



Pochutnej si se STOBem

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

JÍDLO JAKO DROGA

KURZY STOBu

DEN ZDRAVÍ

REZISTENTNÍ ŠKROB

POMŮCKY USNADŇUJÍCÍ HUBNUTÍ

NAUČME DĚTI ŽÍT ZDRAVĚ

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 snídaně, svačiny, obědy, večeře 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 pomůckách 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 hodnoticích 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

KLIKNUTÍ NA ZVOLENÉ TÉMA ČI RECEPT VÁS PŘESUNE NA PŘÍSLUŠNOU STRÁNKU.

OBSAH

O časopisu	4
Vážení přátelé a přítelkyně	4
Jídlo jako droga – pomůže hromadná terapie	5
Nejdřív pohyb, pak terapie v kroužku	6
Hubnutí hrou	7
Lepší pozdě než vůbec	7
Kurzy STOBu s různou pohybovou aktivitou a cvičením	9
Co vás čeká na Dni zdraví	14
Které pohybové aktivity vyzkoušíte na Dni zdraví?	14
Indoor rowing – skvělé cvičení	14
Hubněte s K2HIKING indoor walking	15
Expresky	16
Proč cvičit se sporttesterem	16
Klokaní boty – Kangoo Jumps	16
MFK nabízí komplexní řešení	17
Každý krok se počítá	18
Při hubnutí je třeba si pochutnat	19
Pekárenská terminologie	23
Hi-maize® rezistentní škrob	
- přírodní a unikátní forma vlákniny	24
Praktické použití Hi-maize®	25
Mňamky k televizi, svačiny na výlet apod.	26
Biltong jako zdravé mlsání	26
Krabičkové diety	27
Při hubnutí si nemusíte odpírat ani sladké	29
Specialista na zdravé hubnutí dietplus®	29
Výrobky firmy NutraBona	30
Další pomůcky usnadňující hubnutí	31
Na závěr milé sdělení	32
Odborné služby	32

REJSTŘÍK RECEPTŮ

DEZERTNÍ LODIČKA	22
TVAROHOVÝ KOLÁČ	25
KAPR DUŠENÝ S PORKEM	
A SLADKOU KUKUŘICÍ S VAŘENÝM BRAMBOREM	31
PEČENÝ LOSOS, BRAMBORY, ZELENINOVÝ SALÁT S JOGURTEM	35



Naučme děti, jak žít zdravě	33
A co takhle lososa aneb Jak zařadit ryby do jídelníčku dětí?	34
Neofobie – strach z nového	34
Pomozte dítěti naučit se mít rádo novou potravinu	34
Chce to trpělivost!	34
Proč děti nerady ryby?	34
Jak podpořit konzumaci ryb našich dětí?	35
Což takhle dát si lososa?	35
Kde koupit kvalitní rybu?	35
Snídaně s Madetou	36
Rozběhni se krok za krokem se STOBem	39
Kultura těla i ducha	39
Sraz u stánku STOBu	39
Co vás čeká ve stánku STOBu?	39
Křížovka o ceny	40



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 archívaci 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...*

Vážení přátelé a přítelkyně,

nezadržitelně se blíží další Den zdraví, letos se bude konat 22. října a opět na místě, jež příznivci STOBu, hubnutí a zdravého životního stylu důvěrně znají – v základní škole Rakovského v pražských Modřanech. Předpokládáme, že se s mnohými z vás při této již tradiční a velice příjemné příležitosti osobně setkáme a moc se na vás těšíme. Jsme totiž přesvědčeni, že čtenáři časopisu *Pochutnej si* se STOBem nejsou jen teoretici, kteří – pohodlně rozlozeni v lenoškách či manažerských křeslech u počítače a s laskominou na dosah – hltají s neutuchajícím zájmem dění na poli snah o snižování hmotnosti, respektive udržování hmotnosti již snížené, mají v malíku všechny lety ověřené pravdy o hubnutí a vychrlí na vás energetické hodnoty veškerých potravin, na které si vzpomenete, kdybyste je vzbudili o půlnoci. Takoví lidé, třebaže vyzbrojeni nadprůměrnými vědomostmi, příliš velkou šanci na splnění svého snu o lepší postavě opravdu nemají. A takové lidi také na Dni zdraví ani na dalších akcích, na nichž se podílí STOB, s největší pravděpodobností nevidíte. To ovšem, jak jsme již naznačili, určitě neplatí o čtenářích našeho časopisu. Ti vědí, že pouze vědět nestačí, ale že se těmito vědomostmi musí člověk také řídit. A také je jim jasné, že Den zdraví je sice záležitost úžasná, o tom není nejmenšího sporu (co všechno vás na něm čeká, se dočtete na dalších stránkách), ale že pouhá jednorázová účast na něm nic neřeší, třebaže by se na všech cvičebních blocích cvičilo do roztrhání těla. Důležité je stanovit si postupné cíle – raději malé než velké – a i přes možná občasná zbloudění či zaškobrtnutí na cestě k nim vytrvat. A k tomu přejeme našim čtenářům hodně sil a motivace, kterou jim – jak doufáme – dodává náš časopis a jistě k ní přispěje i Den zdraví.

Redakce



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...*

Jídlo jako droga

– pomůže hromadná terapie



Text: Lenka Nechvátalová,
ilustrace: Petra Štichová
foto: Zdeněk Platl

V kroužku na židlích sedí několik dam. „Já mám chutě vždycky u televize!“ „Já když se učím, musím pořad něco uzobávat.“ „Já dojdám jídlo po dětech.“ Místností zaznívají nejčastější hříchy a postupně se objevují jeden po druhém na školní tabuli. Všechny ženy mají společný cíl – zhubnout. Vítejte na hromadné terapii, kde se člověk neléčí ze závislosti na drogách či alkoholu, ale ze závislosti na jídle.

Dospělí Češi přibírají na váze, a to takovým tempem, že jsme se v Evropské unii vyšvihli na přední

místa. Toto prvenství by nám však nemělo nijak lichotit. Stejně jako cukrovka nebo vysoký krevní tlak se obezita řadí mezi civilizační nemoci, a proto jako ostatním nemocem by se i jí mělo preventivně předcházet. Odborníci se shodují v jednom: neberte nadbytečná kila na lehkou váhu, nebo bude pozdě. „Příčiny, které mají za následek takový růst počtu obézních lidí, lze všeobecně hledat především v nedostatku fyzické námahy, ať už je to dané pohodlností, nebo tím, že si lidé obtížně nacházejí čas. Těch profesí, které jsou fyzicky namáhavé, je už dnes proti dřívějšímu málo. Navíc se obezita zvyšuje také s tím, jak narůstá životní úroveň,“ tvrdí obezitolog Petr Sucharda, primář 3. interní kliniky v Praze. V Americe vykročila do boje s obezitou manželka prezidenta Michelle

Obamová s kampaní *Hýbejme se!*. U nás známe, co se prevence zdraví týče, třeba reklamy zaměřené proti kouření. To škodí zdraví bezesporu, ovšem před obezitou nás zatím nikdo masově nevaroval, a přitom problém s kilogramy má každý druhý Čech. „Z hlediska společnosti je tu potíž právě v tom, že se obecně posouvají hranice toho, co se ještě považuje za normální, a lidé nedomyslí možná zdravotní rizika, která pak s narůstající váhou přibývají,“ tvrdí MUDr. Sucharda a zároveň upozorňuje na fakt, že léčení důsledků obezity je drahou záležitostí, kterou pak financujeme ze svých kapes všichni. Za orientační bod, kolik bychom měli vážit, lze považovat hodnotu BMI (z anglického Body Mass Index). Vypočte se tak, že hmotnost vyjádřenou v kilogramech dělíme dru-



hou mocninou výšky v metrech. Normální rozmezí se pohybuje od 19 do 25 BMI. V Česku má více než polovina populace index vyšší než 25, tedy se potýká s nadváhou či obezitou. Obezitologů je v Česku jen pár desítek, ti na všechny pacienty nestačí, řada praktických lékařů si neuvědomuje, že je na nich, aby na obezitu upozornili a vedli k prevenci. Rok od roku trpí nadváhou čím dál více lidí a proti situaci před deseti, patnácti lety je obezita dnes vážný problém. Ovšem od vědomí k aktivnímu činění je třeba udělat jistý krok.

Nejdřív pohyb, pak terapie v kroužku

Hozenou rukavicí zvedla Iva Málková. Už před 20 lety založila organizaci STOB pořádající kurzy na snížení nadváhy po celé České republice a zájemců rok od roku přibývá. „Pro klienty se snažíme vybudovat nový a přijatelný životní styl na základě kognitivně-behaviorální terapie,“ říká Iva Málková. Zázračné pilulky ani vyčerpávající diety zde nečekejte. V průběhu dvanácti lekci má člověk bojující s nadváhou možnost osvojit si správné stravovací a pohybové návyky. „Diety z časopisů jsou nejhorší, co může být. Ty ani nejde dodržovat celý život. V kurzu se nás snaží navést

na celkově jiný zdravý životní styl, můžeme jíst dokonce i čokoládu,“ vypráví své dosavadní zkušenosti s kurzem dvaapadesátiletá úřednice Hana Hertlová. Průměrný počet kilogramů, které člověk díky kurzu shodí, je sedm, zhruba půl kila za týden. Nepředepisují se žádné konkrétní diety, účastníci se spíše učí sestavovat si jídelníček tak, aby byl co nejpodobnější běžným

jídelním zvyklostem a aby splňoval zásady správné výživy.

Kurz probíhá jednou týdně a je rozdělen na dvě části – začíná se pohybem v tělocvičně, po něm následuje skupinová terapie. V tělocvičnách a s lahví vody nastupuje do sálu několik desítek žen a jeden muž. Jaroslav Huss dostal kurz od své ženy jako dárek k narozeninám. „Mysleli si, že to vzdám. Sama vidíte, že jsem tu jediný chlap,“ říká. Nevzdal. Kurz absolvoval před pěti lety a dodnes se ženou navštěvují hodiny cvičení, aby si váhu udrželi. „Zvykli jsme si na pohyb, ze kterého máme radost. Bez něj by to ani nešlo, vždyť jinak prosedíme celé pracovní dny na židli,“ dodává Radka Hussová.

Soustava, kterou trenérka předcvičuje, připomíná aerobik s jednoduchými a nenáročnými prvky tak, aby ji zvládl každý, kdo se do kurzu přihlásí. Po hodině aktivního pohybu se klienti přesunou do místnosti, kde je uvítá digitální váha, a tím nastává zúčtování s kaloriemi za uplynulý týden. „Hubnout ve skupině je dobrý. Když



je v pondělí terapie, tak si sakra rozmyslím, co si dám o víkendu do pusy, protože se budu přede všemi vážit," říká Radka Hussová. Hromadná terapie má i další výhody. Můžete si vyměnit zkušenosti a názory s ostatními, vzniká soudružnost a nejste na to sami. „Češi mají problém s poradenstvím, třeba s psychologií, psychoterapií. Mají pocit, že v něčem zklamali a někdo jim musí pomoci. Přitom se není za co stydět," dodává Marie Dobrovodská, lektorka jednoho z kurzů, a rozděljuje klienty do tří pomyslných skupin: „První svou účast na kurzu tají, vymyslí si zastírací program, třeba že chodí na angličtinu, a přiznají se, až když se jim hubnutí daří. Pak je skupina, která to v okolí příliš neventiluje – má pocit, že hubnutí nezvládla sama a nechce se o tom moc šířit. Třetí skupina řekne o hubnutí svému okolí otevřeně, nestydí se za to a bere kurzy jako ideální příležitost konečně si nechat poradit a kila shodit.“

Hubnutí hrou

Terapie probíhá formou her, je zaměřená na myšlení i emoce. „Učíme se odhadovat množství potravin, vážíme je, počítáme kilojouly, hledáme příčiny přejídání se," říká Marie Dobrovodská. V kolonce *prejídání se u televize* je na tabuli zakresleno jednoznačně nejvíce čárek, „dobře“ je na tom také *jídlo na rautech* nebo *ztráta sebekontroly na návštěvách a při nákupu*. To slouží jako úvod lekce, kde se účastníci učí, jak zvládat techniky ke kontrole podnětů spouštějících právě chuť na jídlo. Nemusíte mít extrémní nadváhu, abyste zjistili, že vaše stravovací návyky pokulhávají a jídlo je pro vás mylným pomocníkem například při zvládání stresu. „Neexistuje měřítko, podle kterého bychom zájemce o kurz na snížení nadváhy přijímali. Zúčastnit se může kdokoli, i člověk, který je objektivně štíhlý, pouze má dojem, že je jeho jídelní režim neuspokojivý



a chce si nechat poradit," říká lektorka.

