strukturu. Do sklenice nalijte 4/5 vychlazeného zákysu, pak dejte opatrně rozmačkané meruňky, lze vložit lžičkou, na ně kopeček kávového jogurtu a zakončete přelitím zbylé pětiny zákysu.

Lesní ochlazení

Suroviny na 1 porci 350 kJ
B 3 g, T 1 g, S 15 g

- 60 ml Jihočeského zákysu lesní ovoce (160 kJ)
- 70 g lesního ovoce (maliny, borůvky, ostružiny) (170 kJ)
- 1 g sladidla Vitar Sweet (20 kJ)
- kostky ledu z minerálky (0 kJ)

Minerálku nalijte do tvořítka na led a dejte do mrazáku. Nenalévejte ji do tvořítka až po okraj, při mrznutí trochu vypění. Do mixéru dejte lesní ovoce, sladidlo, přilijte vychlazený zákys a rozmixujte. Do sklenice vložte kostky ledu, přes ně přelijte rozmixovaný koktejl, dozdobte a podávejte.

Tropický shake

Suroviny na 1 porci 350 kJ
B 2 g, T 1 g, S 16 g

- 40 ml Jihočeského zákysu banán (110 kJ)
- 30 g banánu (120 kJ)
- 60 g kiwi (120 kJ)
- 10 ml minerálky (0 kJ)
- kostky ledu z minerálky (0 kJ)

Minerálku nalijte do tvořítka na led a dejte do mrazáku. Rozmixujte banán s banánovým zákysem a oloupané kiwi s minerálkou. Do sklenice nalijte banánovou část koktejlu, vložte kostky ledu a na ně opatrně přilijte část s kiwi, sklenici ozdobte a podávejte. ●



- Koktejly na této dvoustraně se hodí jako odpolední svačinka v teplých jarních a letních dnech.
- Přidáním kostek ledu chuti koktejlu neublížíte.
- Pokud chcete podávat dvoubarevné koktejly, dávejte zákys vždy do spodní vrstvy. Jeho hustota ovoce bez problémů udrží.
- Koktejly není nutné sladit a můžete seznam surovin o sladidlo klidně ochudit. Pro děti je ale lepší trochu sladidla přidat.
- Máte-li ovoce zralé, není třeba jej mixovat. Stačí rozmačkat vidličkou.

STOBKLUB pomáhá při hubnutí i změně životního stylu



Text: Jana Divoká
a uživatelé www.stobklub.cz

Komunitní web www.stobklub.cz se stal za necelý půlrok svého fungování pomocníkem při hubnutí a změně životního stylu již 25 tisícům uživatelů. Jestliže jste na tyto stránky ještě nezavítali, pak tak zcela jistě učiníte. Kromě spousty informací z oblasti výživy a pohybové aktivity tu naleznete i řadu interaktivních komponentů, jako jsou zábavné lekce zdravého životního stylu, lekce pro nácvik „vůle“, asertivity nebo program Kouzelné zrcadlo, který pomůže se změnou vaší image. Můžete také vytvořit a odeslat svým přátelům k různým příležitostem elektronickou pohlednici.

Zcela unikátní součástí komunitního webu www.stobklub.cz je pro-

gram Sebekoučink, který pomůže se změnou vašich stravovacích a pohybových návyků. Pomocí jednoduchého systému semaforek zjistíte, jak si vedete z hlediska přiměřeného energetického příjmu a výdeje, zda dodržujete vhodný poměr základních živin, dostatečně pijete či konzumujete dostatek zeleniny. V mnoha diskusních skupinách si pak můžete vyměňovat své zkušenosti s ostatními uživateli či se vzájemně podporovat. A jestliže ještě váháte, zda tyto stránky navštívit, dejme slovo uživateli respektive uživatelnám, kterým nový komunitní web a také program Sebekoučink v jejich snaze o změnu životního stylu a hubnutí již pomáhá.

