

# POCHUTNEJ SI SE STOBEM

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLE

58/2016



DVACÁTÝ  
**DEN ZDRAVÍ  
SE STOBEM**

**KOLIKRÁT** DENNĚ  
JE VHODNÉ **JÍST?**

**DIALOGEM KE ZDRAVÍ III**

PRAVDA A MÝTY O **JOGURTECH**

# Obsah

Kliknutí na zvolené  
téma vás přesune na  
příslušnou stránku



## ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Také máte září spojené s novými začátky? ..... 3

## DEN ZDRAVÍ 2016

Uvidíme se na Dni zdraví? ..... 4

Můj index zdraví ..... 7

Chůze jako z partesu ..... 8

Mrazivá krása ..... 10

Fabio Produkt – český výrobce kvalitních rostlinných olejů ..... 11

Pečujte o své srdce každý den ..... 12

## DIALOGEM KE ZDRAVÍ III

Konference Dialogem ke zdraví III ..... 14

Program konference ..... 15

Představení přednášejících ..... 16

## ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Kolikrát denně je vhodné jíst? ..... 23

Co jste možná (ne)věděli o brokolici ..... 28

Zdravá máma, zdravé dítě ..... 30

Ovoce, které v kapse nerozmačkáte ..... 32

Pravda a mýty o jogurtech ..... 33

Vliv střevních bakterií na zdraví a dobrou náladu ..... 35

Sportovci nemusí o jídle přemýšlet – velký omyl ..... 37

Podzim v UGO představí dýně v mnoha podobách a poprvé i teplá jídla ..... 39

## AKTIVITY STOBU

Kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství ..... 41

Multimediální doba aneb Co je nového na STOBklubu? ..... 42

Exotika se STOBem v ráji na Maledivách a v rušné Dubaji ..... 46

## TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Sezamové nudle s brokolicí a křupavým tempehem ..... 48

Pomazánka z pečeného lilku s vlaškými ořechy ..... 49

Křížovka ..... 50

# Také máte září spojené s novými začátky?

**N**ové začátky nemusí být vždy jednoduché, často, možná dokonce zpravidla, bývají provázeny nejistotou, obavami a nutností překonávat sebe sama.

Pro mnohé rodiny znamená podzim jedno z nejhektičtějších období v roce. Poslední týden v srpnu jen stěží v nákupním centru zaparkujete, jelikož je třeba nakoupit vodovky, voskovky, cvičky... Připravit svačiny. Připravit děti – ostříhat, umýt, zkrotit! Nastolit po dvouměsíčním chaosu opět něco, co alespoň trochu připomíná řád. A právě děti jsou nejlepším příkladem překonání sebe sama. Nezáleží na tom, zda poprvé opouští maminku na pár hodin do mateřinky nebo na delší výuku do první třídy, všichni si vzpomínáme na nejistotu, obavy a zároveň vzrušení z nového, co nás čeká. A nejsou to jen děti, pro které je tento nový začátek náročný.

Ačkoliv se třeba už mnoho let do školy nevypravujete a na rozdíl od dob, kdy jste usedali pravidelně do školních lavic, vás příchod podzimu nesouží, jistě vnímáte tu změnu také. Jakési magické nastolení řádu. Ani já se nemůžu na konci každého léta dočkat chladných večerů, kdy se budu dívat ven z okna, míchat v hrnci dýňovou polívku a nasávat kořeněnou vůni z aromatické svíčky v teple domova. Také doufám ve slunečný podzim a procházky po pražské Letné pod ještě teplým sluncem mezi barevným listím.

Podzim ale odstartuje i můj velký nový začátek. Zvládnou to? Neukrojila jsem si moc velké sousto? Rozhodla jsem se správně? Člověk musí překonat svůj strach a brát vše nové jako výzvu. Nezáleží na tom, jestli vám je šest, třicet šest nebo padesát. Strach ze selhání pocítujeme všichni, bez ohledu na to, zda si neseme školní

tašku, kabelku nebo se chystáme poprvé zabalit věci do sportovní tašky, poprvé vyrazit do tělocvičny a konečně doopravdy začít velkou životní změnu.

Pokud jste doteď neměli odvalu, motivaci nebo jen máte volný víkend a chcete se dozvědět něco nového, dostavte se v neděli 23. října na Den zdraví do Modřan a začněte změnu s námi. Vstup je zdarma a na programu bude kromě bezplatného cvičení, měření, ochutnávek zdravých novinek a soutěží i bohatý program pro ty nejmenší. Letos budou odměněni také účastníci zkušební verze projektu Prožij rok zdravě, který bude vás i nás provázet po celý rok 2017.

A když mluvíme o velkých změnách: přelom srpna a září přinesl milé velké změny také do našeho týmu STOB. Nenávratně jsem ztratila svou dosavadní pozici benjamínka, jelikož přišla na svět nová posila, která zatím kalorie

národa českého neřeší a místo „Talířků“ drží v ruce dudlík, ale o to s větší vervou a energií se k nám za pár let přidá. Na malou Veroniku Zuzky Málkové jsem se hrozně těšila, a když jsme se měly seznámit, byla jsem přesvědčena, že z nás jednou bude prima dvojka. Pak jsem si uvědomila, že až bude ve věku, kdy bude hledat někoho do prima dvojky, mně bude čtyřicet a pravděpodobně už nebudu chodit do školy a pravděpodobně nebudu vyzývána, abych předložila pokladní občanský průkaz ve chvíli, kdy kupuji rum na pečení vánočního cukroví. I když... kdo ví :-)

*Máte chuť se pustit do velkých změn?  
Nikdy není pozdě a ten nejlepší čas  
je právě TEĎ :-)*

*Karolína Fourová, šéfredaktorka*

Vydavatel: **STOB CZ, s.r.o.** ve spolupráci s **Hravě žij zdravě, z.s.**, [www.stob.cz](http://www.stob.cz), e-mail: [info@stob.cz](mailto:info@stob.cz)  
šéfredaktorka: Ing. Karolína Fourová, redakce: PhDr. Iva Málková, PhDr. Olga Suchánková, Mgr. Nikola Hanyšová, Ing. Hana Málková, Bc. Zuzana Málková, grafická úprava: Eva Hradiláková, sazba: Max Funda.

Zasláním materiálu do redakce souhlasíte s tím, že bude v tomto časopise publikován bez nároku na honorář, a to i opakovaně. Může být jakkoli redakčně upraven, nebude vám vrácen a lze ho použít k tištěné i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem vydavatele.



ZDROJ: ARCHIV REDAKCE

# Uvidíme se na **Dni zdraví?**

Redakce

Den zdraví, který proběhne tradičně v říjnu, se opět pořádá pro všechny, kdo se zajímají o zdravý životní styl a pohyb. Vybíráte si kvalitní potraviny a rádi byste ochutnali nové produkty na trhu a něco nového se dozvěděli? Nebo se již dlouho chystáte změnit dosavadní životní styl a chcete žít zdravě? Nebo máte chuť začít hubnout, ale zatím jste se neodhodlali nebo nevíte, kde začít? Přijďte v neděli 23. října 2016 na Den zdraví.

Jelikož je STOB společností, která se dlouhodobě zaměřuje na hubnutí bez diet a striktních omezení, sestavili jsme pro vás na Den zdraví bohatý program, kde bude-

te moci ochutnat zdravé novinky na trhu a seznámit se s produkty, které vám usnadní cestu za lepší kondicí. Na Dni zdraví si také jako každý rok můžete nechat spočítat **index**

**zdraví** a sledovat, jak jste se ve svém snažení posunuli oproti roku minulému, nebo odstartovat novou životní etapu. Na změnu není nikdy pozdě.

V průběhu celého dne vás čeká pestrý program složený z pohybových aktivit a odborného poradenství v různých odvětvích týkajících se zdraví, těšit se můžete na ochutnávky a výstavu nových výrobků, které jsme pro vás vybrali s možností si je hned na místě zakoupit, a nepřijdete ani o diskuse s odborníky, soutěže a tombolu s atraktivními cenami, které vám hubnutí usnadní.

## **Hýbejte se s námi**

Na Dni zdraví si můžete užít lekce cvičení pod vedením lektorek STOBu a vůbec se nemusíte bát, že jste u nás ještě necvičili nebo nevíte, co jednotlivé názvy znamenají. Cvičení, jako je double aerobic, deepWork, řecké tance s Marthou Elefteriadu, Nia, tai-či nebo cvičení s fit-



# DEN ZDRAVÍ 2016 – PROGRAM

ČAS	Velká tělocvična I	Střední tělocvična	Velká tělocvična II	Klub	Jídelna 2. patro
10.15 – 10.40	<b>Úvod</b> Iva Málková	-	-	-	-
10.45 – 11.00	<b>Test zdatnosti</b>	<b>Test zdatnosti</b>	<b>Děti na startu</b> 10.30 – 11.10 11.15 – 12.00 <a href="http://detinastartu.cz">http://detinastartu.cz</a>	-	-
11.00 – 12.00	<b>Double aerobik pro pokročilé</b> Jarena Ježková Dita Slánská	<b>Veslování</b> Concept Fitness 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00		<b>Fitbally</b> Helena Jarkovská 11.00 / 11.30 <b>nutno se zapsat</b>	<b>Taoistické tai chi</b> <a href="http://www.taoist.cz">http://www.taoist.cz</a>
12.15 – 13.15	<b>Cvičení NIA</b> Dagmar Jackson		<b>Hormonální jóga</b> Ilona Folberová	<b>Fitbally: bodyball</b> Jitka Kamarytová 12.15 / 12.45 <b>nutno se zapsat</b>	<b>Řecké tance</b> Martha Elefteriadu
13.30 – 14.45	<b>Velká tělocvična I:</b> <b>Diskuse o hubnutí</b> s Ivou Málkovou, <b>ukázka výroby margarínu</b> s ochutnávkou, setkání účastníků <b>STOBklubu, jóga smíchu a hubnutí, kvíz, losování, tombola</b>				
15.00 – 16.00	<b>Movie dance</b> Vojta Lacko	<b>Vibrační kruhy</b> 15.00 / Martin Hojda <b>Chůze jako z partesu</b> 15.30 / Olga Chválová	<b>DeepWORK</b> Kateřina Machová Elixír studio <a href="http://elixirstudio.cz/">http://elixirstudio.cz/</a>	<b>Kardio fitball s posilováním</b> 15.00 / 15.30 / Eva Káplová <b>nutno se zapsat</b>	<b>SM systém</b> Dagmar Jackson