V kroužku sedí ženy v průměru od třiceti do pětadvaceti let. „Nejstarší klientce bylo přes sedmdesát. Přišla oblečená v černém a na konci odcházela v květovaných šatech," vypráví Marie Dobrovodská a zároveň dodává, že mnohdy nejsou řešením jen samotné kilogramy. Tomu, aby se člověk cítil lépe, může bránit i jiný problém v psychice ženy, které chybí dostatečné sebevědomí. Častým motivem pro hubnutí jsou ambice líbit se partnerovi, koupit si oblečení a cítit se lépe. Bohužel ženám se hubne mnohem hůře než mužům. „Pánové jsou jako nepopsaný list, co se týče diet. Navíc jsou více soutěživí a chtějí shodit kila hlavně sami kvůli sobě, dokázat chlapům na fotbale, že jim to ještě běhá," říká lektorka o kurzech s muži, kteří hubnou dvakrát až třikrát rychleji než ženy. Motivací by však měl být především zdravotní stav. „Dostával jsem při chůzi křeče, měl jsem i problémy s dýcháním," popisuje Jaroslav Huss zdravotní potíže, které mu obezita způsobila. Také přiznává, že pro něj první lekce byly boj: „Kurz mě docela překvapil. Myslel jsem si, že to bude jednoduché, že se budu vážit a psát, co a kdy jsem snědl,

ale ve skutečnosti to bylo docela tvrdé." Teď už s manželkou zdravý životní styl dodržuje. „Přemýšlíme nad stravou, koupili jsme si domácí pekárnu, sami si pečeme chleba se zrním.“

Lepší pozdě než vůbec

Hubnutí a zdravý životní styl se pomalu stávají prestižní záležitostí. Obezitolog Petr Sucharda vidí možnost kurzů snižování nadváhy také jako optimální protiváhu ke všem neseriózním radám a podvodům. „Například je nasnadě otázka, zda musí lékárny prodávat potravinové doplňky na hubnutí, jejichž nulový přínos byl několikrát prokázán. Ovšem tyto podvody nevyvymýtíme, dokud budou ekonomicky výhodné," dodává obezitolog. Sami účastníci kurzu se shodují, že spousty návodů, jak zhubnout, znají z knížek, časopisů, televize či různých letáků snad všichni, ale praxe je ve výsledku jiná. „Nikdo po klientech nechce, aby si během prvního týdne v hlavě vše srovnali a obrátili svůj život vzhůru nohama. Půl rok je optimální, aby pochopili, co dělají špatně, a nové věci si postupně zažili," říká Marie Dobrovodská. Klientce Haně Hertlové pomohl STOB i v jejím boji s cukrovkou: „V padesáti jsem se o nemoci dozvěděla a díky kurzům určeným speciálně pro diabetiky, kde se hlídá nejen tuk, ale i cukry, jsem zhubla jedenáct kilo a dostala první návod, jak se zorientovat na trhu s potravinami." Na začátku může být nedopnutý knoflík u kalhot, na konci vážný boj o zdraví. Ano, je nespravedlivé, že někdo rozbalí dort, na posezení ho spořádá a nepřibere, a někdo místo toho musí jít běhat do parku. Zkrátka dispozice máme každý různé, ale tak to je. Co s tím naděláme, záleží zejména na nás. Petr Sucharda dodává: „Nepodceňujte ani mírnou nadváhu, sledujte se a zeptejte se sami sebe, jestli to není vlastně jednoduché, začít se hýbat. ●

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.



Kurzy STOBu

s různou pohybovou aktivitou a cvičením

Text: Iva Málková, foto: archiv STOBu

Již od září se můžete účastnit kurzů snižování nadváhy pořádaných společností STOB po celé republice. Od 4. října se budou nově konat kurzy i v rámci Expresek.

V Praze nabízíme kurzy snižování nadváhy s různými formami pohybu a nadstandardními službami. Informace a přihlášky najdete na www.stob.cz.

1. kurz v úterý od 13. září v základní škole Sázavská

cvičitelka i lektorka MUDr. Helena Michalíková

Součástí kurzu bude bezplatné diagnostické vyšetření metodou MFK. Po tomto diagnostickém vyšetření si budou moci zájemci s problémy s pohybovým systémem domluvit další terapii s odborníky. Metoda MFK je celostní fyzioterapie doplněná počítačovým zobrazením. Jejím cílem je efektivní působení na celý organismus. Podrobnosti se

dozvíte v článku věnujícím se MFK v tomto čísle časopisu.

2. kurz v pondělí od 19. září v základní škole Sázavská

cvičitelka Hana Svobodová, lektorka Mgr. Marie Dobrovodská

Součástí kurzu bude bezplatné diagnostické vyšetření metodou MFK. Po tomto diagnostickém vyšetření si budou moci zájemci s problémy s pohybovým systémem domluvit další terapii s odborníky. Metoda MFK je celostní fyzioterapie doplněná počítačovým zobrazením. Jejím cílem je efektivní působení na celý organismus.

3. kurz v úterý od 20. září v základní škole Plamínkové

cvičitelka Dita Slánská, lektorka PhDr. Jana Kříhová

Úterní kurz v základní škole Plamínkové nabízí pohybovou aktivitu, která kromě aerobního cvičení a posilování obsahuje i prvky zumbu.



4. kurz v úterý od 20. září ve Fitness centru Olgy Šípkové

cvičitelky fitness centra, lektorka Bc. Iva Vavřínová

Pohybovou aktivitu tvoří v pěti lekcích spinning vhodný i pro začátečnický a v pěti lekcích aqua-aerobik (30 minut) + regenerace v sauně, páře (30 minut). Nad rámec kurzu budete moci využít regeneraci – za zvýhodněnou cenu 150,- Kč časově neomezeně bazén, vířivku, saunu, za poplatek masáže. Zájemci si budou moci nechat změřit množství tuku v těle přístrojem Bodystat s podrobnou interpretací.



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*



**5. kurz ve středu od 5. října
v základní škole Palmovka
a ve Fitcentru Palmovka
cvičitelky a cvičitelé fitcentra,
lektorka Ing. Marcela Jelínková**

Pohybovou aktivitu v kurzu v ZŠ Palmovka tvoří veslování na trenážerech (indoor rowing – podrobnosti v tomto čísle časopisu), cvičení na fitballech, s flexibary

(pružnými vibračními tyčemi) a cvičení v posilovně.

**6. kurz ve čtvrtek od 15. září
v základní škole Plamínkové**

cvičitelka i lektorka MUDr. Marie Skalská

V kurzu budeme klást důraz na **prevenci tzv. civilizačních onemocnění** (cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol apod.), zřetel budeme brát již na projevy těchto onemocnění a možnost jejich ovlivnění životním stylem. Pohybová aktivita v kurzu bude různorodá, klienti si budou moci vyzkoušet posilovací formy cvičení s pomůckami, na fitballech, s overbally, gumičkami, flowin (speciální desku s klouzajícími podložkami pod ruce a nohy). Cílem bude naučit se cviky provádět precizně a sestavit si i cvičení na doma. Účastníci dále zkusí taneční formy uzpůsobené obézním (např. Port de Bras), zařazen bude kruhový trénink, nordic walking a možná i něco navíc...). Účastníci čtvrtletního kurzu se mohou zúčastnit i speciálního 10měsíčního plaveckého programu, který je vytvořen přímo pro osoby s nadváhou a obezitou, ve spolupráci s FTVS UK. Program

se skládá z bloků aqua-aerobiku a tréninku za účelem plaveckého zdokonalení. Plavání bude probíhat v Tyršově domě v pátek 17.00–18.00 jedenkrát za 14 dní za symbolický příspěvek 40,- Kč. Program má omezenou kapacitu, účastníci budou zařazováni podle pořadí přihlášky.



Účastníci kurzu budou upřednostněni při výběru do výzkumné studie zaměřené na pohybovou aktivitu, kterou ve spolupráci s Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze vede lektorka kurzu MUDr. Marie Skalská. Účastníci z řad diabetiků obdrží po absolvování kurzu od farmaceutické firmy Eli Lilly voucher v hodnotě 1000,-Kč, který budou moci využít pro čerpání dalších služeb společnosti STOB či k nákupu různých pomůcek (brožury, knihy, CD).

Lilly Diabetes

identifikační číslo

0908-2500

Your journey inspires ours.

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.

5 KROKŮ

ke zdravějšímu životnímu stylu a snížení váhy

Správnou změnu životního stylu a účinnou redukční dietu poznáte podle toho, že se vaše váha snižuje v průměru o 0,5–1 kg týdně a centimetry v pase ubývají. Necítíte se unavená, nepociťujete hlad a máte lepší náladu.

K této změně vám pomůže 5 jednoduchých kroků.



KROK 1: Reálný cíl

Reálný cíl je takový, který dokážete dlouhodobě naplňovat. Obecně se za reálný cíl považuje **váhový úbytek o 6–8 kg za tři měsíce**. Pokud si cíl nastavíte nereálně, je váš pokus o zhubnutí předem odsouzen k neúspěchu.

KROK 2: Motivace

Napište si svoji motivaci ke změně životního stylu a hubnutí na ledničku, do peněženky i mobilního telefonu, abyste ji měla stále na očích. **Za každé snížení váhy se nezapomeňte odměnit.**

KROK 3: Pravidelné zápisky

Zapisujte si svůj denní energetický příjem a výdej **online na www.ZijZdrave.cz**, abyste zjistila, kde a kdy děláte nejčastěji dietní chyby. Váš nový jídelníček by měl tyto chyby napravit a obsahovat o 1500–2000 kJ méně energie než ten stávající.

KROK 4: Opravdu zdravý jídelníček

Jezte pravidelně menší porce a omezte množství tuku ve stravě. **Ke každému jídlu zařaďte zeleninu.** Přednost dávejte celozrnným potravinám a kvalitním bílkovinám. Dbejte na dostatek tekutin a vyvarujte se jednoduchých cukrů.

KROK 5: Efektivní sportování

Abyste zhubla, je potřeba cvičit v tempu, při kterém dochází ke spalování tuků. **Je vhodné sportovat 40–60 minut, 3x až 4x týdně** při střední intenzitě pohybu. Ta se pozná tak, že při ní můžete bez problému konverzovat s ostatními.

Více informací a tipů najdete na www.ZijZdrave.cz

Společnost STOB pořádá v Praze různé druhy cvičení či jiných pohybových aktivit pro všechny věkové a váhové kategorie. Cvičení jsou vedena tak, aby respektovala potřeby lidí s nadváhou či obézních, a většinu z nich nabízíme ve variantách pro začátečníky a pokročilé.

Více informací o cvičení a možnost přihlášení na www.stob.cz.

Aerobní cvičení

modifikované pro lidi s nadváhou a obézní obnáší jednoduchou sestavu z kroků „aerobikové abecedy“ spojenou s posilovacími a protahovacími cvičeními.

Aqua-aerobik

je aerobní forma cvičení ve vodě. Dochází při něm k minimálnímu zatížení pohybového aparátu, a proto je velmi vhodný i pro cvičence s nadváhou.

Zumba a latinskoamerické tance

jsou vhodné pro všechny milovnice zábavného pohybu při motivující hudbě, nabízíme je v modifikované formě vhodné i pro cvičence s nadváhou.

Port de Bras

vychází z klasického tance a baletu. Při cvičení se důraz klade na správné držení těla a ladnost pohybu.

Slow toning

je intenzivní cvičení na pomalou hudbu, zaměřené na posílení a protažení celého těla. Vychází z prvků pilates, jógy a klasického baletu.

Powerjóga

vychází z klasické jógy. Pozice – ásany pomáhají uvolňovat, prota-

Různé druhy samostatných pohybových aktivit pořádaných STOBem

hovat a posilovat svaly, zvyšují také odolnost nervového systému.

Cvičení na velkých míčích – fitballech

procvičuje stabilitu a motoriku celého těla. Jednoduchá aerobně laděná sestava na míči je vhodně spojená s posilováním a protahováním celého těla.

Indoor rowing

je cvičení na veslařských trenažérech. Hmotnost těla při něm spočívá na sedátku, a proto je tento druh aerobní aktivity šetrný vůči pohybovému aparátu.

Pilates

pomocí balančních cviků posiluje a tonizuje hluboký stabilizační svalový systém, protahovacími a posilovacími cviky vyrovnává svalovou nerovnováhu.

Cvičení s overbally

tedy malými nafukovacími míči představuje výbornou zdravotní pomůcku vhodnou jak pro posilování, tak i protahování svalů.

Nordic walking

je aktivita založená na chůzi. Využívá se při něm speciálních holí, což zvyšuje intenzitu chůze, přispívá k její plynulosti a vhodně zapojuje celý pohybový aparát.

Priessnitz walking

je nordic walking doplněný dechovými cvičeními a ochlazováním končetin. Působí na vegetativní nervový systém a zlepšuje prokrvení organismu a imunitu.

SM-systém (S – stabilizace, M – mobilizace)

originální metoda MUDr. Richarda Smíška. Pomáhá předcházet poruchám hybnosti páteře a léčit je. Cvičí se s dlouhým elastickým lanem.