Martina

Můj uplynulý rok byl ve znamení změny životního stylu. V polovině roku moje váha došla do stadia,

kdy jsem se opravdu necítila dobře, ještě více mě začala zlobit záda a celkově jsem prostě sotva funěla. Po dvou měsících od začátku hubnutí jsem spolu s novou váhou zjistila, že stará mi vážila špatně, takže jsem bohužel začínala hubnout s vyšší váhou, než jsem si myslela. Byla to váha 78 kg při 163 cm výšky. Víím, že mnohé tu mají daleko víc kilo, ale pro mě to už opravdu nebylo únosné. TAK JSEM SE ROZHODLA. Mé dřívější hubnouce pokusy byly opravdu četné a snad neexistuje dieta, kterou bych nevyzkoušela – o to se teď tělo víc brání. Já jsem si ale konečně řekla, že mám času dost. Dřív jsem vždy chtěla honem, honem, teď už půl roku žiju jinak :-). Už víím, co a jak jíst či nejíst, konzumace zeleniny se pro mě stala samozřejmostí a pohybová aktivita návyková. Přestala jsem péct každý víkend – po vzoru předků – a mnohé tradice v naší rodině jsme hodili za hlavu. Zjistili jsme, že třeba tradiční husa na svátek vánoční nikomu nechybí. Takže nejenže jsem díky STOBu ztratila doteď 11 kg, ale také jsem získala mnohem aktivněji trávený volný čas s mou rodinou a poprvé v životě se nebojím toho, že každý další rok přivítám mnohem vyšší váhou. I když ještě pokračuji v dalším hubnouce cyklu, víím, že kdyby už tělo nechtělo, bude mi stačit i udržení současné váhy. Dřív jsem byla ochotná hubnout za jakoukoliv cenu. Víím, že budu dál pokračovat v pohybu a naučila jsem se neumocňovat si pohodu jídlem. I když sem tam přijde stres a já na chvíli podlehnu okamžiku, vždycky se zase vrátím zpátky do normálu, protože dnes už je pro mě normál jinde než dřív. Celou tuhle pozitivní změnu se mnou prodělal můj syn i manžel – syn měl nadváhu a dnes po úbytku 5 kg je z něj fyzicky aktivnější, štíhlejší a šťastnější 12letý kluk, který o zdravé stravě ví víc než většina jeho vrstevníků. A to si odnese do života.



Takže díky, díky, díky všem ve STO-Bu za Sebekoučink a vše, co pro nás děláte. Jste skvělí!

Dana

Myslím, že je hodně důležité, když má člověk vazbu na ostatní členy klubu a může si přečíst, že mají stejné problémy. Mě to aspoň hodně motivuje. Hubnutí jde skvěle, nemám ani hlad, ani se nehrotím v práci, což byl vždycky důvod, proč jsem s různými „dietními režimy“ skončila. Baví mě to a doma mám obrovskou podporu, což je pro mě taky důležité. Přemluvila jsem i o hodně mladší kamarádku,

kteřá přibrala po dětech, aby hubla se mnou, a vyhrožovala jsem jí, že jestli nezačne hned, tak dopadne jako já :-).

Díky za vše.

Dáša

Nemám sice ještě žádná shozená kila, ale nápad s aplikací na sestavení jídelníčku je naprosto geniální! Mám velmi náročné zaměstnání, velmi náročné cestování do práce a žiji současně na dvou místech – u přítele v Praze a na vesnickém statku vzdáleném 50 km od zaměstnání a přítele. Nemám čas shánět potraviny podle jídelníčku,

kteřý někdo sestavil z potravin dostupných jenom ve dvou krámech v republice. Potřebuji nakoupit v půl osmé, když lezu po čtyřech z práce, v poslední otevřené večerce a vím, že i tam se dá nakoupit zdravé a čerstvé jídlo. Sestavím si jídelníček den předem, udělám krabičky na další den a večer zase nakoupím, co je třeba na další den. Skvělá kontrola kritérií zdravé výživy – bez přípravy a použití „Jídelkoučinku“ předem jsem se nedokázala zazelenat na semaforech, i když mám opravdu velké znalosti z oblasti výživy, a dokonce jsem první den přešvihla i kalorie – ostuda! Teď mám skvělý plán, skvělé pomocníky a začínám pomalu věřit v možnost úspěchu. To, že jsem se hned druhý den dokázala donutit strávit po čtyřech letech zase skoro hodinu cvičením, jsem sama nečekala.