Procházka nordic walking, sraz před školou ve **12.00 hod.**

Jóga smíchu pod vedením J. Kozlové v 1. patře v **11.00, 11.45 a 13.00 hod.**

Pohyb vsedě proti bolestem zad pod vedením O. Chválové v 1. patře ve **12.30 – 13.00 hod.**

**Na lekce fitbally, vibrační kruhy, veslování je nutné se zapsat v místě cvičení.**



bally, budou odstupňovaná podle náročnosti od začátečníků až po pokročilé. Budete mít možnost vyzkoušet si třeba STOBem oblíbený nordic walking neboli chůzi se speciálními holemi, která je ideální pro osoby všech věkových kategorií a jakékoli fyzické kondice, navíc se chodí venku a můžete si tak pročistit hlavu na

čerstvém vzduchu. Ve velké tělocvičně bude navíc nově probíhat také speciální program z produkce organizace Děti na startu věnovaný dětem. Originální hodina pro všechny, kteří milují hudbu z filmů a pohádek, bude Movie dance. Budete mít možnost zatančit si na písně z filmů, jako je Mamma Mia, Hříšný tanec, Po-

máda, S tebou mě baví svět, Sanitka, Tři oříšky pro Popelku nebo Dívka na koštěti. Jednoduché taneční choreografie jsou připraveny tak, že je zvládne úplně každý. Spálíte přebytečné kalorie, ale zároveň si zazpíváte a zavzpomínáte na hity, které dodnes baví všechny věkové kategorie. A pro ty z vás, kteří si ze sportov-

ního programu přece jen nevyberou, máme připravenou jógu smíchu jako formu cvičení pro odbourávání stresu, protože zdraví je, jak je známo, z velké části ovlivněno stavem mysli.

## Index zdraví

Svůj celkový index zdraví si jednoduše vypočítáte na základě různých odborných měření, jako je například měření složení těla nebo měření tlaku. Pokud nebudete s výsledky spokojeni, budete se moci přímo na místě poradit s odborníky STOBu nebo mnoha dalšími. Pokud již váhu řešíte nebo jste s ní spokojeni, můžete využít služeb poraden, jako je měření zraku či glykemie, samovyšetření prsu nebo se zdarma poradit v centru pro závislé na tabáku.

Přes poledne budete mít možnost diskutovat s PhDr. Ivou Málkovou a odborníky na obezitu a výživu, zeptat se na informace o kurzech zdravého hubnutí STOBu a o možnostech individuální terapie obezity. Samozřejmě vás seznámíme i s populárním internetovým programem Sebekoučink, který nyní prochází mnohými změnami, aby vám sloužil co nejlépe.

## Ochutnejte novinky ze světa potravin

Celý den bude trvat prodejní výstava zahrnující ochutnávky a stánky s potravinami a pomůckami pro podporu zdravého životního stylu. Vybrali jsme pro vás chutné produkty padající různých vystavovatelů, které považujeme za kvalitní a jež mohou být rozhodně součástí zdravého a pestrého jídelníčku.



# DĚTI NA STARTU



[www.detinastartu.cz](http://www.detinastartu.cz)

projekt všeobecné pohybové  
přípravy dětí od 4 do 9 let

**POHYBOVÉ HRY**  
**ATLETIKA**  
**GYMNASTIKA**  
**MÍČOVÉ HRY**



naučíme vás běhat, skákat,  
chytat míč, hvězdu i kotoul

**POHYBOVÉ HRY**  
**ATLETIKA**  
**GYMNASTIKA**  
**MÍČOVÉ HRY**



Všichni, kteří se budou chtít zapojit do sportovního programu, si přinesou osušku nebo podložku a sportovní obuv a oděv. Spojení do ZŠ Rakovského je možné tramvají č. 17 do stanice U Libušského potoka nebo autobusy – č. 139 a 150 ze stanice metra „C“ Kačerov, č. 253 ze stanice metra „B“ Smíchovské nádraží – do stanice Tylova čtvrtě a odtud pěšky asi pět minut směrem do sídliště. Další informace o Dni zdraví získáte na [www.stob.cz](http://www.stob.cz) nebo na tel. čísle **776 871 322**.

U stánku Flora budete mít možnost podívat se, jak se vyrábí margarín, a přesvědčit se, že rostlinný tuk může být kvalitní potravinou, která má ve zdravém jídelníčku své místo. Představí se vám také Fabioproduct, nabízející řadu kvalitních olejů. Ochutnáte nové produkty mezi cereáliemi Nestlé, které se snaží stále zlepšovat recepturu tak, aby co nejvíce vyhovovala zásadám zdravého stravování, a snižovat množství jednoduchých cukrů ve svých produktech. Vyzkoušíte si různé druhy mléčných výrobků, jako jsou lehké řecké jogurty Milko nebo nízkokalorické sýry Cottage Meggle, a dozvíte se také tipy na zajímavé recepty. V neposlední řadě se můžete těšit na předvedení revolučního způsobu konzervace zeleniny. Jejím autorem je Bonduelle a jde o zeleninu vařenou v páře, která si zachovává naprosto čerstvou chuť a vůni. A jestli vás začne honit mlsná na něco sladkého, ochutnáte ovocné tyčinky Dr. Light Fruit, které obsahují více než 85 % ovoce a jsou novinkou na českém trhu. Společnost PENAM pro vás připraví ochutnávku nových druhů pečiva, které vám pomůžou při redukci hmotnosti. Jedná se o jedinečnou recepturu

Večerního chlebíku, který má díky unikátnímu složení vyšší podíl bílkovin než běžné pečivo. Věřte, že vás čeká ještě mnoho dalších zdravých dobrot, na kterých si opravdu pochutnáte.

## Odneste si zajímavé ceny

Těšit se můžete na kvízy, tombolu i soutěže o ceny. V říjnu navíc startuje na stránkách [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz) testovací program našeho nového projektu Prožij rok zdravě. Zapojením do tří tematických bloků tohoto projektu – jimiž jsou zelenina, zdravé tuky a pohyb – se nejen dozvíte mnoho nových informací, otestujete si sami sebe a posunete se opět o stupínek výš ke zdravému životnímu stylu, ale máte možnost také vyhrát zajímavé ceny. Hlavní cenou je týdenní pobyt se STOBem v hotelu Harmonie v Luhačovicích. Vyhlášení vítězů proběhne právě na Dni zdraví.

Věříme, že se s vámi uvidíme! Kdy? V neděli 23. 10. 2016. Kde? V ZŠ Rakovského v Praze 4-Modřanech.

*Vstupné na Den zdraví 2016:  
Dobrá nálada! :-)*

## MŮJ INDEX ZDRAVÍ

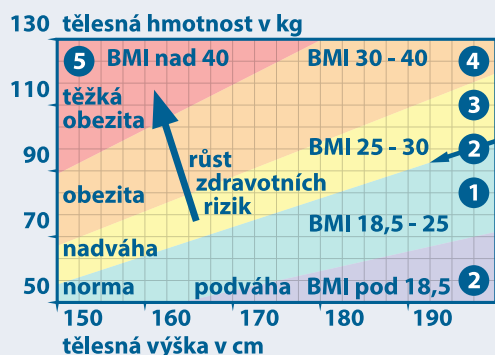
V rámci Dne zdraví budete mít možnost zjistit svůj index zdraví a zde se dozvíte jak. Ať už vám vyjde index jakýkoliv, třeba i značně pod normou, mělo by být vaším cílem ho do příštího roku o stupínek zlepšit. Hodnotící kritéria pro výpočet indexu zdraví naleznete na další straně časopisu. →

# MŮJ INDEX ZDRAVÍ

## Hodnoticí kritéria pro výpočet indexu zdraví

Pro zapsání hodnot a vyhodnocení indexu zdraví slouží tabulka umístěná vpravo dole na této straně. Znamku za BMI si stanovíte podle grafu uvedeného níže. Znamky za další položky si udělíte podle následujících hodnoticích kritérií, a to pouze tehdy, pokud si necháte změřit své tělesné parametry, respektive absolvujete testy zdatnosti.

### BMI (body mass index)



### Testy zdatnosti

Hodnoticí kritéria pro testy zdatnosti zde neuvádíme, získáte je přímo na Dni zdraví v tělocvičně nebo u stánku STOBu, popř. v brožuře **Cvičení je lék**, kapitola **Testování zdatnosti** (k objednání na [www.stob.cz/cs/brozury](http://www.stob.cz/cs/brozury)).

### Výkon v testech zdatnosti si oznámujete:

- 1 – velmi nadprůměrný
- 2 – nadprůměrný
- 3 – průměrný
- 4 – podprůměrný
- 5 – velmi podprůměrný

### Krevní tlak (v mm Hg)

Systolický	Diastolický	Hodnocení	Znamka
do 120	do 80	optimální TK	1
120–129	80–84	normální TK	1
130–139	85–89	vysoký normální TK	2
140–159	90–99	hypertenze I. stupně	3
160–179	100–109	hypertenze II. stupně	4
nad 179	nad 109	hypertenze III. stupně	5

#### Upřesnění tabulky:

Je-li zvýšen jen diastolický nebo systolický tlak, udělte si známku odpovídající „horšímu“ tlaku, tj. pokud máte systolický 135 a diastolický 98, udělíte si známku 3, i když systolický tlak odpovídá známce 2. Jsou-li vaše naměřené hodnoty opakovaně (více než 3x) vyšší než optimální nebo normální, konzultujte tento stav s ošetřujícím lékařem.