Spinning

je velmi oblíbená aerobní aktivita. V lekcích spinningu se užívají speciální kola, na kterých se jezdí za doprovodu motivační hudby.

Kruhový trénink v tělocvičně

podstatou kruhového posilovacího tréninku je posilování velkých svalových skupin – prostřednictvím střídání jednotlivých stanovišť.

Kruhový trénink v Expreskách

Společnost STOB pořádá ve spolupráci s Expreskami – dámskými fitness centry – kurzy snižování nadváhy, jejichž pohybovou aktivitou je kruhový trénink, při kterém se střídá cvičení na posilovacích strojích s aerobními stanovišti. Více najdete na www.expreska.cz. ●

Letošní Den zdraví se koná v sobotu 22. října 2011 na tradičním místě – ZŠ Rakovského v Praze-Modřanech – a s osvědčeným programem, který ale nemůže ignorovat některé novinky. Zajímá vás, na co se můžete těšit? Čtete dál a dozvíte se víc.

Co vás čeká na Dni zdraví

Které pohybové aktivity si můžete vyzkoušet na Dni zdraví?

Indoor rowing – skvělé cvičení pro redukci nadváhy

Pavel Šmolka
Concept Fitness, s.r.o.

Ve 26. čísle časopisu Pochutnej si se STOBem jsme uveřejnili článek, který představil indoor rowing – cvičení na veslařském trenážeru. Následující text na něj navazuje a věnuje se přínosům

a přednostem této pohybové aktivity při redukcí nadváhy. Vychází přitom z teoretických poznatků, ze zkušeností z pětiletého provozování skupinových lekcí i z realizovaných kurzů STOBu.

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

PROGRAM DNE ZDRAVÍ 2011

Čas	Velká tělocvična I	Střední tělocvična	Velká tělocvična II	Jídelna I	Jídelna II	Malý sál
10.00–10.40	Úvod Iva Málková					Indoor rowing veslařské trenážery Pavel Šmolka
10.45–11.00	Test zdatnosti	Test zdatnosti		Test zdatnosti		Začátky lekcí jsou v 11.00, 11.45, 12.30, 14.30 a 15.15 hodin.
11.00–12.00	Double aerobik pro pokročilé Dita Slánská Jarena Ježková	NOVINKA Expreska: kruhový trénink Možno se zapojit kdykoliv v průběhu dne do 14.45	Turnaj ve stolním tenise pro amatéry	Cvičení do kanceláře, cvičení pro diabetiky Marie Skalská	Taoistické tai-chi	concept fitness
12.15–13.15	Taneční aerobik Tomáš Dědič		Turnaj v odbíjené pro amatéry	Řecké tance Martha Elefteriadu	Fitbally Jana Pernecká 12.15–12.45 12.45–13.15	Třída u STOBu
13.30–14.45	Diskuse o hubnutí s Ivou Málkovou, Janou Divokou a Terezou Hodycovou, ukázka řeckých tanců skupiny Marthy Elefteriadu, ukázka sportovních aktivit – K2 Hiking, indoor rowing, T-Bow, Expreska a rozebření vhodnosti dalších aktivit – zumbly apod. pro lidi s nadváhou. Seznámení s komunitním webem a internetovými programy Sebekoučink. Losování, tombola.					K2HIKING Začátky lekcí jsou v 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 15.00 a 15.30 hodin.
15.00–16.00	Double zumba Klára Prachařová Dita Slánská	Pilates Iveta Zonygová	T-Bow Hanka Luňáková	SM systém Gabriela Firstová	Fitbally Helena Merašická 15.00–15.30 15.30–16.00	ZAPIŠTE SE PŘEDEM na fitbally, veslařské trenážery a K2HIKING. Rozpisy na dveřích tělocvičen a sálů.

Relaxace pod vedením Jany Kříhové od 14.30 do 16.00 hodin. Blížší informace u stánku STOBu.



MATERIÁLY K SAMOSTATNÉMU HUBNUTÍ SI MŮŽETE OBJEDNAT NA WWW.STOB.CZ

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 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:

- **Indoor rowing 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.
- **Indoor rowing 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 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.
- **Intenzitu cvičení si řídí každý sám a může se pohybovat ve velmi širokém rozmezí** – od zcela volného veslování s minimální zátěží (vhodné např. pro seniory či k rehabilitaci) až po výbušné krátké úseky s maximální intenzitou (anaerobní cvičení – posilování). Většinou

ale cvičení probíhá mezi těmito extrémami. 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 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 možné kromě subjektivního vnímání řídit právě dle monitoru – ať už s využitím údajů 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 jsou všechny trenažéry Concept2 kalibrované stejně.

Indoor rowing může mít mnoho podob. Využívá se pro trénink veslařů, závody, jako doplňková příprava jiných sportovců, rehabilitaci. Pro účely redukce nadváhy ale připadají v úvahu nejspíše 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 nebo s nízkou kondicí, který aktuálně probíhá v Praze v rámci kurzů STOBu. Které užití si vyberete, je už na vás.

Hubněte s K2HIKING indoor walking programem od společnosti 4health

Jan Bejdák

K2HIKING indoor walking program vychází ze základní lidské aktivity – **chůze**, jež je v životě člověka tím nejpřirozenějším pohybem, který vždy vykonával, vykonává a pravděpodobně ještě pár tisíciletí vykonávat bude, neboť ne všude se dá dojet.

K2HIKING indoor walking program je jedna z nejlepších forem pro získání kondice, redukci váhy a pro zlepšení celkového zdravotního stavu v relativně krátkém čase. Jedna 40–60minutová lekce slibuje energetický výdej 2000 až 3500 kJ (dle intenzity a stupně nadváhy či obezity).

K2HIKING indoor walking program je aktivita, kterou vykonává skupina lidí v prostředí wellness centra, fitness centra nebo jiného sportovního centra. Využívá skupinového efektu, který je ze všech aspektů na naši psychiku neúčinnější. Skupinu lidí vede vyškolený instruktor K2HIKING indoor walking programu, a to za doprovodu motivující hudby. K2HIKING obohatil kombinací instruktora a hudby o speciální prvky chůze, čímž vzniká velmi atraktivní a zábavná forma lekce. Na každém našem HIKING trenažéru je navíc **měřič tuku BODY FAT**.

K2HIKING indoor walking program doporučují lékaři (např. dr. Jan Hejma, prezident České Asociace Wellness a významný pražský fyzioterapeut) a další odborníci (např. PhDr. Iva Málková, zakladatelka STOBu).

Odkazy:

www.K2HIKING.COM
www.indoorwalking.cz
www.4health.cz

Expresky

Na Dni zdraví představíme také cvičení v Expreskách – kruhový trénink vhodný i pro lidi s kily navíc. Podrobněji jsem psali o spolupráci Expresek a STOBu v minulém čísle.



Proč cvičit se sporttesterem

Vojtěch Svoboda

Právidelná pohybová aktivita je nejsnazší cestou k udržování dobrého zdravotního stavu. Lidé, kteří pravidelně cvičí, netrpí civilizačními chorobami tolik jako osoby bez dostatku aktivního pohybu. Cvičení vede ke snižování krevního tlaku, hladiny cholesterolu, stresu a psychické únavy.

Objem, četnost a intenzita = tři základní složky podmiňující efektivitu tréninku. Délku i frekvenci cvičení lze snadno měřit a regulovat pomocí stopek a kalendáře. Pomůckou vhodnou ke stanovení optimální intenzity zatížení v průběhu cvičení představuje měřič tepové frekvence (sporttester).

Laik i profesionální sportovec ocení jedinečnou schopnost sporttesterů sledovat a vyhodnocovat údaje o tepové frekvenci, která je nejpřesnějším ukazatelem intenzity zatížení organismu. Trénované srdce s velkým rozsahem klidové a maximální tepové frekvence se pak snáze adaptuje na vlivy okolního prostředí.

Klokaní boty – Kangoo Jumps

Klokaní boty – Kangoo Jumps – to je speciální obuv pro volný čas a sport. Díky gumové pružině ve spodní části boty, která absorbuje až 80% nárazu při došlapu a zpětně pomáhá při odrazu, se stává pohyb snazším, méně namáhavým a více zdravím prospěšným. Je možné je využít například pro aerobní cvičení, formování postavy, posilování

ní, běh nebo třeba nordic walking. Vzhledem k absorpci nárazu při došlapu jsou vynikající jak pro sportovce, tak i pro lidi trpící nadváhou, neboť umožňují svobodný pohyb a možnost plnohodnotného sportování bez extrémního zatížení pohybové soustavy, především kloubů, a mohou sloužit i k rehabilitaci a porůzovému cvičení. Jsou vhodné pro většinu věkových kategorií – od pětiletých dětí až po seniory.



Přijďte si klokaní boty prohlédnout a vyzkoušet na Den zdraví!
www.fitnessboots.cz

Absolutně všechny Sporttestery Polar dokážou řídit intenzitu tělesných aktivit tak, že i při náročné činnosti máte zátěž plně pod kontrolou, neriskujete přetrénování či případné zranění způsobené neúměrným zatěžováním.

Radost z pohybu si nejlépe vychutnáte jen se sporttesterem značky POLAR!!!

Dr. Pavel Svoboda – SPORTOVNÍ SLUŽBY

Provozovna:

Areál plaveckého bazénu
SK Motorlet, Radlická 298/105,
150 00 Praha 5

Tel.: 251 554 704
(všední dny 9–15 hod.,
jinak záznamník)
Fax: 251 554 704

Web: www.polarczech.cz
E-mail: polarps@seznam.cz



MFK nabízí komplexní řešení

Martina Končalová

Problémy s nadváhou se většinou řeší dvojím způsobem. Úpravou jídelníčku, tedy snížením příjmu energie, a na druhé straně zvýšením pohybu, tedy výdeje. Aby nám pohyb přinášel prospěch, je nutné svalový systém správně připravit. Důležitou součástí přípravy hubnutí je nejen naše fyzická kondice a vhodně zvolená výživa, ale také stav pohybového aparátu a psychické rozpoložení. Komplexní pomoc při řešení obezity můžete najít ve využití metody MFK.

Neexistuje škodlivý cvik

Vypracovaný kulturista má sice krásně vypadající svaly, ale neznamená to, že je dokáže správně funkčně využít. Naopak na pohled méně zdatný jedinec může být kondičně daleko lépe vybaven. Jak je to možné? Svalový systém vytváří energii při metabolických procesech za přítomnosti kyslíku. Organismus přeměňuje chemické látky přijaté v potravě na potřebnou energii. V případě, že sval nepracuje správně, ukládá se nespotřebovaná přijatá energie do zásob organismu. Pokud sval nemá možnost využít svou přirozenou kapacitu, může být snažení ve formě cvičení kontraproduktivní. Důležité je zvolit vhodnou dobu a adekvátní zátěž cvičení. Neexistuje škodlivý cvik, ale jen škodlivý okamžik jeho použití. Jak ale zjistíme, že nám svaly pracují správně, jakou formu cvičení máme zvolit a jak často? Tuto hádanku může vyřešit MFK systém.

Metoda MFK

MFK je fyzioterapeutická metoda, která nahlíží na klienta jako na „celek“. Jde o propojení fyzioterapie s počítačovou technikou. Dokáže řešit nejen bolestivé problémy, se kterými většinou klient do poradny

prvotně přichází, ale i nabídnout řešení šité na míru ještě před tím, než nějaká komplikace vůbec nastane. Stejně tak tato metoda dokáže u jedinců, kteří mají problémy s nadváhou, odhalit funkčnost jejich svalového aparátu a pomoci s tím, na jaké části pohybového systému se zaměřit. Možná se vám již někdy stalo, že jste cvičili, málo jedli, ale přesto se vaše hmotnost snižovala neadekvátně vašemu úsilí. Svě tělo jste přetížili a nevěděli jste, kde je chyba. Odpověď je jednoduchá – správně vyhodnotit vlastní pohybový systém. MFK to umí. S využitím jednoduchého fyzioterapeutického testu se do počí-

tače zaznamenají hodnoty pacientovy reakce svalů. „Počítač zkombinuje a zobrazí části svalového systému, které jsou zatížené, napjaté, tedy problematické. Odborník tak zjistí, kde má problém u klienta hledat. Tím, že počítač zmapuje i malinké chybičky, které by se na první pohled mohly zdát bezvýznamné, získáme celkový obraz pohybového systému. Dokážeme totiž určit partie, které jsou přetížené a s nimiž nemůžeme při cvičení počítat. Na druhou stranu poznáme ty, které lze funkčně využít, a doporučíme, jaké cviky a v jaké míře jsou pro vás vhodné,“ vysvětluje Martina Končalová, autorka metody MFK.