Mám všechny možnosti, prostor, dobře zařízenou tělocvičnu, ale jen se na to všechno snášel prach, protože mám po ruce také hromadu výmluv. Snad jen těch pár temp v létě v bazénu by se dalo nazvat „intenzivním“ pohybem. Věřila byste, že jsem poslední měsíce nešla ani na vlastní zahradu? Od počítače k počítači, u počítače 3x denně jídlo a pak do postele. Víte, že jsem si myslela, že jím poslední dobou zdravě? Dokonce jsem zhubla za rok 10 kg, ale když jsem si zapsala své jídlo do vašeho jídelníčku, tak vždycky něco haprovalo... Největší problém budu mít s vodou (kromě pohybu). Ten mám už spoustu let a skutečně jsem si na pití musela nařizovat budíka, když jsem chtěla vyhovět trenérovi ve fitku. Snad to teď půjde líp, když to dělám kvůli sobě :-). Tak teď to, proč jsem vlastně napsala: díky za Vaši činnost! Je to úžasné. Když čtu ohlasy účastníků, tak si myslím, že musíte být velmi šťastná žena – takový úspěch, tolika lidem pomáháte! Gratuluji a přeji, ať s Vámi zhubne Česko tak, že budeme nejhubenější v Evropě :-). ●

Sarapis Soja nyní s bonusem!

Ženy, které si prošly obdobím klimakteria, již dnes jistě dobře znají doplněk stravy **SARAPIS** a **SARAPIS Soja**, oblíbené preparáty na bázi včelích produktů, bez vedlejších účinků a bez vlivu na hmotnost uživatelek. Nyní nabízíme nové balení preparátu **SARAPIS Soja**. V lékárnách naleznete místo obvyklého balení obsahujícího 60 kapslí, balení 60 + 15 kapslí **NAVÍC ZDARMA**.



Podrobnější informace získáte na telefonické lince: 800 100 140 nebo na www.vegall.cz.

	JEZEVCÍK	KŘÍŽ	3. ČÁST TAJENKY		ČÍNSKÝ OSTROV	KNÍŽNÍ ZKRATKA	AMATÉR. ATLET. ASOCIACE										
ŘÍMSKÝCH 605				KÓD SAUDSKÉ ARABIE													
ANGL. ARCHA				ZNAČKA VYSAVAČŮ													
				ODHADY VÝSLEDKŮ													
CIVILIZACE																	
ŘÍMSKY 63								DAVIDŮV VOJEVŮDCE	VYPUMPOVAT								
	ŇADRA	ZKR. MĚSTKÉ POLICIE FILIPÍN. OSTROV			JIHOVÝ-CHOD												
					CITO-SLOVCE BZUČENÍ												
SVŮDCE ŽEN																	
				ZA CO													
HRDINA				EGYPT. BOHYNĚ SVÁRU				ANGL. PLOŠNÁ MÍRA	POVRCHOVÝ DŮL	SOUHLAS		TÝKAJÍCÍ SE CENY	DVOJICE (KNIŽ.)	KORÝŠ			
NASYCENÍ					PASTÝŘSKÁ HŮL							ZAPISOVATELNÝ KOMPAKTNÍ DISK					
					TAHLE												
OVĚŘENÁ LISTINA							INDONÉS. OSTROV					PRAMÁTI					
												HUDEBNÍ OZNAČENÍ BASY					
	POČÍTAT ÚTRATU	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO VENKOVSKÝ MUŽ					2. ČÁST TAJENKY										
							LOTERNÍ LÍSTEK										
DLUHOPIS					HARMONIE												
					ACETYLEN				NÁDOBA NA TEKUTINY	OXID BORNATÝ					AFRICKÝ STÁT	EGOISTÉ	
										ČÁST STROMU							
POZDRAV				ŘEKA V JAR				ZKR. ČERVEN. KŘÍŽE									
				ZOOLOGICKÁ ZAHRADA				SAŽKA VE HŘE				DĚDINA					
KÓD TUNISKA			ZNOVU														
			AVŠAK														
DÍRA																	CHEM. ZN. YTERBIA
1. ČÁST TAJENKY																	ZKRATKA COMPUTERU
																	ZN. ČÍNU
FILIPÍNSKÝ KMEN					MEZI							NÁSTRAHY					
TAKHLE				DLABACÍ NÁSTROJE													
																	Pomůcka: ROON, RIA, BO, KOT, LEYT, ATA, CRUX, ISIS, KEUI, ROOD, ARK, SN

Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 28 zní: Omega tři tuky které potřebujete při hubnutí. Výherci se stávají: **Ludmila Machková z Pelhřimova, Hana Vejvodová z Pelhřimova a Romana Sýkorová z Hodonína.** Křížovku z č. 29 si vytiskněte, vylustěte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz. **Ve vlastním zájmu napište i zasilací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 30.** Do té doby můžete tajenku zasílat. **Tři vylosovaní výherci získají balení Sarapis Soja s bonusem.**