### Obvod pasu (v cm)

Muži	Ženy	Hodnota	Znamka
do 94	do 80	normální	1
95–101	81–87	zvýšená	3
nad 101	nad 87	vysoká	5

### Obsah tělesného tuku (v %)

Muži	Ženy	Hodnocení	Znamka
do 5	do 10	podváha	2
5–10	10–20	fitness norma	1
11–15	21–25	norma	1
16–20	26–30	hranice normy	2
21–25	31–35	nadváha	3
26–30	36–40	obezita	4
nad 30	nad 40	těžká obezita	5

### Hodnocení vypočteného indexu zdraví

Podle hodnoticích kritérií pro měření a test zdatnosti se oznámujete jako ve škole od 1 (nejlepší) po 5 (nejhorší) a známky sečtete. Aby měl index zdraví vypovídající hodnotu, měli byste mít v tabulce ohodnoceny alespoň čtyři položky. Index zdraví pak stanovíte jako aritmetický průměr známek, tedy vydělíte součet známek počtem hodnocených položek.

Měření		Test zdatnosti				
Položky	BMI	Obvod pasu	Tělesný tuk	Krevní tlak	Chůze	Leh-sed
Hodnota						
Znamka						

Můj index zdraví: součet známek \_\_\_\_\_ : počtem známek \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

- 1–1,2** Zasloužíte si červený diplom, děláte pro sebe maximum, jen tak dál.
- 1,3–1,5** Gratulujeme, uspěli jste s vyznamenáním a máte náš obdiv.
- 1,6–2** Jste velmi dobří, zamyslete se, kde máte rezervy, a pokuste se o zlepšení.
- 2,1–2,6** Nic moc, máte co napravovat, ale nikdy není pozdě.
- 2,7–3,5** Máte značné rezervy, začněte na sobě hned pracovat.
- 3,6 a více** Zamyslete se nad svým životním stylem! Chcete se starat o své zdraví?

# Chůze jako z partesu

PaedDr. Olga Chválová, CSc.

Kdo z nás nepotřebuje zdravé nohy a nepřeje si, aby mu dobře sloužily až do pozdního věku? Přesto právě ony nás tak často trápí a někdy i zrazují. Snad každého z nás už někdy bolela kolena nebo kyčle, někoho zase trápí stále více se deformující prsty na nohou.

Vysvětlení, proč je tomu tak, je velice prosté. Používáte kyčelní typ chůze, v němž vás povzbuzuje každý, kdo si chůzi představuje jako vykopávání dolních končetin vpřed s úderem paty o zem. Na tom, že jde o nesprávný způsob chůze, nemění nic ani to, že jej používá naprostá většina lidí, protože kyčelně chodí každý již od útlého dětství. V průběhu života se chůze sama od sebe upraví jen u někoho. Ostatní se správné chůzi musí zkrátka naučit.

To důležité při chůzi se ve skutečnosti děje vzadu za tělem, kde dolní končetiny napomáhají odrazu podobně jako při běhu. Chůze se proto nemění v běh. Změnu pocítí hlavně kyčle. Budete stát na noze pevněji a lepší se vám rovnováha i držení těla. Odstranit největší chyby v chůzi trvá zhruba jeden rok.

Správná neboli kotníková chůze se vyznačuje pružností a lehkostí. Hlavní roli při ní hrají svaly na plosce nohou. Jsou tykadly, kterými si osaháváme zem, a baterií, která kontaktem s podložkou dobíjí naše tělo energií, jíž vděčíme za vzpřímenou postavu. Přestože jde o mimořádně drobné svaly, nesou váhu celého těla, a když nejsou při chůzi správně zatěžo-

vány, ochabnou. Chodíme-li ale správně, jsou s to udržet nožní klenbu v pořádku celý život. Jsou jako dirigent, který při chůzi udává tón svalům celého těla. A to včetně těch, které zajišťují, střídavě protisměrný pohyb paží – ten se přenáší z dolních končetin na horní pomocí páteře. Nejen z jedné strany těla na druhou, ale i nahoru vždy, když při došlapu pevně zakotvíme na jedné noze, aby se druhá noha mohla správně odrazit od země. Tím se urychlí přenesení výkročné končetiny vpřed, což také šetří kyčelní klouby. Tomu, kdo umí chodit správně, stačí obyčejná, ale správně probíhající chůze k tomu, aby ho netrápily klouby a držel se po celý život krásně zpříma.

Cvičení pro správnou chůzi je přirozeným vyústěním cvičení oscilačně-antigravitační metodou (O-A metodou\*), jejíž těžiště se odehrává ve stoji a je založeno na rytmickém přenášení váhy. Právě to přispívá k aktivaci svalstva chodidel a připravuje na to, aby začala pracovat správně, i když už mají leccos za sebou a nejsou na počátku v ideálním stavu. Cvičení O-A metodou\* rozvíjí pohyb dolních končetin při chůzi jinak, než jak pracují, když se podíráme holí



”

Správná neboli kotníková chůze se vyznačuje pružností a lehkostí.

“





# Nastartuj den s úsměvem



Navštivte nové stránky  
[www.nescafe.cz](http://www.nescafe.cz)

It all starts with a  
**NESCAFÉ**



Výběr správné obuvi není záhadno podceňovat, ale univerzální typ pro každého neexistuje.

nebo jimi podporujeme při nordic walking práci paží. Učí je zdvihat tělo vzhůru.

S tím, jak se správná chůze nacvičuje, měli možnost setkat se návštěvníci Dne zdraví již v loňském roce. Od té doby se toto cvičení opět posunulo o kus dál. Zařazujeme ho do všech lekcí cvičení O-A metodou®. S tím, jak se naši klienti přibližují cíli, vznikají stále nové cviky a celá metoda se tak neustále zdokonaluje. Řadu „chůzových“ prvků nacvičujeme dnes i vleže, kde se učíme zapojovat svaly kyčelního a kolenního kloubu tak, jak je potřeba, aby pracovaly při chůzi. Nenecháváme stranou ani správné držení hlavy, pohyblivost ramenních kloubů nebo situaci, kdy při chůzi místo pánve rotuje bederní páteř.

Naše dosavadní zkušenosti jsme shrnuli na novém DVD Chůze jako z partesu. V 11 hudebně-tematických blocích na tomto DVD se naučíte rozpohybovat chodidla a ostatní klouby dolních končetin, hlavu s krční páteří ramenními klouby, spravíte si držení těla. Každý

z těchto bloků se zaměřuje na některý z prvků, z nichž se skládá chůze jako celek. Chůzové prvky na tomto DVD nacvičujeme nejen vestoje, ale též vsedě na židli a vleže. Již to činí toto cvičení přístupným všem bez rozdílu věku nebo zdravotního stavu.

Povzbudit své nohy cvičením pro správnou chůzi budete moci i na letošním Dni zdraví ve střední tělocvičně. Trápí vás spíše bolesti zad? Ani vy nepřijdete zkrátka. Pohyb vsedě proti bolestem zad si budete moci vyzkoušet v 1. patře od 12.30 do 13.00 hodin. Jako obvykle se bude cvičit celý den i v přízemí u stánku Rotundy – Centra pro pohybový systém. Nebuďte překvapeni, že bude vyzdoben plakátem Kocouří cviky.

*To je název, který cvičení O-A metodou® dostalo hned při svém vzniku v roce 2004, aby připomínalo, že toto cvičení učí nás, bytosti vzpřímené, pohybovat se stejně půvabně, pružně a lehce, jak to obdivujeme u našich čtyřnohých přátel.*

# Mrazivá **krása**

PR článek

Kryoterapie je bezbolestná metoda, při které se organismus na krátkou dobu vystaví pomocí aplikace suchého mrazu extrémně nízkým teplotám, což vyvolá fyziologickou reakci organismu. Následně se doporučuje mírná pohybová aktivita, jako je jízda na rotopedu nebo cvičení.

**T**erapie může probíhat buď lokálně – lokální kryoterapie, nebo na celý tělesný povrch člověka – celková kryoterapie.

Celková kryoterapie probíhá ve speciálně upravené kryokomoře, kde je nízká teplota zajišťována kapalným dusíkem, jehož pomocí se kryokomora ochlazuje na teplotu -110 až -130 °C. Klienti s tímto plynem nejsou během procesu v kontaktu. Jistým paradoxem je, že i v tak „drsných podmínkách“, jimž je tělo na 1–3 minuty vystaveno, pociťuje pacient díky nízké vlhkosti vzduchu relativně příjemný pocit. V kryokomoře dochází k ochlazení povrchu těla, to vyústí v periferní překrvení,

urychlí se metabolismus a hojivé efekty. Chlad působí na receptory, tím se zpomaluje vedení nervových vzruchů a vyplavuje se více endorfinů. Účinek spočívá ve zvýšení hladiny hormonů, což tlumí zánětlivé reakce, uvolní ztuhlé svaly a omezí i dlouhodobou bolest, včetně bolesti zad a celkového pohybové ústrojí.