Unikátní metoda MFK

Léčba a prevence pohybového systému

- rehabilitace
- fyzioterapie
- cvičení
- školení



www.mfkcentrum.cz

INZERCE

Psychický postoj k problému

V procesu hubnutí a v našem postoji k obezitě hraje psychický systém významnou roli. Ten je ovšem úzce spojen i s pohybovým aparátem. Metoda MFK dokáže nahlížet nejen na náš svalový systém, ale zaměřit se i na naši psychiku. Pokud člověk není naladěný a vnitřně

presvědčený, že chce změnit dosavadní zaběhnutý režim příjmu a výdeje, změny nepřijdou a veškeré snažení nefunguje. Psychické konsekvence řeší společně s klientem psychoterapeut ve spolupráci s fyzioterapeutem. „Každý klient má vlastní skryté motivy a příčiny chování a individuální porada s psychoterapeutem může být

velmi důležitým prvkem úspěchu při řešení obezity. Mohou se objevovat pocity typu: nemám se rád, nevěřím si, jídlem kompenzuji něco jiného, co mi chybí, „zajídám“ problémy a podobně. Proto je důležité u každého jedince najít motiv, který se za jeho obezitou skrývá, proč nosí na sobě tak obrovskou zátěž,“ říká Martina Končalová.

Jak na to?

Úspěch v řešení obezity podle odborníků přináší pohyb, správná výživa a psychické naladění. Základem je poradit se s fyzioterapeutem, který doporučuje vhodný druh pohybu, okamžik jeho provádění a stupeň zátěže. Navíc dokáže léčit svaly, které nejsou funkčně aktivní. Jídelníček musí upravit výživový

terapeut opět podle individuálních potřeb. Třetím pilířem je pak psychoterapeut, který umožní náhled vlastního, osobního postoje k problému obezity. Každý jedinec má své konkrétní potřeby, a tedy i vlastní plán, co s obezitou a MFK může být pomocníkem při náhledu jeho pohybových možností a schopností či jedinečných postojů k dané věci. MFK dokáže určit všechny prvky klientovi na míru.

Kde nás najdete?

MFK Centrum s.r.o. – fyzioterapie

Palackého 1, 110 00 Praha 1

Tel.: +420 224 813 755

Mobil: 724 848 632

www.mfkcentrum.cz

(zde najdete i další certifikovaná pracoviště MFK Centra

recepc@mfki.cz

(e-mail pro dotazy)

PaedDr. Martina Končalová

Absolventka Univerzity Karlovy – Fakulty tělesné výchovy a sportu – obor tělesná výchova a rehabilitace. Autorka a školitelka metody MFK zaměřené na diagnostiku a léčbu funkčních poruch pohybu. Od roku 1990 provozuje soukromou fyzioterapeutickou praxi MFK Centrum. Přednáškovou činnost začala v roce 2003 na Vysoké škole v Plzni, kde byla metoda MFK jako první zapojena do vysokoškolského studia. Nyní ve výuce pokračuje na Západočeské univerzitě v Plzni – Fakultě zdravotnických studií, studijní obor fyzioterapie, a na 1. LF Univerzity Karlovy – bakalářské studium obor fyzioterapie. Vedla fyzioterapeutickou přípravu české reprezentace vybraných vrcholových sportovců na LOH 2008 v Pekingu. Mezi její klienty patří například skifář Ondřej Synek, oštěpařka Barbora Špotáková, herečka Bára Hrzánová nebo režisér Michael Čech, ale i zakladatelka společnosti STOB Iva Málková.

VYZKOUŠEJTE
NA DNI ZDRAVÍ

Každý krok se počítá

Marie Skalská

Za poslední desetiletí dochází k poklesu pracovních aktivit, které vyžadují svalovou činnost, o 30 %. Naše realizované volnočasové aktivity nejsou schopné tento deficit nahradit. V Evropské unii se nedostatečně hýbou 2/3 obyvatel, směrem k vyšším věkovým kategoriím tento pohybový deficit vzrůstá. Větší pokles fyzické aktivity je spojen s kouřením, nadváhou, obezitou, sedavým způsobem života.

Nízká pohybová aktivita a obezita je začarovaný kruh. Jsme obézní, protože necvičíme, nebo necvičíme, protože jsme obézní? Pod pojmem pravidelné cvičení si skoro každý představí hodiny strávené v tělocvičně či fitnesscentru. Obézní člověk se většinou stydí do těchto míst vkročit a neví, jak začít. Rizika plynoucí z nevhodně zvolené fyzické aktivity mohou pro obézního převyšovat pozitivní přínos pohybu.



Jak by měla vypadat vhodná pohybová aktivita pro obézní?

Jako nejvýhodnější prostředek k ovlivňování stavu jedinců bez pravidelné pohybové činnosti, jejich zdatnosti, a hlavně stavu svalového aparátu se jeví chůze. Za nej-

významnější přednosti chůze vůči ostatním aktivitám považujeme vysoký stupeň adaptace jedince, relativně nízké nebezpečí přetížení, láci a dostupnost. Hodnocení počtu kroků za den je jednou z metod, která nabývá v poslední době stále většího významu a čím dál častěji se využívá k hodnocení celkové tělesné aktivity. Jako potřebný objem pohybového zatížení pro potřeby udržení zdatnosti a pozitivního ovlivnění nadváhy se uvádí počet 10 000 kroků za den. Většina dospělých při sedavém způsobu života ujde za den mnohem méně. Výsledky studie prováděné v Laboratoři sportovní motoriky Fakulty tělesné výchovy a sportu, která sledovala klientky kurzů společnosti STOB, ukázaly, že zaměstnaná žena středního věku ujde za den přibližně 5000–6000 kroků. Studie potvrdila, že program založený na objemu 10 000 kroků denně zvládnou ženy středního věku i při plném zaměstnání. Po šesti měsících od zahájení intervenčního pohybového programu, kdy ženy pravidelně plnily 10 000 kroků denně, došlo k významné redukci hmotnosti a k významnému zlepšení dalších rizikových faktorů onemocnění hromadného výskytu neinfekční etiologie, dříve nazývaného civilizační onemocnění. Chůzi jako optimální pohybovou aktivitu potvrzují i další medicínské studie. Z výsledků vychází, že po roce intervenčních pohybových programů je adherence k chůzi 60%, zatímco např. k běhu pouze 6%.

Dle našich zkušeností zaznamenávání počtu kroků pomocí krokoměrů vychází jako silně motivující prvek k udržení dostatečné pohybové aktivity. Udržení dlouhodobé pravidelné fyzické aktivity se jeví jako nejsilnější prvek k dlouhodobému udržení váhového úbytku. **Na Dni zdraví si budete moci vybrat z mnoha krokoměrů, které vás budou motivovat k chůzi. A navíc si zde budete moci pořídit i hole na nordic walking.**

Při hubnutí je třeba si pochutnat

Na dni zdraví zjistíte, že i při hubnutí můžete zůstat labužníkem. Představíme vám několik pochoutek vhodných pro redukci váhy – přijďte na Den zdraví, kde jich otestujete mnohonásobně více. Dostanete zde tipy jak na hlavní pokrmy, tak na snídaně, svačiny a na zobání u televize. Bude zde názorná výstavka a po jejím zhlédnutí si budete moci vyplnit kvíz o hodnotné ceny.

Snídaně bývají zdrojem dietních chyb při hubnutí

Nevědomé dietní chyby děláme často pod vlivem reklam a nepřehledného množství článků v různých časopisech již při snídani. Výživové složení snídaně u lidí s nadváhou či obezitou nemůže být stejné jako u lidí, kteří nadváhou netrpí a váhu si snadno udržují. Při snídani bývá častou chybou v dobré víře, že dodáme energii na celý den, velké množství nevhodných sacharidů a tuků a málo bílkovin. Ušetřit na zbytečném příjmu sacharidů se dá poměrně snadno a nemusíme to pocítovat nijak negativně. Mnohdy snídáme zbytečně mnoho pečiva, které bychom měli při hubnutí výrazně omezit. Je třeba volit i skromné porce ovoce

a rozlišovat, které ovoce obsahuje sacharidů více a které méně. I u mléčných výrobků je třeba obsah sacharidů pečlivě sledovat. Zejména jogurty obsahují často nepřiměřené množství přidaného cukru, a je proto vhodnější dát přednost nízkotučným tvarohům nebo tvarohům s jogurtem od českých výrobců, jako je například OvoFit a Zeleninové svačinky Polabských mlékáren. Tyto výrobky lépe zasytí a většinou lidem chutnají. Vhodnou volbou je též mnoho výrobků od Madety. Produkty ochutnáte na Dni zdraví. Jestliže vám nezbyvá na přípravu snídaně čas, pochutnejte si na proteinovém pudinku s několika příchutěmi Guareta Morning Start, který je výživný, lehké stravitelný a neobsahuje zbytečné množství sacharidů a tuků. Více informací najdete na www.drstaneck.cz, zde si můžete také objednat proteinové tyčinky.



OCHUTNEJTE NA DNI ZDRAVÍ



Monitor skladby lidského těla s lékařskou váhou

OMRON BF511

Certifikovaný lékařský přístroj,
který díky osmibodovému měření
přináší maximální přesnost
a spolehlivost naměřených hodnot



- lékařská váha do 150 kg
- měření tělesného tuku a výpočet BMI již od 6 let!
- 9 úrovní viscerálního tuku
- paměť posledního měření
- klinicky ověřená přesnost na univerzitě v Kielu



doporučená cena **1 950 Kč**

Krokoměr – osobní motivátor (Walking Style X)

OMRON HJ304

Nový koncept krokoměru využívající
matabolický ekvivalent zátěže (MET).

Pracuje i ve vaší kapse nebo batohu!

- ukazatel intenzity pohybu – MET indikátor
- ukazatel velikosti denního výdeje Ex jednotek
- ukazatel zbývajících denních cílových hodnot
- nastavení týdenních cílových hodnot
- 4týdenní paměť pro Ex jednotky, 7denní pro ostatní



doporučená cena **1 028 Kč**

**DÁLE NABÍZÍME: cvičební míče, rehabilitační pomůcky,
krevní tlakoměry, sonické zubní kartáčky ...**

Obchodní zastoupení Omron pro ČR:

CELIMED s. r. o., telefon: 417 639 530, www.celimed.cz (e-shop)

Krokoměr pro běh (Jog Style)



Monitor pohybové aktivity,
s technologií Active Engine,
vyplňující mezeru mezi klasickým
krokoměrem a pulsmetrem

HJA300

OMRON

Pracuje i ve vaší kapse nebo batohu!

- tréninkový režim s funkcí START/STOP
- režim Jogging (určen i pro běh)
- výpočet průměrné rychlosti (km/h)
- barevná varianta: černá a žlutá



doporučená cena

1 028 Kč

Obchodní zastoupení Omron pro ČR:

CELIMED s. r. o., telefon: 417 639 530, www.celimed.cz (e-shop)

GYMY[®]

KVALITNÍ ABS MÍČE A OVER-BALLY



U VELKÉHO MÍČE HUSTILKA ZDARMA!

Gymy velký míč 55, 65 nebo 75 cm

Pro cvičení či rekonvalescenci, kvalitní materiál, ABS – zesílený, zvýšená odolnost proti proražení, hustilka pro rychlé nafouknutí součástí balení!

Over-ball (malý míč) 19 nebo 25 cm

Pro cvičení či rekonvalescenci, kvalitní materiál, v krabici.

DÁLE NABÍZÍME: cvičební stuhy, publikace na cvičení, ježky, nasažní válečky, cvičební podložky, židle s míči ...

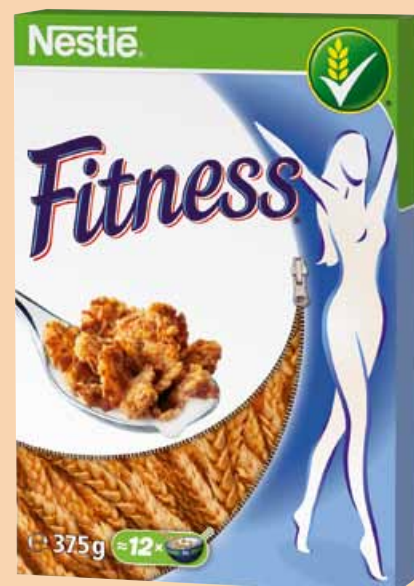
Obchodní zastoupení Gymy pro ČR: CELIMED s. r. o., telefon: 417 639 530, www.celimed.cz (e-shop)

NOVINKA



Jogurty obsahují užitečné bakterie, tvarohy jsou výborným zdrojem bílkovin, takže směsi tvarohu a jogurtu jsou nutričně velmi výhodné. Navíc si milovníci sladkého mohou opravdu pochutnat, a to nízkokaloricky. Ovofit má velmi vhodný poměr bílkovin a sacharidů. Ovoce, které se smíchává s odtučněným tvarohem a zakysanou smetanou, je slazeno náhradním sladidlem s přísadkou vlákniny oligofruktózy.

Vhodnou snídaní jsou též **celozrné cereálie s bílkovinou**.