Lokální kryoterapie se využívá k léčbě lokalizovaných bolestivých zdravotních obtíží. Na postižené místo se aplikuje řízený proud ledové páry kapalného dusíku o teplotě až -150 °C. Lokální kryoterapie má mnoho blahodárných účinků. Aplikace chladu má okamžitý analgetický efekt, takže dochází k okamžitému

## Kryoterapie účinně pomáhá při následujících chorobách a stavech:

- chronická zánětlivá onemocnění kloubů a zad
- degenerativní kloubní onemocnění
- bolestivé zádové syndromy
- zánětlivá revmatická onemocnění měkkých částí kůže
- bolestivé kontraktury (stahy) kosterní svaloviny a zad
- poúrazové a pooperační hematomy a otoky
- autoimunitní onemocnění a poruchy imunity
- zlepšení funkce imunitního systému
- roztroušená skleróza (skleróza multiplex)
- psoriáza (lupénka) s kloubními a kožními příznaky
- neurodermitida
- migréna, tinnitus (zvonění a pískání v uších)
- chronická onemocnění dýchacího systému a astma bronchiale
- psychická deprese
- celulitida (pomerančová kůže) u nadváhy a obezity (zvyšuje buněčný metabolismus)
- stavy po kosmetických a plastických operacích
- senná rýma
- zvyšování výkonnosti aktivních sportovců

utlumení bolesti. Metoda je zcela bezbolestná, pacient pociťuje pouze mírný chlad v místě aplikace. Lokální kryoterapie zmírňuje zánětlivé procesy, zmenšuje otoky a doporučuje se jako podpůrná pooperační léčba. Využívá se

zejména při léčbě revmatických onemocnění, dny, úrazů pohybového aparátu, onemocnění kůže a lupénky, celulitidy a dalších nemocí.

*Lokální terapii je vhodné kombinovat s celkovou kryoterapií v kryokomoře.*

Celkovou kryoterapii můžete vyzkoušet v dubnu 2017 na týdenním pobytu se STOBem v hotelu Harmonie v Luhačovicích.

# Fabio Produkt – český výrobce kvalitních rostlinných olejů

PR článek

Rodina Jenčkova hospodaří více než 150 let v Holíně – v srdci Českého ráje. Po roce 1948 jim bylo hospodářství a pole znárodněno, ale v roce 1989 se čtvrté generaci zase podařilo zemědělskou činnost obnovit a později rozvinout o zpracování olejnin. Nyní se rodinná firma zaměřuje na lisování řepkových a slunečnicových olejů převážně od českých zemědělců.

**P**ůvodní lisovna měla velmi malou kapacitu. Od založení firmy v roce 1993 nenásledoval rok, kdy by se stavebně nebo technologicky neinvestovalo do rozvoje. V současnosti **FABIO PRODUKT** disponuje vlastními skladovacími kapacitami na šest tisíc tun zemědělských komodit, čtvrtou generací lisovny zastudena, skladem na surové oleje, šetrnou fyzikální rafinací, plně automatickými plnicími linkami, sklady hotových výrobků a vlastní logistikou, má dva výrobní závody a dva distribuční sklady.

Tím, jaký důraz společnost klade na kvalitu a šetrné zpracování, se odlišuje od ostatních výrobců olejů. Oleje jsou zastudena lisované a rafinované pouze fyzikálně bez chemických přísad. Zachovávají si tím přírodní antioxidanty a vitaminy, stejně tak vůni po výchozí surovině. **FABIO PRODUKT** mimo to patří mezi největší dovozce tropických olejů do ČR.

Mezi naše výrobky patří **Manka, Manka máslová, Slunka, Olivie, Manka s příchutí** – oleje ochucené směsí čerstvých bylinek z Českého ráje – nebo **Fabiol** – separační sprej se slunečnicovým olejem, náhrada za tradiční vymazání forem. Pestrá nabídka je obohacena o dárková balení, která potěší nejen kuchařku či kuchaře, maminku nebo babičku.

**FABIO PRODUKT** úspěšně spolupracuje se společností Adélka, a protože se v pekárně kvalitní oleje osvědčily, rozhodla se je představit svým zákazníkům. Navíc má v úmyslu také zahrnout vybrané produkty do sortimentu svých podnikových prodejen. Tam se zákazník zároveň poučí o přesném složení oleje a dostane se mu doporučení, jak který olej používat.

Řepkový olej je vhodný pro všestranné použití, ve studené i teplé kuchyni. Pevně věříme, že právě **MANKA** si najde místo ve vaší kuchyni.

ZDROJ: ARCHIV



*Rostlinné oleje s vůní  
a chutí Českého ráje*

► **Jednu zásadní otázku, kterou ve firmě FABIO PRODUKT často od zákazníků slychají, by se však hodilo zodpovědět rovnou. Někdo v obchodě raději sáhne po slunečnicovém oleji, někdo po řepkovém. Kdo udělal lépe? Správnou odpověď nám prozradila obchodní ředitelka Jana Jenčková.**

Lepší je jednoznačně olej řepkový. Řepka olejka je naše nejrozšířenější olejovina. Má nejnižší obsah nasycených – tedy těch škodlivých – mastných kyselin, kterých Češi konzumují nadměrné množství, a zvyšují si tak hladinu cholesterolu. Řepkový olej obsahuje zdroje omega-3 a omega-6 polynenasycených zdraví prospěšných mastných kyselin, kterých je obecně ve stravě nedostatek. Podle některých kritérií řepkový olej překonává i olej olivový, například právě vyšším podílem omega-3. Tato mastná kyselina se řadí mezi nejzdravější – obsahuje ji například i rybí tuk. Obecně je

jí ale v potravinách nedostatek! Slunečnicový olej tuto nejzdravější mastnou kyselinu skoro neobsahuje, proto je dnes odborníky na výživu doporučován jeho zdravější řepkový kolega. Svým složením má také vyšší tepelnou stabilitu než běžné oleje, proto se dá použít i na smažení. Slunečnicový olej se velmi rychle přepaluje. Podle průzkumů většina českých spotřebitelů přednosti řepkového oleje ještě nezná. U některých spotřebitelů bohužel povědomí o jeho použití končí u přídavku motorové nafty. Dříve olej obsahoval zdraví škodlivou kyselinu erukovou, která mimo jiné mírně ovlivňovala aroma oleje. Úspěšným šlechtěním byl její obsah před více než dvaceti lety snížen. V České republice se nyní pěstují pouze tzv. bezerukové odrůdy řepky.

*Pokud máte zájem se dozvědět více o našich výrobcích, navštivte naše stránky:  
[www.fabioprodukt.cz](http://www.fabioprodukt.cz)*

# Pečujte o své srdce každý den

ZDROJ: ARCHIV 2X

PR článek

Srdce, jeden z nejdůležitějších orgánů v našem těle, ovlivňujeme svým životním stylem každý den. Svými návyky a způsobem stravování mu můžeme značně uškodit, ale také prospět. Velký přínos pro zdraví srdce může mít konzumace omega-3 mastných kyselin. Pomáhají totiž snižovat riziko vzniku kardiovaskulárních chorob.

Lidské srdce vykoná, ve srovnání se všemi ostatními svaly v našem těle, nejvíce fyzické práce. Jeho tlukot není samozřejmostí, a proto bychom měli o jeho zdraví pečovat. Kromě aktivního pohybu a dobré životosprávy mají na jeho kondici významný vliv omega-3 mastné kyseliny. Tyto zdravé tuky zvyšují v krvi hladinu dobrého HDL cholesterolu, a naopak snižují hladinu LDL cholesterolu, který je pro lidské tělo škodlivý. Také napomáhají snižovat krevní tlak i riziko tvorby krevních sraženin v krvi. Tím brání vzniku infarktu či mrtvice. Výzkumy dokazují, že pravidelná konzumace omega-3 mastných kyselin prospívá kardio-



vaskulárnímu systému. Lidské tělo si však tyto látky neumí samo vytvořit, proto bychom mu je měli dodávat prostřednictvím stravy.

Významným zdrojem omega-3 mastných kyselin jsou semínka nebo oříšky. Nejvíce jich je ale obsaženo v tučných mořských rybách, ze kterých se vyrábí doplněk stravy **CardioMax Omega-3**. Každá kapsle obsahuje 90% koncentraci omega-3 mastných kyselin v přírodní formě triglyceridů, kterou tělo dokáže velmi lehce vstřebat. Pro podporu zdraví srdce postačí užívat jednu kapsli denně.

Více informací najdete na webu [www.cardiomax.cz](http://www.cardiomax.cz).



Zdravé srdce je základ šťastného života. K tomu, aby bylo silné a pravidelně tlouklo, pomohou omega-3 mastné kyseliny.






# Chutnější a zdravější šťávy a lahodné mražené dezerty

more **juicepress**<sup>®</sup>  
by Zepter

Ať už je vaším cílem zhubnout nebo jen požitek z výživného nápoje, odšťavňovač morejuicepress překoná i ta nejvyšší očekávání. Navíc si s ním připravíte lahodné mražené ovocné dezerty.

Odšťavňovač morejuicepress pracuje na principu pomalé extrakce. Inteligentní systém odšťavňování 3 v 1 suroviny nestrouhá jako obyčejné odšťavňovače, ale vymačkává je. Díky tomu získáte ze stejných surovin mnohem více šťávy, která si navíc uchová většinu živin. Na rozdíl od běžných vysokorychlostních odšťavňovačů morejuicepress nevytváří teplo, a proto:

-  nedochází k oddělování šťávy, pěnivost je nízká
-  šťávy mají živé barvy a bohaté chuti
-  minimalizuje se oxidace, šťáva vydrží déle čerstvá



Čerstvé šťávy a koktejly z ovoce a zeleniny jsou skvělé nejen svou lahodnou chutí, ale především vysokým obsahem vitamínů, minerálů, enzymů a dalších biologicky významných látek.



## Šťáva z karotky, řepy a okurky



**Ingredience:**

1 menší červená řepa, 2 - 3 mrkve, 1 salátová okurka

**Postup přípravy:**

Zeleninu omyjeme. Červenou řepu očistíme škrabkou na zeleninu a nakrájíme ji na kousky. Mrkev oškrábeme, okurku oloupeme, odstraníme u níh konce a pokrájíme je na podlouhlé kousky. Vše odšťavníme. Šťávu dobře promícháme a podáváme.

- Tato šťáva je osvědčeným prostředkem pro očistu žlučníku, jater a ledvin.
- Šťáva z červené řepy posiluje organismus, podporuje tvorbu červených krvinek a snižuje krevní tlak. Pomáhá ženám při poruchách cyklu či při potížích během klimakteria.

## Zmrzlina z jahod a banánů



**Ingredience:**

300 g jahod, 2 banány, 80 - 100 g bílého smetanového jogurtu

**Postup přípravy:**

Jahody a banány nakrájené na kousky zamrazíme. Ovoce z mrazicího boxu vyjme-me cca 10 minut před přípravou zmrzliny. Do lisovací spirály umístíme pevnou černou objímku určenou na přípravu mražených dezertů. Ovoce postupně vkládáme do MJP FROZEN a střídáme kousky jahod a banánu. V průběhu přípravy přidáme k ovoci smetanový jogurt. Na závěr zmrzlinu dobře promícháme a podáváme ozdobenou čerstvou jahodou.

- Jahody mají vysoký obsah antioxidantů, malý podíl přírodních cukrů, podporují metabolismus a mají spoustu dalších skvělých účinků.

Navštivte stánek společnosti Zepter na Dni Zdraví a využijte **20% slevu**



# Konference Dialogem ke zdraví III

Redakce

Už je to rok, kdy jsme se v pražském IKEMu viděli poprvé. Z nápadu učinit svět výživy a potravin – v dnešní době roztržštěný a nepřehledný – jasnějším a nabídnout vám možnost neztratit se v něm vznikla první konference Dialogem ke zdraví.

A pak díky obrovskému úspěchu, ve který jsme doufali, ale přesto nás mile překvapil, vznikla konference druhá, jarní. A tak se letos na podzim sejdeme v podstatě už tradičně potřetí, opět v IKEMu a opět v říjnu. Také tentokrát bude cílem konference dát prostor VŠEM, kteří

mají zájem diskutovat o problematice výživy a potravin. Dnešní doba nabízí nespočet protichůdných doporučení, jak se co nejlépe a nejděleji stravovat, jak zhubnout a čemu se mezi potravinami vyhnout. My vám chceme nabídnout možnost zeptat se na cokoli

k probíraným tématům a utvořit si svůj vlastní názor. I tentokrát jsme vybrali témata, která jsou naprosto aktuální. Každý, kdo se alespoň trochu zajímá o výživu, slyšel už někdy o vegetariánství, veganství nebo paleo dietě. Tyto moderní výživové směry jsou pro mnohé zajímavé, avšak mohou být provázeny také četnými riziky. Jakými, to se dozvíte v diskusi, pro niž jsme vybrali odborníky, kteří se ve výživě angažují a podporují určité směry. Jejich názory si vyslechneme ve vzájemné seriózní diskusi s argumenty pro i proti. Na programu bude i řada dalších populárních témat, jako je

frekvence jídla, sex a obezita nebo rady, na co si dát pozor a čím se řídit při výběru výživového poradce.

Jídlo nás provází na každém kroku a je neodmyslitelnou součástí našeho života. Dává nám energii, pomáhá a léčí, ale zároveň může, při neuváženém životním stylu ovlivnit naše zdraví také negativně. Přijďte se dozvědět, kde je pravda, a zeptat se na to, co vás zajímá.

*S odborníky, kteří na konferenci povedou diskusi, se můžete seznámit na následujících stránkách.*

# PROGRAM KONFERENCE

**Dialog u kulatého stolu moderuje Ivana Bendová**

**09:30 – 09:45**

**Úvod**

PhDr. Iva Málková

**09:45 – 11:00**

**Jak si vybrat poradce na výživu?**

Ing. Hana Střítecká, Ph.D.

Mgr. Tamara Starnovská

MUDr. Ondřej Nývlt

**11:00 – 11:30**

Přestávka

**11:30 – 12:30**

**Kolikrát denně jíst?**

MUDr. Dana Maňasková

MUDr. Václava Kunová

**12:30 – 13:30**

Pauza na oběd

**13:30 – 14:00**

**Obezita a sex**

MUDr. Dita Pichlerová

**14:00 – 15:00**

**Vegetariánství?**

Mgr. Martin Jelínek

Doc. MUDr. Pavel Kohout

**15:00 – 15:30**

Přestávka

**15:30 – 16:30**

**Paleo dieta?**

Julie Zákostecká, DiS.

Doc. MUDr. Pavel Kohout

**16:30 – 17:00**

**Slovo lékaře, diskuse**

Doc. MUDr. Jan Piňha, CSc.

## Ivana Bendová

*moderátorka*

V oboru pracuje již od roku 1997. Začínala v regionálním rádiu Life, následně pracovala jako redaktorka televizí Galaxie sport, Nova sport a moderátorka hlavních sportovních zpráv TV Nova. Před nástupem na mateřskou dovolenou působila tři roky v rádiu Evropa 2. Blízko má i k výživě, po absolvování kurzu u Ivy Málkové rozšířila pražský kolektiv lektorů STOB.



## Ing. Hana Strítecká, Ph.D.

Po studiu na Vysoké škole chemicko-technologické se odklonila od původního směru a začala se vzdělávat v oblasti fyziologie a výživy člověka. Získala atestaci v oboru hygieny výživy a osvědčení k výkonu povolání pracovnice v ochraně a podpoře veřejného zdraví. Přednáší na Fakultě vojenského zdravotnictví v Hradci Králové a na Jihočeské univerzitě pro obor Nutriční terapeut, je lektorkou v kurzech pro výživové poradce firmy NUTRIS a Welko. Jako poradkyně spolupracuje s Centrem pro poruchy výživy v Hradci Králové, JBI Sport Fit Studio Kolín a sdružením Anabell. Je členkou několika odborných společností (např. Společnost pro výživu) a hlavní garantkou projektu „Čteme etikety za vás“ občanského sdružení Zdravá potravina.



### ► O čem budu na konferenci hovořit?

Výživové poradenství je již poměrně dlouhou dobu předmětem odsuzování za neodbornost. Ne vždy tomu tak ale je a vzhledem k omezenému prostoru na nutriční edukaci lékařů či nutričních terapeutů by podle mého mohlo být vhodným doplňkem v prevenci i podpoře léčby, samozřejmě při dodržení určitých pravidel a mantinelů. Stejně jako v jiných profesích, i u výživového poradenství jde hlavně o lidi a jejich přístup k práci. Zdaleka ne všichni výživoví poradci jsou pouhými prodejci po-

travních doplňků. Mají svou profesní organizaci a taktéž se postupně vzdělávají a zvyšují si svou kvalifikaci. Výhodou výživových poradců je čas, který mohou klientovi věnovat. Aby nedošlo k případnému poškození zdraví klienta, je nejdůležitější umět si výživového poradce dobře vybrat. Jak poznáte dobrého výživového poradce? Jaké by měly být jeho kompetence? Co rozhodně byste s výživovým poradcem už neměli řešit? A v čem vám tedy může být výživový poradce nápomocen? Doufám, že na všechny tyto otázky odpovím :-).

## Mgr. Tamara Starnovská

Tamara Starnovská je absolventkou VŠ – obor vzdělávání dospělých a sociálně psychologické poradenství. Pracuje jako nutriční terapeutka se specializací v oborech: poruchy výživy a výměny látek a management ve zdravotnictví. Je členkou mnoha odborných společností, předsedkyní Sekce výživy a nutriční péče ČAS a místopředsedkyní Fóra zdravé výživy. Přednáší již mnoho let v kurzech STOBu a na seminářích pro lektory STOBu. Publikuje jak v odborných, tak populárních časopisech.



### ► O čem budu na konferenci hovořit?

Pokud v dnešní době potřebuje klient získat rady z oblasti výživy, má široké možnosti výběru. Zejména s výživovými poradci se v posledních několika letech roztrhl pytel. Jsou ale všichni výživoví odborníci kompetentní pro všechny služby? Nutriční terapeuti ve zdravotnických zařízeních nesou stejnou právní zodpovědnost jako například lékař, zatímco působení výživového poradce není zákonem

nikterak vymezeno. Oba mohou být kvalitními rádci v problematice výživy, ovšem záleží na znalostech a přístupu konkrétního poradce a také na individuálních potřebách klienta. Jak by si člověk měl vybírat toho správného poradce přesně „na tělo“?



## MUDr. Ondřej Nývlt

V současnosti působí jako předseda Vědecko-lékařské rady ve společnosti SUNKINS – Svět zdraví a je ředitelem akademie vzdělávání SUNKINS Academy. Dříve pracoval na kardiologickém oddělení v pražském IKEMu a prošel si několikaletou prací pro farmaceutickou firmu Merck Sharp & Dohme. Nyní se účastní vývoje nových doplňků stravy a věnuje se vzdělávání specialistů Světa zdraví. Jeho úkolem je spojovat poznatky moderní medicíny s nutričním poradenstvím.

### ► O čem budu na konferenci hovořit?

Budu hovořit o systému a základní ideologii společnosti Svět zdraví a představím postupy, které při práci s našimi klienty využíváme. Vysvětlím, jak funguje KNT = komplexní nutriční typologie – z čeho vycházíme a jaké jsou praktické výstupy. Dále popíši vyšetření, která využíváme pro diagnostiku našich klientů. Budu se věnovat také tématu doplňků stravy a objasním, proč a za jakých okolností je klientům specialisté Světa zdraví doporu-



čují. Dále představím profil kvalifikace našich specialistů a systém jejich dalšího vzdělávání (SUNKINS Academy). Mimo to také vysvětlím, jak provádíme kontrolu kvality práce, kterou naši specialisté odvádí, a jakým systémem řešíme případné reklamace. Ve zbývajícím čase věnuji volný prostor zodpovězení otázek z publika.