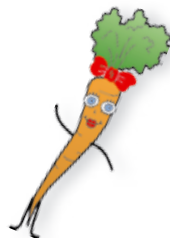


Príhodnou cereálií je např. Fitness od Nestlé složení na 100 g 1580 kJ, B 8 g, S 78 g (z toho cukry 17 g), T 1 g, vláknina 6 g

Dezertní lodička – 1 porce

750 kJ, B 10 g, T 2 g, S 29 g

- 90 g ochuceného tvarohu Ovofit jahoda (250 kJ)
- 25 g cereálií Nestlé Fitness (390 kJ)
- 60 g jahod (110 kJ)
- větvička máty na ozdobu (0 kJ)



Připravte si mističku v podobě lodičky, nebo alespoň oválného tvaru. Jahody omyjte, odstraňte z nich zelené stopky a rozkrojte na polovinu. Uprostřed mističky vystavěte z jahod nízkou hráz. Jednu polovinu mističky vyplňte ochuceným tvarohem a druhou polovinu cereáliemi. Pak hráz z rozpůlených jahod zvyšte a přidejte tvaroh a cereálie. Takto naplňte celou mističku. Nakonec zapíchněte mezi jahody plachtu z větvičky máty a podávejte.

Ovofit Polabské mlékárny na 100 g 283 kJ, B 8,5 g, S 4,5 g, T 1,5 g, balení 140 g



Samotné cereálie nemohou mít nízkou energetickou hodnotu, protože obsahují malé množství vody a sacharidy. Pokud do nich však není přimícháno velké množství cukru, čokolády, polev apod., čímž se energetická hodnota velmi zvyšuje, dostáváme se na hodnotu okolo 1600 kJ se zhruba 18 g přidaného cukru na 100 gramů, což už je v kombinaci s bílkovinou vyhovující snídaně.

Snídaňovou porci by mělo tvořit maximálně 30 g cereálií s mlékem nebo netučným tvarohem, čímž snížíte výsledný glykemický index pokrmu. Prakticky to znamená, že vám tak rychle nevyhládne, mléčné výrobky pomůžou k většímu a déle trvajícimu pocitu sytosti.

Vhodnou kombinací nejen k snídani, ale i místo moučnicku je např. ovofit s cereáliemi Nestlé.

Na Dni zdraví budete mít možnost ochutnat i výrobky firmy Semix, z nichž mnohé obsahují velmi málo přidaného cukru.

Pekárenská terminologie

- bílé pečivo – peče se z bílé mouky
- tmavé pečivo – tmavé barvy, které se často docílují přidáním barviva, např. karamelu, může však obsahovat i celozrnnou mouku nebo otruby
- vícezrnné pečivo – vyrobeno z více druhů zrn (mimo pšenici a žito), často se přidávají semínka, minimální podíl „jiných“ zrn je 5%
- celozrnné pečivo – je vyrobené z celozrnné mouky, připouští se podíl bílé mouky do 20%
- cereální pečivo – znamená nic jiného, než že je vyrobené „z obilí“

14 denní program s cereáliemi Nestlé Fitness



Cereálie Nestlé Fitness jsou výbornou a rychlou snídaní, přitom obsahují: **celozrnné cereálie**, **minerální látky**, **vitaminy** a **vlákninu**.

K přípravě snídaňových cereálií Nestlé Fitness nepotřebujete více než pár minut. Stačí je nasypat do misky a zalít mlékem či přidat jogurt.

Více na www.cerealie.cz



Na Dni zdraví se seznámíte i s produkty, které zde budou vystavovány poprvé.

Hi-maize[®] rezistentní škrob

- přírodní a unikátní forma vlákniny

NOVINKA

Většina škrobů, které konzumujeme, je naším trávicím traktem zcela zpracována a vstřebána, tzn. využita. Některé škroby ale procesu trávení odolávají a dostávají se až do tlustého střeva, kde se chovají jako dietní vláknina. Tyto typy škrobů se nazývají rezistentní škroby. Rezistentní škrob Hi-maize[®] (novinka na trhu od spol. REJ) pochází z vysoce amyložní odrůdy kukuřice, která je výsledkem téměř dvacetiletého konvenčního šlechtění. Při následném zpracování této kukuřice se používají výhradně standardní postupy – Hi-maize[®] tedy není žádným způsobem chemicky modifikován.

Pokud se Hi-maize[®] použije jako přísada do chleba, sušenek, těstovin či cereálií, může se tak zvýšit jejich obsah vlákniny, aniž by tyto potraviny chuťově utrpěly. Nahrazením části mouky rezistentním škrobem redukuje obsah stravitelného škrobu a tím pádem i obsah glukózy, která je po rozložení škrobů absorbována do krve.

Nová řada výrobků pro aktivní životní styl

podporuje Ing. Petr Havlíček

• přední český odborník na zdravou výživu

Hi-maize™ - REZISTENTNÍ ŠKROB

UNIKÁTNÍ PŘÍRODNÍ ZDROJ NEROZPUSTNÉ VLÁKNINY

Pomáhá udržovat střeva ve zdravém funkčním stavu a udržovat stabilnější hladinu cukru v krvi. Široké praktické použití všude tam, kde se používá klasická mouka.



vysoký obsah vlákniny



Víte, co jíte.

- ▶ CELOZRNÉ SEMOLINOVÉ TĚSTOVINY (penne, fusilli) – nižší GI
- ▶ CELOZRNÉ SYPANÉ MÜSLI (ovocné, čokoládové) bez přidaného cukru
- ▶ SMĚS NA PEČENÍ DOMÁČÍHO ŽITNÉHO CHLEBA (kovářský, finský)
- ▶ CELOZRNÉ SUŠENKY (grahamové, žitné) se sníženým obsahem tuku

Výrobky, kterým jsem propůjčil svou tvář, splňují z mého pohledu zásady správného a zdravého stravování. Navíc obsahují pouze to, co je pro danou potravinu přirozené, popřípadě technologicky nezbytné. Prostě – Víte, co jíte. Váš Petr Havlíček

Více informací a objednávky výrobků na www.vitecojite.eu

Z knihy: **Hezky česky, hravě a zdravě!**

Porce pro 10 osob

Tvarohový koláč

1 porce: 1170 kJ, B 17 g, T 10 g, S 29 g

- 1 kg tvarohu
- 4 celá vejce
- 80 g másla
- 4 polévkové lžíce krupice
- 2 lžíce rezistentního škrobu
- 1 prášek do pečiva
- 2 vanilkové lusky na dochucení tvarohu
- citronová kůra
- 200 g cukru
- meruňky



Tvaroh rozšleháme s vejci, cukrem, vanilkou a nastrouhanou citronovou kůrou. Pak přidáme rozpuštěné máslo a krupici, kterou jsme smíchali se škrobem a s práškem do pečiva. Necháme chvíli odpočinout. Těsto vlijeme na plech vyložený pečicím papírem. Poklademe meruňkami a pečeme asi tři čtvrtě hodiny v řádně vyhřáté troubě do růžova. Koláč je upečený, když se ho zlehka dotknete prstem a těsto se vrátí zpět a nezůstane v něm důlek.

Potraviny s vysokým obsahem snadno stravitelného škrobu (např. bílý chléb) uvolňují glukózu rychle z tenkého střeva do krve. To způsobuje její prudký vzestup v krvi, který je vzápětí následován rychlým poklesem. **Potraviny, obsahující vlákninu nebo rezistentní škrob, způsobují pomalejší nárůst glukózy v krvi a tak udržují její stabilnější hladinu.**

Kromě snížení glykemického indexu je dostatek vlákniny nezbytný i pro udržení správné činnosti a zdravého stavu střev, chrání před zácpou, pomáhá regulovat hladinu cholesterolu a vylučovat toxické látky z organismu.

Společnost REJ, která uvedla na trh řadu výrobků pro aktivní životní styl **VÍTE, CO JÍTE**, přidává Hi-maize® do svých celozrnných sušenek (grahamové, žitné) a směsí na pečení domácího žitného chleba (finský, kovářský). Dalšími produkty s vysokým obsahem vlákniny jsou sypaná celozrnná müsli REJ (s 12 % kvalitní hořké čokolády nebo s 30 % tropického ovoce bez přidaného cukru) a vysoce kvalitní italské celozrnné semolinové těstoviny, které příjemně překvapí svou

chutí a konzistencí blízcí se klasickým těstovinám. Na recepturách výrobků se podílel výživový poradce ing. Petr Havlíček.

Více informací naleznete na www.vitecojite.eu, s výrobky se můžete seznámit na **Dni zdraví pořádaném společností STOB.**

Praktické použití Hi-maize®

Lze použít **všude tam, kde se běžně používá klasická bílá mouka.** Tedy nejen **do chleba, sušenek či sladkého pečiva, ale i do knedlíků** (kynutých, houskových nebo bramborových), **moučníků, palačinek, obilných kaší** nebo pro zlepšení obsahu vlákniny v komerčních cereáliích.

Množství Hi-maize®, které nahrazuje část mouky, by mělo být optimálně 15 % hmotnosti mouky, ne méně než 12 %, max. však 20 %, aby nedošlo ke zhoršení vlastností těsta.

TIP! Hi-maize® můžete použít místo části mouky i do mletých mas na karbanátky, sekané pečeně, stejně tak do těstíček na smažená masa apod.

Spotřebitelské balení Hi-maize® zakoupíte ve všech lékárnách, vybraných prodejnách zdravé výživy a na e-shopu www.vitecojite.eu (200 g za doporučenou MOC Kč 90,00)



Mňamky k televizi, svačiny na výlet apod.

Sušené maso

Mnozí z vás znají sušené maso Jerky v mnoha příchutích, které budete moci na Dni zdraví ochutnat. Dostanete příležitost vyzkoušet i novinku – sušené maso Africa Biltong.

Biltong jako zdravé mlsání

Ing. Zuzana Helekalová
a Mgr. Michaela Prach Kotrčková

Biltong je biologicky cennou potravinou

Hovězí maso je důležitým zdrojem bílkovin, minerálních látek a vitamínů. Z minerálních látek najdeme v hovězím mase zejména železo s vynikající využitelností pro lidský organismus, dále zinek a vitaminy skupiny B, hlavně B₁₂, které jsou obsaženy výhradně v potravinách živočišného původu. Přirozená kombinace bílkovin a vitamínů pomáhá vstřebávání, a tedy lepší využitelnosti látek.

Žvýkám, žvýkáš, žvýkají

Biltong jen tak nezhltnete, je to sušené maso, které vás donutí pomalu žvýkat, a tím si ho nejen vychutnat, ale i připravit tělo na příjem potravy. Žvýkání je od nepaměti důležitou součástí příjmu potravy a vedlejší efekt je, že vás biltong brzy zasytí.

Biltong je tedy dobrým partnerem při hubnutí i udržení zdravého životního stylu.

Jak se dostal biltong do Čech?

Ten, kdo navštívil Jižní Afriku, nemohl si biltongu nevšimnout – v různých podobách je snad na každém kroku. Často se pak stává, že našinec si chce tuto oblíbenou pochoutku dovézt domů jako suvenýr. Jenže ouha: celníci v Evropské unii dovozy dobře střeží a přesně vědí, na co se zaměřit. Takže se může lehce stát, že suvenýr skončí



BEEF NATURAL • BEEF CORIANDER

Sušené hovězí maso. Vyrobeno v České republice.



k pivu



k vínu



k čaji



ke kávě

BILTONG je oblíbená lahůdka moderního člověka.

BILTONG je plný lahodné a zdravé energie.

BILTONG je sušené maso, jehož receptura pochází z Jižní Afriky.

Název tohoto výrobku je odvozený ze slov bil – kýta a tong – pruh. Doslovný český překlad by tedy zněl „pruhy z kýty“ nebo „masopruhy“.

BILTONG je významný zdroj proteinu (bílkovin) ● je zdroj minerálních látek, zejména železa a zinku ● má nízký obsah tuku ● je důležitý zdroj energie vhodný pro aktivního člověka, sportovce, řidiče ● splňuje podmínky pro speciální diety (bezlepková, redukční, apod.) ● koriandr, který je součástí Beef Coriander, má příznivý vliv na metabolismus, podporuje trávení
Africa Biltong je vyroben přírodní cestou z kvalitních surovin výhradně tuzemské produkce. Základem je šetrně sušené hovězí maso.

● sušení je jedna z nejstarších metod konzervace potravin ● biltong se dlouhodobě skladuje při pokojových teplotách (5–25 °C) ● sušené maso si po vysušení zachovává svou energetickou hodnotu při minimální hmotnosti
● 100 g biltongu je vyrobeno z 222 g masa ● energetická hodnota 1326 kJ/100 g (313 kcal) ● obsah tuku max. 1 g v balení (25 g) ● bez přidaného cukru, bez přidaných barviv, bez umělých zvýrazňovačů chuti

www.biltong.cz

v Ruzyni. Dovoz sušeného masa z JAR není povolen. Také oficiální dovoz biltongu by byl velice náročný a složitý – podle směrnic EU o bezpečnosti potravin je dovoz ze zemí třetího světa z hygienických důvodů zakázán. Nechtěli jsme si však nechat ujít příležitost biltong v Čechách prodávat. Použili jsme původní jihoafrickou recepturu a rozhodli se vyrábět biltong lokálně. Od nápadu nám trvalo více než rok nastavit technologii výroby, získat potřebná povolení a začít biltong nabízet zákazníkům. Zpracováváme hovězí z místních zdrojů, koření nám dodává česká kořenářská firma Benkor. Celý proces výroby probíhá pod přísnou hygienickou kontrolou.

OCHUTNEJTE
NA DNI ZDRAVÍ

Víte že...

- 100 g biltongu je vyrobeno z 222 g masa
- energetická hodnota 1326 kJ/100 g (313kcal)
- obsah tuku max. 1 g v balení (25 g)
- bez přidaného cukru, bez přidaných barviv, bez umělých zvýrazňovačů chuti

Při nákupu na internetu na stránkách www.biltong.cz získáte 10% slevu: stačí, když v objednávce uvedete heslo: STOB (akce platí do 22.10. 2011)

Pro uspěchané Krabičkové diety

Éra popularity striktních a nevyvážených redukčních diet je našťastí již za námi a čím dál více lidí chápe, že

úspěšné hubnutí spočívá ve změně životního stylu. Přesto obézních lidí u nás neubývá, 52 % procent dospělých má váhu vyšší než odpovídá normě. Kromě špatného režimu jídla a celkové úspěšnosti, jež jídlo jako takové odsouvá na vedlejší kolej, mohou být příčinou i špatně volené porce jídla. Buď jsou příliš malé, což znamená rychlý pokles váhy, ale i neméně rychlý nástup jojo-efektu. Nebo jsou naopak příliš velké a pak ani fakt, že jíme zdravě, nevede ke kýženému výsledku. Tím je optimální a zdravý pokles váhy 2–4 kg měsíčně. Současný a po všech stránkách vytižený člověk si má málokdy možnost dokonale propočítat a zrealizovat svoje ideální redukční stravování, a proto na českém trhu začal koncem minulého roku působit nový hráč v oblasti dietního stravování, společnost I Feel Well Dieta v pohodě.

Dieta v pohodě nabízí jeden z nejpěstřejších stravovacích konceptů v oblasti „krabičkových diet“ v Praze. Klient obdrží každé ráno pět jídel na místě, které si zvolí, ať už je to kancelář, nebo domov. Jídelníček tvoří čerstvá a nutričně vyvážená jídla s optimální energetickou hodnotou a zastoupením nejdůležitějších nutrientů. „Největší důraz klademe na kvalitu vstupních surovin, všechny naše pokrmy jsou připravovány od základu, bez používání polotovarů a zbytečných dochucovadel,“ vysvětluje Martin Gruber, jednatel společnosti I Feel Well. Dieta v pohodě nabízí širokou škálu programů, které se neustále doplňují a obměňují. Kromě zá-



kladního redukčního programu Classic mohou náročnější klienti volit program Gurmán. „Jídelníčky určené k redukci váhy jsou u našich klientů samozřejmě nejžádanější,“ říká Martin Gruber. „Jsou sestavené tak, aby poskytovaly denně 1–2 gramy bílkovin na kilogram ideální hmotnosti a přitom se množství tuků za den pohybovalo v rozmezí 30–35 % energetických procent. Samozřejmě se jedná o vhodné druhy tuků a sacharidů,“ dodává. Odborníci Diety v pohodě dbají na glykemický index potravin v jídelnících. „Volíme sacharidové potraviny s nižším glykemickým indexem, aby nedocházelo brzy k pocitům hladu, každý den obsahují naše jídla zeleninu nebo v menší míře ovoce,“ popisuje Martin Gruber. Společnost nabízí též speciální jídelníčky pro diabetiky, celiaky a vegetariány. Novinkou je program pro ty, kteří váhu redukovat nepotřebují, ale chtějí mít vyvážený a pravidelný přísun pestrého jídla nebo se obávají možnosti jojo-efektu. Dieta v pohodě připravila speciální jídelníček i pro klienty, kteří díky vyšší tělesné aktivitě potřebují jiný kalorický příjem. Jídla si může zájemce jednoduše vybrat a objednat na webových stránkách společnosti. **Doprava na základě přání klienta je v ceně programů již zahrnuta.**

Další informace naleznete na webových stránkách www.dietavpohode.cz.

ODLEHČETE SVÉMU SRDCI A DEJTE TĚLO DO KONDICE!

KOENZYM Q10 + PROTECT COMPLEX ENERGIE PRO VÁŠ ORGANIZMUS

- ✓ přírodní koenzym Q10
- ✓ vyšší výkon organismu
- ✓ buněčná energie
- ✓ ochranný štít ProtectComplex

OMEGA 3 + VITAMIN E SRDCE, MOZEK, VITALITA

- ✓ vysoký obsah omega 3 - EPA 300 mg, DHA 200 mg
- ✓ 1000 mg kvalitního rybího oleje v každé kapsli
- ✓ obohaceno o antioxidant



PODÍVEJTE SE NA:

Specialista na zdravé hubnutí dietplus®

Hodně lidí bojuje se svou nadváhou, ale málokomu se chce komplikovaně připravovat jídla na druhý den do práce. Chcete normálně jíst a přesto zhubnout? Na Dni zdraví se můžete poradit s výživovými poradci a dozvědět se o programu **dietplus®** určeném pro redukci tělesné hmotnosti. Pak můžete navštívit dvě pražské kamenné prodejny na adrese Milady Horákové 16, Praha 7-Holešovice a Francouzská 20, Praha 2-Vinohrady.

Vyvážená jídla **dietplus®** jsou připravena z tradičních a kvalitních surovin. Nabízí se kompletní celodenní strava pro úspěšnou redukci tělesné hmotnosti. Jsou to

jídla nutričně vyvážená – obsahují optimální poměr bílkovin, tuků, sacharidů a vlákniny. Jsou navíc obohacena vitaminy a minerálními látkami a mají nízkou kalorickou hodnotu.

Účinnost redukčního programu **dietplus®** byla jednoznačně prokázána klinickou studií ve spolupráci s odborníky z institutu IKEM. Výsledky studie ukázaly, že kromě optimální ztráty hmotnosti došlo u sledované skupiny k zásadnímu zlepšení celkového zdravotního stavu.

Díky velkému úspěchu redukčního konceptu **dietplus®** ve Francii chystáme otevřít další prodejny v České republice. Pro více informací volejte na bezplatnou telefonickou linku 800 101 33 nebo pište na zhubnout@dietplus.cz.



Při zvládnání chuti na sladké pomohou i pastilky Energite

Mnozí z vás již vědí, že záchrannou pro milovníky sladkého jsou proteinové tyčinky. Stálíci na trhu jsou tyčinky Guareta v mnoha příchutích, dostanete je v lékárnách nebo na internetu (www.guareta.cz). Výhodné jak složením, tak i cenově jsou také tyčinky ProSnax (www.estimdrinks.cz). Oboje ochutnáte na Dni zdraví.



OCHUTNEJTE NA DNI ZDRAVÍ

Proteinové sušenky zatím neexistují. Výborné složení mají ale sušenky firmy **dietplus**, které obsahují pouze 2x více sacharidů než bílkovin a též velikost balení je pro hubnoucí výhodná – v jednom balíčku je jen 18 g sušenek, takže celý balíček obsahuje pouze 300 kJ.



Na Dni zdraví nebudou chybět ani firmy prodávající další proteinové produkty – od polévek po nápoje.

Při hubnutí si nemusíte odpírat ani sladké

Při zvládnání chuti na sladké nám pomáhají nekalorická sladidla. Přírodního sladidla Stévie cukrová se ještě oficiálně nedočkáte, protože nebylo

Evropskou unií dosud schváleno (prodává se zatím jako kloktadlo nebo např. k vytvoření příjemného pocitu v ústech jako Sladký sen apod. – osladit si tím ale můžete). Na Dni zdraví si budete moci zakoupit řadu kvalitních sladidel s aspartamem či sukralózou apod.



Výrobky firmy NutraBona

Účastníci pobytů znají **proteinový koktejl Linie**, kterým nahrazují snídani či hlavní pokrm – kromě výborného složení co se týče bílkovin obsahuje i hodně vlákniny, takže



pomáhá zvládat problém zácpy, který se často objevuje při změně prostředí nebo při hubnutí. Nutra Bona symba + β -glukany jsou také výbornými pomocníky, protože obsahují mimo jiné kvalitní probiotika. **Probiotika** jsou různé mikroorganismy, z nichž nejznámější jsou v současné době pozitivně působící kmeny bakterií Lactobacillus nebo Bifidobacterium. Výrobky obsahující tyto mikroorganismy zařazujeme mezi takzvané funkční potraviny, neboť při pravidelné konzumaci jsou s nimi spojované různé preventivní blahodárné účinky. Ovlivňují pozitivně především střevní mikroflóru, a mají tak tedy účinek na trávení, působí proti průjmům (konkrétně při antibiotické léčbě) a mají vliv na imunitu. Bakterie vytvářejí v trávicím traktu mírně kyselé prostředí, které nesvědčí hnilobným bakteriím. Hnilobné bakterie způsobují trávicí obtíže – nadýmání, zácpu apod., a poškozují střevní sliznici. Naopak přítomnost probiotik upravuje trávení, usnad-

ňuje vyprazdňování, a tím brání zácpě. To proto, že mimo jiné vytvářejí svou činností ve střevech látky, které vyživují, regenerují a chrání střevní sliznici. Probiotika se vyskytují především v zakysaných mléčných produktech.

Na Dni zdraví budete mít možnost ochutnat výborné výrobky firem **Madeta a Polabské mlékárny**. Společnost STOB je skoupá při

doporučování doplňků stravy – ale výjimku tvoří právě probiotika, která je dobré někdy přijímat i ve formě doplňků, protože je jistota, že se opravdu dostanou do trávicího traktu. Při hodnocení kvality patří k nejlepším produkty **Nutrabony**. Díky „ošetření“ mikrobů vrstvou specifických lecitinů je zajištěn jejich optimální transport do tlustého střeva.

NUTRA BONA – PROGRAM ŠTÍHLÁ LINIE

Komplexní program, který urychlí a usnadní hubnutí, posílí zdraví a přidá na krásu.

Linie Dieta, Revitin 365, Nutra Bona symba + β -glukany

- čtyřnásobné působení účinných složek efektivně podpoří vaše hubnutí

REDUKCE HMOTNOSTI

- při rozumné fyzické aktivitě pomáhá dieta lépe využívat tuky jako zdroj energie
- oddaluje hlad a snižuje chuť na sladké
- chrání před úbytkem svalové hmoty a jojo-efektem

OCHRANNÝ EFEKT

- chrání před škodlivinami a předčasným stárnutím
- působí proti únavě, posiluje funkci imunitního systému
- má protizánětlivé účinky

Zlepšení a úprava funkce zažívacího systému

- upravuje zažívání a zlepšuje využití nezbytných živin ze stravy
- potlačuje růst hnilobných bakterií, plísní a kvasinek ve střevech
- pomáhá rychleji odvádět nepotřebné odpadní metabolické produkty z organismu
- normalizuje hladinu glukózy, příznivě ovlivňuje hladiny krevních tuků, upravuje poměry jednotlivých částí lipidového spektra

REGENERACE ORGANISMU

- posiluje nervový systém
- zvyšuje psychickou i fyzickou výkonnost
- chrání proti stresu



Další působení Programu ŠTÍHLÁ LINIE

- snižuje riziko vzniku metabolického syndromu, případně pozitivně ovlivňuje složky již rozvinutého metabolického syndromu
- reguluje činnost střev, upravuje zácpu, průjem, zmírňuje nadýmání
- posiluje imunitu, snižuje riziko vzniku nádorů, především rakoviny tlustého střeva
- zvyšuje výkonnost srdce, plic a svalů, zmírňuje dopad fyzického i psychického stresu na organismus
- urychluje regeneraci svalů po cvičení, odstraňuje křeče

Další pomůcky usnadňující hubnutí

V průběhu dne bude kromě ochutnávky připraveno i mnoho pomůcek vedoucích k zdravému životnímu stylu a usnadňujících redukci váhy, které si budete moci i zakoupit. Patří mezi ně oblečení včetně sportovního i v nadměrných velikostech, dále váhy, tukoměry, obdržíte i časopisy zabývajícími se výživou a životním stylem. Nebudou chybět samozřejmě ani praktické materiály společnosti STOB.



Seznámíte se i s nádobím, kde lze připravovat potraviny bez tuku nebo na jeho minimálním množství, jako je Tefal nebo Zepter. Inspirovat se můžete i receptem připravovaným v nádobí Tefal.