## MUDr. Dita Pichlerová

Narodila se před 45 lety v Brně, vystudovala Lékařskou fakultu Masarykovy univerzity a jako lékařka nastoupila v lednu 1997 na diabetologii v IKEMu. Zde pracovala deset let, složila atestaci z interního lékařství, ale stále více ji to táhlo k obezitologii. V roce 2004 získala certifikát poradce pro výživu a v roce 2007 absolvovala postgraduální kurz v obezitologii. Téhož roku nastoupila na největší obezitologickou kliniku v republice jako internistka obezitoložka. V současné době dokončuje doktorát z lékařské psychologie při 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy a tématem její dizertační práce je sexualita obézních.

### ► O čem budu na konferenci hovořit?

Jak diabetes mellitus, tak obezita jsou onemocnění, která můžeme bezesporu řadit k celosvětovým epidemiím poslední doby. Jedná se o chronická onemocnění s vysokou morbiditou a mortalitou. Obě nemoci mají významně negativní vliv na sexualitu, a to jednak primární chorobou, a jednak komplikujícími diagnózami s těmito chorobami spjatými. Důležité jsou i vlivy psychické. Obezita i diabetes snižují kvalitu života po stránce fyzické, psychické i sexuální. Většina mužů s diabetem 2. typu a obezitou má nízkou hladinu celkového testosteronu a globulinu vázajících pohlavní hormony. Nacházíme u nich vyšší hladinu estradiolu a hyperinzulinemii, chronicky zvýšené markery subklinického zánětu. Společným mechanismem je endoteliální dysfunkce. Nezávislý faktor sexuální dysfunkce je pak syndrom spánkové apnoe.



Sexuální dysfunkce podporuje častější výskyt depresí. Důsledek erektilní dysfunkce a hormonální dysbalance je pak infertilita. Nacházíme i snížení sexuální apetence a poruchy ejakulace.

U obézních diabetiček se častěji vyskytují anovulační cykly a endometrióza, syndrom polycystických ovárií, což vede k infertilitě. Jako patofyziologický mechanismus bývá u diabetiček často autonomní neuropatie, která stěžuje vazokongesci, lubrikaci a následně orgasmus. Situaci komplikuje vyšší výskyt gynekologických zánětů, zejména mykóz u diabetiček, a často zanedbávaná gynekologická prevence u obézních žen. U posledně jmenovaných zaznamenáváme ve vyšší míře úzkostně-depresivní poruchy, snížené sebehodnocení, snížený zájem o sex a poruchy nálad.

Po velké redukci dochází k ústupu obtíží, a dokonce často i ke srovnání s normou.

## MUDr. Dana Maňasková

Absolvovala jsem 2. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v roce 2006. Praktické znalosti jsem získala během stáží na oddělení diabetologie v pražském IKEMu, Ústavu klinické biochemie FN Motol, Lympho-Opt klinice v Německu a na Interním oddělení FNKV. Jako stážistka jsem prošla také oddělení urologie, interny, gynekologie, chirurgie, ortopedie, rehabilitace, neurologie, ARO a pediatrie v Benešově.

Nyní působím jako lékařka v Centru preventivní medicíny a mezinárodní školitelka pro výživový program metabolic balance\*. Podílela jsem se na publikaci Vybrané přednášky z prediktivní genetiky (2007, Šerý a spol.) a z německého jazyka jsem přeložila skriptu Lymfo-taping. Účastnila jsem se seminářů Nové možnosti prediktivní genetiky v lékařské praxi, lékařských seminářů v Kojetíně, lymfokongresů, Celostátního setkání celiaků, semináře pro Sestry v ambulanci na téma trombofilní stavy, absolvovala jsem kurz lymfotapingu a seminář Nejnovější poznatky pro ambulantní lékaře: trombofilie, celiakie, O stravě pro cvičitele dětské jógy aj.

### ► O čem budu na konferenci hovořit?

Kolikrát denně se má správně jíst, to je věčné téma, ke kterému se každý z nás musí nějak postavit. Vhodná frekvence jídla je nekonečným tématem nejen laických, ale i odborných diskusí. Domnívám se však, že v dnešní době máme již dostatek poznatků o vylučování a účincích hlavních hormonů a já se vám v krátké prezentaci pokusím danou problematiku přiblížit:



1. Funkce inzulínu a glukagonu v organismu  
Vysvětlím základní pojmy z fyziologie
2. Anabolismus a katabolismus a co je mezi tím  
Opakování z fyziologie – kdy hubneme a kdy tloustneme
3. Vylučování inzulínu a jeho hladiny v krvi  
(a změny u obézních a diabetiků 2. typu)
4. Obezita a inzulínorezistence  
Význam pro redukční diety
5. Proč jíme aneb Co nám způsobuje hlad
4. Co je určující pro frekvenci příjmu potravy  
Různé frekvence příjmu potravy a jejich příklady
5. Je pravidelnost v jídlu tak důležitá?  
Kdy ano a kdy již tolik ne a proč
6. Co jsem zažila na vlastní kůži  
Strava 2x denně – co bylo snadné a co ne
7. Který režim je pro koho a kdy výhodnější

*O frekvenci stravování se více dozvíte v článku **Kolikrát denně je vhodné jíst?** na straně 23. →*

11:30 – 12:30 KOLIKRÁT DENNĚ JÍST?

## MUDr. Václava Kunová

Absolvovala 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Je členkou Společnosti pro výživu a Obezitologické společnosti. Od roku 2002 vede individuální poradnu pro snižování nadváhy.

Pracovala na mezinárodní výživové studii Diogenes, která zkoumala vliv výživy a genetických faktorů na rozvoj obezity a možnost její léčby. Pracovala jako lektorka společnosti STOB a podílela se na tvorbě vzdělávacích materiálů STOB.

Kromě řady článků v denících i časopisech dosud vydala několik knih v nakladatelství Grada a Forsapi.

Tvoří webové stránky [www.rozumnehubnuti.cz](http://www.rozumnehubnuti.cz) a receptury pro dietní stravování s přesnými propočty jednotlivých živin.



### ► O čem budu na konferenci hovořit?

Je opravdu důležité jíst pětkrát denně? Přestože se doporučení jíst pětkrát denně prolíná celou historií diet ke snížení váhy, panuje kolem tohoto známého „zaklínadla“ stále mnoho nejasností. Některé studie prokazují metabolické benefity častějšího jídla a větší úbytek tuku (nebo alespoň vyšší retenci aktivní tělesné hmoty při hubnutí), jiné docházejí k závěrům, že frekvence jídla nijak neovlivní úbytek na váze ani další sledované parametry.

Ve svém sdělení se budu zabývat aspekty, které mohou rozporuplné výsledky studií vysvětlovat: složení stravy celkově a poměr makronutrientů v jednotlivých denních jídlech, psychologické aspekty dodržení dietního režimu ve vztahu k frekvenci jídla, energetická denzita jednotlivých jídel a postprandiální glykemie. V neposlední řadě se budu věnovat také genetickým predispozicím daného člověka, například vnímání intenzity pocitu hladu.

11:30 – 12:30 KOLIKRÁT DENNĚ JÍST?

## Mgr. Martin Jelínek

Vystudoval Přírodovědeckou fakultu MU v Brně, po ukončení studií a sportovní kariéry jako spoluzakladatel společnosti vyrábějící a prodávající doplňky stravy pro sportovce začal poskytovat poradenství ve výživě. Založil vzdělávací společnost ATAC, s. r. o., která už deset let pořádá kurzy Poradce pro výživu, Výživa ve sportu a mnohé další kurzy tematicky zaměřené na vztah strava – zdraví. Je autorem výukové hry ZOF pro tvorbu různých forem stravovacích režimů, která v kurzech slouží jako pomůcka při snaze aplikovat výživové teorie do praxe. Je zakladatelem Školy zdravého vaření ([www.skolazdravehovareni.cz](http://www.skolazdravehovareni.cz)) a autorem sedmi knih o výživě. Spolupracoval s Českou televizí na úspěšném pořadu „Pod pokličkou“.



### ► O čem budu na konferenci hovořit?

Bez ohledu na to, jaké jsou pohnutky vedoucí ke změně stravování jdoucí vegetariánským směrem, platí vždy stejná pravidla: Každá potravina disponuje spektrem specifických vlastností, není ji tedy možné nikdy plnohodnotně nahradit. Každý, kdo chce vynechat ze stravy maso, mléčné výrobky nebo vejce, případně jít cestou „extrémů“ v podobě frutariánství či vitariánství, by si měl být vědom potenciálních rizik spojených s dopadem na zdraví. Mým hlavním tématem bude shrnutí základních pravidel u různých forem vegetariánského stravování s cílem zajistit rovnováhu v oblasti metabolických pochodů. Největšími problémy

jsou obecně nedostatek bílkovin a jejich kvalita (primárně u sportovců, těhotných a kojících žen a dětské populace), deficit některých prvků (vápník, železo) a vitaminů (nejčastěji B<sub>12</sub>). V této oblasti existuje obrovská spousta dezinformací, kterým podléhá především ta část populace, která změnu ve stravování provádí z pozice nadšení (etických důvodů), aniž by o stravě cokoli věděla. Lidský metabolismus disponuje adaptačními mechanismy, díky kterým máme na rozdíl od zvířat možnost svobodně volit způsob stravování, který nám vyhovuje metabolicky i emočně. Každá změna je řízena pravidly, jejichž nerespektování vždy vede k metabolickým poruchám.

## Doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D.

Po vystudování Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze v roce 1986 jsem nastoupil na interní oddělení Nemocnice Náchod, kde jsem strávil krásných pět let, dále deset let ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové na Klinice gerontologické a metabolické a od roku 2002 pracuji na pozici vedoucího metabolické JIP a vedoucího Centra výživy Thomayerovy nemocnice v Praze. Mým hlavním zájmem je gastroenterologie (střevní mikrobiom, celiakie, idiopatické střevní záněty) a výživa (screening malnutrice, enterální a parenterální výživa, intenzivní metabolická péče). Vyučoval jsem postupně na Lékařské fakultě UK v Hradci Králové a na Farmakologické fakultě UK tamtéž, na Lékařské fakultě UK v Praze, dále na Technické univerzitě v Liberci (Ústav zdravotnických studií) a na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Jsem členem České gastroenterologické společnosti, Společnosti klinické výživy a intenzivní metabolické péče (místopředseda), České internistické společnosti, Společnosti pro výživu, Fóra zdravé výživy a Institutu kávy.