VitaCuisine Compact Tefal ActiFry Family



Kapr dušený s pórkem a sladkou kukuřicí s vařeným bramborem

Doba přípravy 15 minut
Doba vaření cca 15 minut

4 porce: 6120 kJ
B 100g, T 51g, S 149g
1 porce: 1530 kJ

B 28%, T 31%, S 41%

- 400 g kapra (4 porce) 2120 kJ
- 200 g pórku (1 ks) 280 kJ
- 100 g mražené kukuřice 390 kJ
- 40 g česneku (4 stroužky) 140 kJ
- 20 g arašídů (2 lžíce) 500 kJ
- 15 g sójové omáčky (1 lžíce) 90 kJ
- 7 g worchestru (1/2 lžíce) 20 kJ
- 200 g másla 600 kJ
- 600 g brambor 1980 kJ

Kousky kapra nasolíme a necháme chvíli odležet, pórek nakrájíme na středně široká kolečka, která smícháme s plátky čenoku, arašídů a kukuřicí. Do této směsi přidáme lžici sójové omáčky a worchestru

a promícháme, každou porci kapra položíme samostatně na kousek pečicího papíru tak, aby nám poté vznikly čtyři balíčky. Pórkovou směs rovnoměrně rozdělíme na každou porci a přidáme lžičku másla, rohy papíru dáme k sobě, balíček zavážeme nití nebo provázkem a vaříme 20 minut v páře společně s bramborami.

Tipy a rady:

Kapra můžete vyměnit za jiný druh ryby, pro děti např. za pangasia (ryba bez kostí).

V obchodě lze koupit již vykostěného kapra. Při balení je lepší, když rybu dáte na papír jako první a pak na ni navrstvíte směs, ryba se díky tomu bude dodělávat ve šťávě a bude chutnější.

Kůži na rybě nechte, bude vám maso držet po hromadě. Balíčky s rybou si můžete připravit 2 hodiny dopředu a nechat marinovat.

Ochranná známka Víť, co jím poskytuje příležitost, jak snadno a vědomě snížit příjem množství těch složek potravin, které v největší míře souvisejí s většinou současných civilizačních onemocnění tak, jak doporučuje Světová zdravotnická organizace (WHO) a experti na výživu. Schválené výrobky musí splňovat kritéria v následujících kategoriích: transmastné kyseliny, nasycené mastné kyseliny, sodík (sůl), cukr.



Odborné služby

V průběhu dne pro vás budou nutriční terapeutky Informační linky zdravého životního stylu zajišťovat měření tuku přístrojem InBody, můžete si nechat změřit krevní tlak, firma Abbott bude měřit glykemii.

Z výsledků těchto měření a jednoduchého testu zdatnosti lze spočítat index zdraví, a pokud nebudete spokojeni, budete si moci po konzultaci nejen s odborníky

STOBU zvolit terapii šitou na míru právě vám. Přes poledne budete mít možnost diskutovat s odborníky na obezitu (získáte informace o skupinových kurzech snižování nadváhy, o specializovaných kurzech pro muže, o rodinných kurzech pro děti a dalších formách terapie obezity).

Můžete se poradit i o farmakoterapii a léku alli, který je dnes jediným volně prodejným lékem na obezitu.

Odborníci firmy Polar vám na Dni zdraví poradí, jak si můžete sami určit optimální tepovou frekvenci při pohybové aktivitě.

Pitný režim bude zajišťovat firma Kofola – výrobce pramenité vody Rajec – dále nápoje připraví i Nestlé – kávu Nescafe Green Blend, Caro, Ricore.



A na závěr milé sdělení:

Celý den včetně služeb je zdarma, můžete přijít rovnou bez přihlášky. Pokud chcete cvičit, vezměte si s sebou sportovní oděv, obuv vhodnou do tělocvičny, cvičební podložku či větší ručník.

Další informace o Dni zdraví můžete získat na www.stob.cz.

Spojení do ZŠ Rakovského buď tramvají č. 3 a 17 do stanice U Libušského potoka, nebo autobusy č. 139 a 205 ze stanice metra „C“ Kačerov nebo č. 253 ze stanice metra „B“ Smíchovské nádraží – do stanice Tylova čtvrt a odtud pěšky pět minut směrem do sídliště.

Máte-li zájem nabídnout své produkty vztahující se k rozumné redukci váhy, kontaktujte PhDr. Ivu Málkovou: malkova@stob.cz.

Na shledanou s vámi se těší za společnost STOB Iva Málková ●



Když hubnout, tak s pohybem!

Když pohyb, tak se sporttesterem!

Když sporttester, tak jedině POLAR!

Nyní balíček sporttesteru POLAR a váhy TANITA se slevou 15%!

K dostání pouze u distributora pro ČR: Sportovní služby - Dr. Pavel Svoboda Areál bazénu a fitnesscentra SK Motorlet, Radlická 298/105, 150 00, Praha 5 Tel: 251 554 704, e-mail: polarps@seznam.cz, web: www.polarczech.cz

Hravě žij zdravě 2011

Internetový kurz zdravého životního stylu

Naučme děti, jak žít zdravě

Text: Eva Petrášová

Obezita je častým tématem, které se skloňuje nejen v medicínském prostředí. Snad ještě častěji se ukazuje na obezitu dětskou, která může předznamenávat značné potíže v dospělém věku. Velký význam tu hraje prevence formou vzdělávání. Právě proto organizujeme již popáté internetový soutěžní kurz zdravého životního stylu *Hravě žij zdravě*. Jeho cílem je především prevence nadváhy a obezity s důrazem na význam vyváženého aktivního životního stylu. Kurz cílí hlavně na žáky pátých tříd základních škol, ovšem do kurzu prezentovaného na internetových stránkách www.soutez.hravezijzdrave.cz se může zapojit každý zájemce o zdravý životní styl.

Hravě žij zdravě má **zábavnou edukativní formou měnit nevhodné stravovací návyky dětí** a vysvětlit jim význam dodržování pitného režimu a v neposlední řadě i pohybových aktivit. Metodika kurzu se opírá o princip kognitivně-behaviorální terapie, kterou v České republice významně zastupuje sdružení STOB. Podle jeho lektorky Jany



Divoké spočívání cíl terapie v hravém a motivačním předávání informací o zdravém životním stylu a zahrnuje nácvik metod, které vedou k postupným změnám v dětském chování, myšlení i emocích. Soutěžní část kurzu je primárně určena **pátým třídám základních škol** v České republice, nesoutěžně je kurz otevřený pro všechny žáky. Internetový kurz *Hravě žij zdravě* je rozdělen na dvě hlavní části – čtyři výukové lekce a deníček, který v le-

tošním roce prošel výraznými změnami a jehož cílem je praktické procvičení v lekci získaných znalostí. Od jeho založení v roce 2007 se do kurzu registrovalo již téměř 29 tisíc žáků základních škol z ČR. Čtvrtého ročníku se zúčastnilo celkem 5491 žáků pátých tříd z ČR. V roce 2010 pocházelo nejvíce přihlášených tříd z Moravskoslezského kraje následovaného krajem Jihomoravským a Středočeským. Soutěžně kurz dokončilo 2429 pátáků, tedy 111 tříd z ČR.

Letošní kurz začíná v polovině září 2011 a potrvá do konce tohoto roku. Pro všechny přihlášené páté třídy, které kurz v řádném termínu dokončí a zároveň získají největší počet bodů, jsou letos připravené výhry od Národního památkového ústavu ČR a společností AlpinePro, Rope Skipping centrum a Ultimate podporující aktivní životní styl.

Kurz přispívá nejen k prevenci nadváhy a obezity, ale cíleně směřuje žáky, aby pracovali jako tým, do kterého je aktivně zapojen i pedagog. Jak řekl Ing. Martin Klofanda, předseda pracovní skupiny pro zdravý životní styl Potravinářské komory ČR, pedagogičtí pracovníci jsou hlavními motivačními články dětí, a navíc i významnými spolu-tvůrci projektu. Právě díky jejich zkušenostem a zpětné vazbě při práci na kurzu se projekt spouští již po páté.

Záštitu nad projektem převzaly **Potravinářská komora ČR a Česká technologická platforma pro potraviny**. Odborným garantem projektu je sdružení **STOB a Poradenské centrum Výživa dětí**. Mediálními partnery jsou Česká vendingová asociace a Seznam.cz. ●



A co takhle lososa

aneb Jak zařadit ryby do jídelníčku dětí?

Text: Jana Divoká,
recepty a foto: Zdeněk Platl

Jedním z nejčastějších nešvarů dětských jídelníčků je absence ryb a rybích výrobků. Ryby jsou však pro jídelníček dětí nezbytné. Velmi pádným argumentem pro nepostradatelnost ryb v dětském jídelníčku je, že jsou hlavním, a dá se říci dokonce nenahraditelným zdrojem vícenenasycených (zejména omega 3) mastných kyselin. Vícenenasycené mastné kyseliny jsou veledůležité pro správný vývoj dítěte a organismus si je neumí v dostatečném množství vytvořit sám.

Neofobie – strach z nového

V přírodě všežravci konzumují velice rozmanitou stravu, stává se pro ně důležité rozlišit, která potravina je vhodná a která je jedovatá. Zvířata si většinou vyzkouší pouze malé množství nově nabízené stravy a víc jí začnou jíst pouze tehdy,

jestliže jim neublížila. Zrovna tak mají tzv. **neofobii** malé děti. Jsou tedy ostražití při konzumaci pro ně nové, dosud neznámé a netestované stravy. Pouhé přičichnutí nebo pohled na jídlo ho nedělá přijatelnějším, dítě ho musí ochutnat. Neofobie bývá s narůstajícím věkem postupně oslabována.

Pomozte dítěti naučit se mít rádo novou potravinu

Dítě dělá rádo věci, které jsou mu známé. Nechce konzumovat novou potravinu, ale když se podávání opakuje, tak si zvykne, zvláště když se tato potravina upravuje a servíruje v různých variantách nebo v kombinaci s potravinami známými. Kromě chutě potraviny hraje roli i vůně, barva, čerstvost, atraktivnost úpravy, estetický vzhled apod. Pokud dítě novou potravinu nechce, pokusme se ho mile přimět k tomu, ať ochutná jedno sousto, a pak už ho k další konzumaci nenuťme, nevyhrožujme, neuplácejme. Dospělý by měl jít vzorem a měl by sám potravinu, kterou chce, aby dítě



jedlo, chválit a samozřejmě před dítětem jíst. Čím je dítě starší, tím více si všímá, co jedí rodiče a jeho vrstevníci v předškolních zařízeních.

Chce to trpělivost!

Pokud se zavádí do jídelníčku dítěte nové jídlo, ukazuje se, že je nutné ho nenásilně nabídnout přibližně **7–15x**, aby dítěti začalo chutnat. Chce to tedy obrovskou trpělivost rodičů. Mnoho rodičů, kteří nevědí nic o neofobii, po jednom dvou pokusech (někdy doprovázených i nucením) svou snahu vzdávají. Zkonstatují, že danou potravinu či jídlo nemá dítě rádo, a vyřadí ho z jeho jídelníčku a někdy i z jídelníčku celé rodiny. Je to velmi časté právě u ryb, ale i zeleniny či luštěnin.

Proč děti nerady ryby?

Klíčovou roli sehrává, že pokrmy z ryb nejsou „tradiční“ součástí typické české kuchyně a nepodáváním ryb od malička se tak u dětí nevytváří chuťové zvyklosti. Je také nutné podotknout, že právě chybějící tradice zapříčinila, že málokdo umí rybu vhodně a chutně upravit.

Dalším problémem je samotná konzumace ryb. Mnoho dětí (ale i dospělých) totiž odrazuje přítomnost kostí. Rybu je kvůli nim nutné jíst pomaleji, a často je proto pohodlnější zvolit jiné jídlo.

Jak podpořit konzumaci ryb našich dětí?

Pokud tedy chceme podpořit konzumaci ryb našich dětí, je jistě správnou cestou začít hledat možnosti, jak zařadit do jejich jídelníčku různé druhy, a to v různých chuťově příznivých úpravách. Jak již bylo řečeno, neměli bychom se nechat odradit jedním nezdarem, ale ryby dětem pravidelně podávat.

Což takhle dát si lososa?

Rybou, kterou děti obvykle velmi dobře přijímají, je losos. Je nejrozšířenější rybou po celém světě. K neznámějším druhům patří losos obecný (atlantický), velmi oblíbený je také losos královský či pacifický. Protože svého času hrozilo lososu obecnému jako první lososovitě rybě vyhubení, přikročilo se k jeho umělému chovu na farmách a také regulaci prodeje. Jeho umělý chov však není nic, čeho by se měl spotřebitel zaleknout. Paradoxně – uměle chovaní lososi obsahují více pozitivních omega 3 nenasycených kyselin než lososi žijící „volně“. Losos chutná jak v teplé, tak ve studené úpravě. Syrový losos se využívá i na přípravu suší. Existuje mnoho receptů, ve kterých hraje hlavní roli právě losos. Inspirujte se v kuchařských knihách nebo naším receptem.

Kde koupit kvalitní rybu?

Lososa můžeme koupit jak celého, tak i filetovaného, a to ve variantě s kostmi, ale i bez kostí. Chceme-li podpořit konzumaci ryb dětí, musíme dbát samozřejmě i na kvalitu ryby, kterou kupujeme. Například kvalitní filety z lososa se seženou v řetězcích Albert, který jej zákazníkům nabízí v řadě nazvané Albert Quality. Výrobky z nabídky Albert Quality jsou podrobeny přísným kontrolám. Je tak zaručeno, že se k zákazníkovi dostane losos kvalitní, čerstvý a chuťově i aromaticky dokonalý. ●

Pečený losos, brambory, zeleninový salát s jogurtem – 1 porce

- 30 g bílého nízkotučného jogurtu 0,1 % tuku průměr
- 50 g hlávkového salátu
- 200 g červené papriky
- 150 g zimních brambor
- 100 g lososa



Na dochucení

- sůl, ocet, mletý bílý pepř, petrželka, pažitka, citronová šťáva

1 PORCE	1710 KJ
BÍLKOVINY	30 G
TUKY	14 G
SACHARIDY	38 G

Porce ryby omyjeme, osušíme, pokapeme citronovou šťávou, obalíme v jemně sekané petrželce a pažitce, vložíme do pekáčku, podlijeme vodou a v troubě na grilu upečeme. Barevné papriky nakrájíme na nudličky, mírně osolíme, přidáme bílý jogurt, případně jemně dochutíme octem. Pečenou rybu obložíme listy hlávkového salátu a paprikovým salátem. Jako přílohu podáváme vařené brambory.



Snídaně s Madetou

Ingredience snídaně 1	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Džem light průměr	80	20	0	0	4,8	⊖
Cottage bez příchuti 5 %	656	150	16,5	7,5	4,5	⊖
Chléb toastový tmavý průměr	404	40	3,2	1,2	18	⊖
CELKEM	1140		19,7	8,7	27,3	
	Příjem	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy		
Snídaně	1140 kJ	29 % (19,7 g)	29 % (8,7 g)	42 % (27,3 g)		
Energetická denzita	543 kJ/100 g	130 kcal/100 g				



Ingredience snídaně 2	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Šunka kuřecí prsní	123	30	4,2	1,2	0,3	⊖
Rajčata	43	50	0,5	0	2	⊖
Jihočeské podmásli	304	200	6	2	8	⊖
Jihočeský eidam 20 %	297	30	9,3	3,3	0,6	⊖
Křehký chléb Crisp 'n light	435	30	3	0,9	20,7	⊖
CELKEM	1202		23	7,4	31,6	
	Příjem	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy		
Snídaně	1202 kJ	33 % (23 g)	23 % (7,4 g)	44 % (31,6 g)		
Energetická denzita	354 kJ/100 g	85 kcal/100 g				

Tabulky byly vytvořeny na základě programu Sebekoučink na www.stobklub.cz

Stejně jako v minulých dvou číslech časopisu jsme pro vás připravili tipy na snídaně, jejichž základem je mléko, mléčné výrobky a sýry. Tentokrát se jedná o snídaně vhodné pro méně energeticky náročný jídelníček.

Snídaně je velmi důležitým denním jídlem, protože když člověk nesnídá, chybí mu „startér“ do celého dne. Stejně jako ve všech ostatních denních jídlech by ani ve snídani neměla chybět kvalitní bílkovinná složka s co nejmenším obsahem tuku, kterou v našich snídaních zajišťují právě mléčné výrobky a sýry.

Snídaně vhodné pro méně energeticky náročný jídelníček

Vzhledem k tomu, že se jedná o snídaně vhodné pro redukční jídelníček, dbali jsme i na to, aby měly vhodnou energetickou denzitu. Energetická denzita jídla je množství kilojoulů na 100 g pokrmu, resp. potraviny. Nízkou energetickou denzitu mají potraviny, které při velkém objemu dodají do našeho těla málo energie. Doporučeno je, aby se energetická denzita našeho jídelníčku pohybovala okolo 500–600 kJ.

Zda jsme mléčné výrobky vhodně doplnili i dalšími potravinami, a zajistili tak u snídání optimální poměr živin i energetickou denzitu, bylo opět ověřeno programem na hodnocení jídelníčku Sebekoučink. Naleznete jej na stránkách www.stobklub.cz. ●



Snídaně 1

1140 kJ, B 20 g, T 9 g, S 27 g

- 150 g Jihočeského cottage bez příchuti
- 20 g džemu light
- 40 g tmavého toastového chleba
- neslazený čaj



Snídaně 2

1235 kJ, B 23 g, T 9 g, S 31 g

- 30 g kuřecí prsní šunky
- 50 g rajčat
- 30 g Jihočeského eidamu 20 %
- 30 g křehkého žitného chleba
- 200 ml Jihočeského podmáslí

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



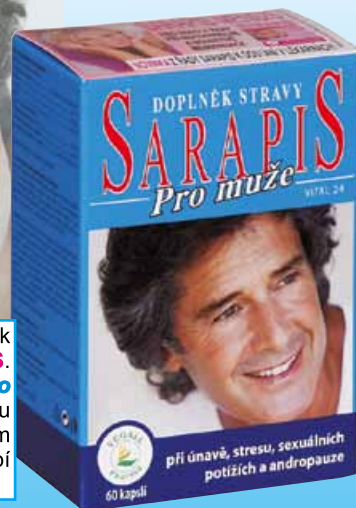
SARAPIS MENSIS



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



Rozběhni se krok za krokem se STOBem

Zveme všechny příznivce STOBu. Kdy, kam a na co? **V sobotu 10. září** na Staroměstské náměstí na **večerní akci MATTONI Grand Prix Praha 2011**.

V rámci Projektu zdraví za spolupráce s PIM (**Prague International Marathon**) a Nadačním fondem PRO Motol nabízí společnost STOB poradnu pro snižování nadváhy pro děti a dospělé.

Závěrečný závod PIM Běžecského seriálu 2011 **MATTONI Grand Prix Praha** se od ostatních závodů liší nejen tím, že se běží ve večerních hodinách, ale také tím, že je přístupný všem bez ohledu na tělesnou kondici.

Přijďte nasát atmosféru zejména závodu **adidas Běh pro ženy 5 km**, který startuje v 19.00 hodin. Tentokrát se třeba jen podíváte, a když začnete trénovat, můžete se příští rok zúčastnit aktivně – časový limit na 5 km je ¾ hodiny. A vy, kdo máte navíc jen pár kil a pohyb je vám vlastní, se můžete zúčastnit již letos. Budou vám fandit nejen členové STOBklubu, ale celý „Staromák“ – stačí doběhnout či dojít v limitu.

Trénování se mohou zúčastnit na delší trati **METRO Běh na 10 km**, který startuje ve 20.30 ze Staroměstského náměstí a povede večerním centrem historické Prahy.

Kultura těla i ducha

Nedílnou součástí bude i **Marathon Music Festival Óčko**, který příjemně doplní závodní atmosféru a nabídne vedle sportu též řadu kulturních akcí.

Sraz u stánku STOBu

Přijďte ke stánku STOBu, seznámte se s pracovníky STOBklubu a poznejte se navzájem

Celý den vás bude zajímavou výstavkou potravin provázet lektorka STOBu Helena Takačová. S Janou Divokou a Zuzkou Málkovou můžete probrat mimo jiné otázky dětské obezity a všechny záležitosti kolem STOBklubu – počítačové hodnocení jídelníčku apod. Bude připraven i kvíz, a pokud správně odpovíte, získáte oblíbený „stobácký“ materiál Talířky – jídelníček

na celý den. Navečer budete mít možnost se poradit s Marií Skalskou i s Ivou Málkovou. Všichni budeme moc rádi, když přijдете – uskutečníme setkání STOBklubu nejen virtuálně, ale na živo. Bude to nanečisto před Dnem zdraví.

A jaký je náš cíl? Zúčastnit se příští rok nejen jako diváci, ale jako aktéři. Tak přijďte, abyste věděli, do čeho časem půjdeme. A třeba se nám podaří zrealizovat příští rok i nordic walkingovou maratonovou STOBovou procházku. ●

PRAGUE INTERNATIONAL MARATHON



Co vás čeká ve stánku STOBu?





Sdružení STOB v rámci MATTONI Grand Prix 2011 nabízí:

- změření množství tuku v těle
- seznámení s internetovým programem Sebekoučink s cílem koučovat sám sebe (Jídlkoučink, Fitkoučink, Psychkoučink)
- poradnu pro výběr vhodné pohybové aktivity včetně rad, jak se přiměřet k pohybu
- ukázkou praktických pomůcek společnosti STOB pro rozumnou redukci váhy (knihy, DVD, CD, brožury, motivační kalendáře a další)
- ukázkou optimálního a méně vhodného jídelníčku, chutných nízkokoenergetických potravin a dalších zajímavostí ukázkou vhodných a méně vhodných nápojů

Mnoho dalších informací získáte na www.stob.cz, www.stobklub.cz a www.hravezizdrave.cz.

Přijďte se k nám a užijte si báječný večer plný sportovních a kulturních zážitků. Budeme se na vás 10. září těšit!

Více informací o maratonu a registrace na: www.pim.cz.

Airelle, Ibn, Akolyt, Leka, Ajat, Ante, Nap, Berg, Teps, Roué	ŽENA	NEWTONOVO JMÉNO	ČESKÝ ARCHITEKT		BOHOSLOVEC S NIŽŠÍM VYSVĚCENÍM	LUBOMÍR DOMÁCKÝ	ZKRATKA ITAL. LIRY	CVIČIT		DRUH DIORITU	ODPOVĚĎ	MODEL AUTOMOBILKY KIA	FRANCOUZSKY BUZOLA	ZN. ASTATU
AKCIONÁŘ				DRUH SLITINY					BORENÍ					
ZKR. OSTRAVS. SYMFON. ORCHESTRU				ROZMĚLNOVAČ MASA					IMBECIL					
				OPAK KRIVÉHO					KRESLIT					
1. ČÁST TAJENKY														BŘIČHO
NAPŮL							ZELENÉ ČÁSTI ROSTLIN					SVĚTOVÝ POHÁR		
							POHŘEBNÍ HOSTINA							
ZN. AKTINIA			ŠKOLIT									SPZ ŠUMPERK		
			3. ČÁST TAJENKY									2. ČÁST TAJENKY		
	ŠTĚP	VÝBUŠNINA					NĚKDEJŠÍ ZN. ČEPELEK					SMETÁK		
		MLÁDĚ ORLA					BEZPEČNOST					SÍPÁNÍ		
HEJSEK					OBYČEJ					PODSVINČE				
					SLOVEN. PŘEDL. SE					SEK				
AMERICKÁ DRUŽICE							TÁTA							
							ŽENSKÉ JMÉNO							
SPZ ÚSTÍ NAD LABEM					DOMÁCKY OLGA			PODNIK V PRAZE					NÁSEP	AUTOMOTOKLUB (ZKRATKA)
					MPZ VELKÉ BRITÁNIE			Z TOHOTO MÍSTA						
NORSKÉ SÍDLO					MEZINÁR. ORGAN. PRÁCE					STĚŽÍ				
					VLASTNÍ EMĚ					FRANCOUZSKY BORŮVKA				
	NARUBY	ALFABETA								ANGL. TRAMVAJ				
		SKALKA								ANGL. POHOVKA				
ANGLICKÝ KRÁTKÝ SPÁNEK				4. ČÁST TAJENKY								SPZ ÚSTÍ NAD LABEM		
				UMĚLECKÝ TANEC								SOK		
DŮKAZ NEVINY						JITŘENKA							SLOVEN. JINAK	ZVUK STŘELBY
						NÁZEV PÍSMENE E								
OKOPIROVANÉ							ZTRÁTA							
							ARABSKY SYN							
TITUL PANÍ		ČIN. OVOCE						ŘÍTÍCI SE SNÍH						
		CHEM. ZN. THALIA						DOMÁCKY EDUARD						
LATIN. PŘED						KBELÍK					RUSKÁ ŘEKA			
NĚM. STUDENÝ							NA ONOM MÍSTĚ				NORSKÉ SÍDLO			

Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 31 zní: Spalujte kilojouly v kruhovém tréninku Expreska. Výherci se stávají: **Jan Němčanský ze Svatobořic-Mistřina, Lenka Pilcerová z Čáslavi a Barbora Macurová z Těrlicka.**

Křížovku z č. 32 si vytiskněte, vyluštěte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz. **Ve vlastním zájmu napište i zasilací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 33.** Do té doby můžete tajenku zasílat. **Tři vylosovaní výherci získají produkty firmy Sarapis.**