### ► O čem budu na konferenci hovořit?

O vegetariánství – opakem paleo diety je vegetariánská, resp. veganská strava. Odstraňování živočišných potravin z diety může být mírné (ovolaktovegetariáni konzumují mléko, mléčné výrobky i vejce) či velmi důsledné (vegani nekonzumují ani med jakožto produkt včel, frutariáni navíc konzumují jen plody rostlin, rawisté pouze syrovou tepelně neupravenou stravu).

Problematikou těchto výživových směrů je fakt, že rostlinné bílkoviny patří mezi neplnohodnotné a neobsahují kompletní složení aminokyselin, navíc jsou hůře vstřebatelné, a tedy i hůře využitelné. Je proto nutné dbát na složení diety tak, aby nebyla karenční. Zdravý dospělý člověk nemá vysoké nároky na spotřebu bílkovin (postačí 0,6–0,8 g proteinu/kg a den), zvláště při dostatku pohybu organismus bílkoviny šetří. Problémem se stává metabolismus ve stresu a nemoci, dále v období růstu, těhotenství či kojení. Zde je nedostatečný příjem bílkovin spojen s rizikem proteinové deficeince. Ve svém vystoupení zmíním také čínskou studii, která se věnuje tématu vegetariánství.

## Julie Zákostelecká, DiS.

Vystudovala vyšší zdravotnickou školu v Praze, obor Diplomovaný nutriční terapeut. Externě pracovala pro Merrylinku, NutriCare, poradnu pro poruchy příjmu potravy Anabell, spolupracuje s mnoha sportovními trenéry. Soukromou praxi provozuje již desátým rokem. Za tuto dobu vyzkoušela mnoho principů stravování, aby pochopila jejich podstatu. Je propagátorkou paleo stravování, ale zajímá se i o jiné alternativní směry. Její specializací jsou také potravinové intolerance a celková ozdrava GIT. Jelikož je vášnivou kuchařkou, pořádá kurzy vaření a je jedním z tvůrců konceptu paleo/vegan bistra. Přednáší o výživě na Improve Academy. Její články o výživě můžete nalézt v časopisech, na internetových portálech nebo na jejím osobním blogu.



### ► O čem budu na konferenci hovořit?

To, co jíme, ovlivňuje celkové zdraví našeho organismu. Měli bychom se proto zamyslet nad tím, co do svých úst vkládáme. Díky hektickému životnímu stylu se odvracíme od prvopotravin, které nahrazujeme ve velké míře potravinami průmyslově zpracovanými. Naše strava obsahuje přemíru sacharidů a přidaný cukr nalezneme i v potravinách, kde bychom to nečekali. Díky špatným stravovacím návykům a nedostatku pohybu v posledních letech rapidně stoupá výskyt civilizačních a auto-

imunitních chorob. Abychom udrželi své tělo v dobré kondici, musíme nad jídlem začít přemýšlet. Jednou z cest může být přechod na paleo stravování – výživový styl, který je inspirován přirozenou stravou našich předků (lovců a sběračů) ještě před příchodem zemědělství. Co se dozvíte? Budu hovořit o základních principech palea, o pozitivních účincích této stravy na náš organismus a v neposlední řadě bych ráda vyvrátila některé mýty, které se šíří mezi širokou veřejností.

15:30 – 16:30 PALEO DIETA?

## Doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D.

Po vystudování Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze v roce 1986 jsem nastoupil na interní oddělení Nemocnice Náchod, kde jsem strávil krásných pět let, dále deset let ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové na Klinice gerontologické a metabolické a od roku 2002 pracuji na pozici vedoucího metabolické JIP a vedoucího Centra výživy Thomayerovy nemocnice v Praze. Mým hlavním zájmem je gastroenterologie (střevní mikrobiom, celiakie, idiopatické střevní záněty) a výživa (screening malnutrice, enterální a parenterální výživa, intenzivní metabolická péče). Vyučoval jsem postupně na Lékařské fakultě UK v Hradci Králové a na Farmakologické fakultě UK tamtéž, na Lékařské fakultě UK v Praze, dále na Technické univerzitě v Liberci (Ústav zdravotnických studií) a na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Jsem členem České gastroenterologické společnosti, Společnosti klinické výživy a intenzivní metabolické péče (místopředseda), České internistické společnosti, Společnosti pro výživu, Fóra zdravé výživy a Institutu kávy.

### ► O čem budu na konferenci hovořit?

O paleo dietě – jedná se o směr, který by měl snížit v dietě sacharidy především z cereálních výrobků ve prospěch bílkovin, přičemž množství tuků a živočišných bílkovin nebývá regulováno. Často je prezentován jako dieta typická pro naše prapředky. To, co bylo v dietě našich prapředků typické, byl ale především hlad a velké množství pohybu, dietní režim nebyl



rozhodně omezen na maso, ale obsahoval velké množství vlákniny a semen.

Problémem diety a režimu dnešních lidí je především velké množství energeticky hodnotných potravin, málo vlákniny a nedostatek pohybu. Racionální využití pozitiv paleo diety – tedy větší množství zeleniny, rozumné množství živočišných bílkovin a dostatek pohybu – je dobrým kompromisem, zatímco neuvážené kroky, jako je odstranění cereálií z potravy a volná konzumace velkého množství masa a tuků – je nebezpečným jednostranným dietním stylem, který může ohrozit konzumenta hyperurinémií, dnou a selháním ledvin.

15:30 – 16:30 PALEO DIETA?

## PhDr. Iva Málková

Absolvovala studium psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Protože měla od dětství problémy s kily navíc, začala se problematice obezity věnovat i profesně. V r. 1990 založila společnost STOB (STop OBezitě), která sdružuje odborníky, jejichž cílem je pomáhat všem, kteří chtějí hubnout s rozumem. V poslední době ovlivňuje STOB hubnoucí i na dálku pomocí webových stránek [www.stob.cz](http://www.stob.cz) a unikátního internetového programu Sebekoučink na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz). Iva Málková je členkou výboru Obezitologické společnosti, vydává účinné pomůcky na hubnutí a organizuje řadu pobytů nejen v Česku, ale i v exotických krajích.



### ► O čem budu hovořit?

V krátkém úvodu shrnu, že žijeme v době, kdy u mnoha lidí ztratilo jídlo svoji původní funkci – ukojit hlad. Stalo se jakými náboženstvím, modlou a konzumace jídla navíc oproti plánu slouží k řešení různých problémů. Striktní výživové směry vedou ke stále zúženějšímu výběru potravin, přičemž jeden směr zakazuje to, co druhý směr povoluje a naopak. Různé názory na denní počet jídel vedou v extrém-

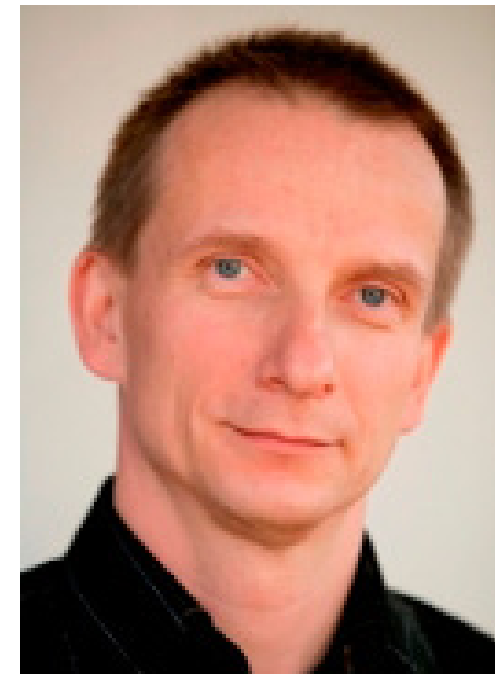
ní podobě, v níž se doporučuje jíst každé dvě hodiny, k nové diagnostické kategorii uždiobování. A připomenu také význam psychologického pohledu na věc: Je nedůstojné, že se necháme manipulovat někým z vnějšku v tak přirozené věci, jako je příjem potravin. Pojďme to změnit.

## Doc. MUDr. Jan Piňha, CSc.

Narodil jsem se v roce 1964 v Praze a roku 1988 jsem absolvoval Fakultu všeobecného lékařství Univerzity Karlovy. Od roku 2010 jsem držitelem primářské licence v oblasti interního lékařství a kardiologie. Nyní působím na Interní klinice 2. lékařské fakulty Fakultní nemocnice Motol a jsem vedoucím Laboratoře pro výzkum aterosklerózy Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze. V současnosti jsem také předsedou Fóra zdravé výživy, vědeckým sekretářem České společnosti pro aterosklerózu a generálním sekretářem Mezinárodní angiologické unie. Mým hlavním zájmem jsou genetické a zevní příčiny onemocnění tepenného systému a jejich prevence, zejména pak optimální načasování léčby aterosklerotického procesu včetně režimových opatření. Jsem autorem a spoluautorem více než 100 domácích i zahraničních článků a několika odborných knih. Nejzajímavější nálezy v mé dosavadní kariéře jsou v zásadě dva: stanovení zvýšené citlivosti žen na rizikové faktory aterosklerózy v přechodu do menopauzy a interakce některých genů se zevním prostředím při vzniku aterosklerotických změn.

### ► Proč vítám konání konferencí Dialogem ke zdraví?

Vědci jsou arogantní, nechají se podplácet a falšují výsledky. Jsou však odhalováni a ko-



rigováni výhradně dalšími vědci, kteří takoví nejsou. Nikdy nejsou korigováni těmi, kdo vědu neuznávají a oddávají se pouze nepodloženým až spikleneckým teoriím. Řada vědeckých pracovníků však chybně považuje popularizaci a medializaci kvalitních vědeckých nálezů za nedůležitou. Zejména v oblasti správné výživy a životního stylu by byla ideální spolupráce nearogantních a poctivých vědců s mediálně aktivní veřejností, která vědu uznává a má o danou problematiku skutečný zájem.



s máslem

## VAŘTE SRDCEM, JEZTE S CHUTÍ!

Pro všechny, kteří neradi dělají kompromisy v chuti, je zde nová Flora s máslem, jejíž lahodná chuť vznikla spojením kvalitních rostlinných olejů a másla.

Nechte se inspirovat a vyzkoušejte ji nejen namazanou na čerstvém pečivu, ale také při přípravě pomazánek.

[www.flora.cz](http://www.flora.cz)



### POMAZÁNKA S UZENÝM LOSOSEM

Cca 300g | počet porcí: 6

80 g Flora s máslem + 150 g uzeného lososa + 1 čajová lžička wasabi – pokud máte rádi jeho ostřejší a výraznější chuť (potlačuje chuť lososa) + ½ lžičky sójové omáčky sweet + 60 g plátků nakládaného zázvoru + 1 lžice citronové šťávy + 1 cuketa nebo okurka + 60 g mořské řasy wakame + sezamové semínko na dozdobení

Uzeného lososa rozsekáme na drobné kousky a v míse smícháme s Flora s máslem, dále přidáme wasabi, nejmenno pokrájený zázvor, citronovou šťávu a sójovou omáčku. Vše dobře promícháme a rozdělíme na asi ½ cm silná kolečka okurky nebo cukety. Nakonec dodáme řasu wakame a posypeme sezamem.

**Tip**  
Pokud chcete pomazánku mírně odlehčit, přidejte asi ½ objemu uvařené rýže, kterou před smícháním mírně rozmačkejte.

### POMAZÁNKA SE SUŠENÝMI RAJČATY, KOZÍM SÝREM A ROZMARÝNEM

Cca 300g | počet porcí: 6

130 g Flora s máslem + 130 g čerstvého kozího sýru + 10 ks sušených rajčat + 2 snítky rozmarýnu + čerstvě mletý pepř + sůl + polosušená rajčata na ozdobu

Sušená rajčata zalijeme horkou vodou a necháme asi 5 minut odpočinout. Potom vodu scedíme, rajčata osušíme a nakrájíme najemno. Flora s máslem vyšleháme společně s kozím sýrem a přidáme najemno nakrájená rajčata a nasekaný rozmarýn. Dochutíme jemně solí a čerstvě mletým pepřem. Pomazánka si bude nejlépe rozumět s rýží italským pečivem. Vyzkoušejte třeba ciabattu nebo focacciu. Skvěle dochutí také grilovanou cuketu nebo jakoukoliv jinou grilovanou či pečenou zeleninu.

**Tip**  
Pokud potřebujete rychle pohostit nečekanou návštěvu, jednoduše k pomazánce přidejte pár plátků kvalitní italské šunky, kousek kvalitního sýru a opečené crostini.



### ČESNEKOVÁ POMAZÁNKA Z PEČENÉHO ČESNEKU S TYMIÁNEM

Cca 300g | počet porcí: 6

160 g Flora s máslem + 12–15 větších stroužků česneku + 5 snítek čerstvého tymiánu na ozdobu + citronová šťáva + čerstvě mletý pepř + sůl + 50 g strouhaného parmezánu + ½ lžice olivového oleje + alobal

Troubu předehřejeme na 175 °C. Neoloupané stroužky česneku vložíme do zapékací mísy, zakápneme olejem a dochutíme jemně solí a čerstvě mletým pepřem. Obsah mísy protřepeme, aby se stroužky česneku obalily olejem a kořením, a pečlivě ji přikryjeme alobalem. V rozpálené troubě pečeme asi 45 minut, česnek by po této době měl být zcela měkký. Necháme jej vychladnout, odstraníme slupky a jemně rozmačkáme vidličkou. V kuchyňském robotu zpracujeme Flora s máslem, parmezán a lístky tymiánu. Nakonec už jen vmícháme připravený česnek (snažíme se, aby v pomazánce zůstaly viditelné kousky). Na závěr dochutíme čerstvě mletým pepřem a případně pár kapkami citronové šťávy. V případě potřeby jemně osolíme. Pomazánku podáváme s čerstvými rustikálními pečivem a dozdobíme bylinkami.

**Tip**  
Pomazánka také skvěle dochutí grilované maso či pečenou zeleninu a brambory.





# Kolikrát denně je vhodné jíst?

MUDr. Dana Maňasková

Než se pustíme do jakékoliv složitější debaty, musíme se nejprve ujistit, že stojíme nohama pevně na zemi. Jednou ze základních podmínek života a schopnosti přežít, je adaptace. Pokud jsme se během evoluce museli v různých časech a částech světa na něco adaptovat, tak to byla především strava a její různá dostupnost.

Stejně tak v různém životním období a při vykonávání různých činností je strava součástí adaptace, která nám umožní danou činnost provádět a bude ovlivňovat, v jaké kvalitě se nám to bude dařit, ev. jak dlouho. Nikoho tedy nepřekvapí, že pro nás bude výhodnější jiná strava při pobytu na severním pólu a jiná

při pobytu v rovníkové Africe stejně jako to, že složení jídelníčku sedavé babičky bude muset být jiné než u olympijského sportovce, popřípadě rostoucího dítěte.

Vycházejme tedy z toho, co zde a co od naší stravy chceme. Takže si položíme první otázku: „Proč jíme?“ Nechceme mít hlad. Zároveň je



pro nás aktuální, že nechceme tloustnout. Co víc, chceme u toho i hubnout. (Je dobré si uvědomit, že toto je zcela specifické zadání.)

## Kdy máme hlad?

Co tedy určuje, zda máme hlad, nebo nemáme? Jeden z nejsilnějších stimulů hladu je asi

rychlost poklesu hladiny glukózy v krvi a její klesání pod naši normu. Co tedy bývá běžnou příčinou poklesu glykemie? Málo jídla, dlouhá pauza mezi jídly (nízký příjem sacharidů v čase), velká fyzická aktivita – především anaerobního

typu nebo vyšší hladina inzulínu v krvi (velká spotřeba sacharidů v čase), která je dána složením stravy (množství rychlých sacharidů – glykemická zátěž).

Inzulín je hormon, který většinou tkání (především svalovinu a játra ap.) v těle dává signál, že si mají brát glukózu z krve. Pokud se ze slinivky do krve dostane více inzulínu, než je potřeba (často v důsledku konzumace rychlých sacharidů, obzvláště v případě fruktózy), hladina krevního cukru mírně poklesne pod naši normu, a než se zaktivuje jaterní glukoneogeneze (než játra začnou tvořit glukózu a pouštět ji do krve), zažíváme někdy až vlčí hlad, který mnohé z nás přiměje k rychlé konzumaci nejčastěji opět rychlých sacharidů, protože ty pomalé v podobě zeleniny aj. nás v tu chvíli dostatečně rychle nezasytí. Silný hlad je tak rychle zahnán avšak opět pouze na krátkou chvíli. Postupně se takto citlivější jedinci mohou dostat až do takzvané sacharidové zá-

vislosti, s postupnou ztrátou chutí na zeleninu a další složky stravy. My nechceme mít hlad, takže můžeme říct, že chceme mít vyrovnané hladiny glykemie.

Nechceme však tloustnout. Pokud k zasyčení přijmeme více energie, než vydáme, budeme tloustnout. Kolik kJ/den smíme sníst, to si spočítat umíme. Takže je jen otázka, jak to rozdě-

lit do dne, abychom neměli hlad – tedy, aby nám hladina glukózy v krvi moc neklesala. Způsoby, jak toho dosáhnout, jsou však nejrůznější.

Hlavními, a tedy určitými faktory jsou v tomto případě sacharidy a to, jakou rychlostí a v jakém

množství se dostávají do krve (jinými slovy glykemická zátěž stravy).

## Režimy, jak lze dosáhnout vyrovnané glykemie během dne a nemít tak hlad:

- 1) **Kontinuální podání inzulínu a glukózy do žíly** zároveň tak, aby se hladina krevního cukru udržela vyrovnaná.
- 2) **Infuze glukózového roztoku** v rychlosti dané počtem kapek ev. gramů za minutu či hodinu.
- 3) Podání **kašovitě stravy** sondou do žaludku či střev kapáním v mililitrech za hodinu až po přechod na dávky o více mililitrech šestkrát denně
- 4) Extrémní postupy silových sportovců, kteří si aplikují inzulín a jedí **silně sacharidovou stravu** i osmkrát až desetkrát denně, aby urychlili růst svaloviny.

” Inzulín je hormon, který většinou tkání v těle dává signál, že si mají brát glukózu z krve. “



Šest vajec do šesti porcí? Nebo raději jen tři, dvě nebo jen jedna porce? Každému bude vyhovovat něco jiného.

- 5) **Bezezbytková (málo vlákniny) či sacharidová strava (hodně škrobovin či sladkostí), kam patří třeba i fitness strava** – malé porce

šestkrát denně, ev. i častěji. To se dříve doporučovalo dokonce i diabetikům (strava šestkrát denně s vysokým podílem pečiva aj. škrobovin).







Ori Hofmekler, autor systému The Warrior Diet, ve své knize tvrdí, že způsobem podobným přerušovaným půstům se stravovali na svých taženích i legionáři starověkého Říma – fáze hlavního jídla u nich údajně probíhala večer.

6) Ze všech stran (počínaje lékaři a konče televizní reklamou) pak člověk slyší, že jíst by se mělo **pravidelně pětkrát denně**. Tento typ běžného jídelníčku naší populace obsahuje velké množství snadno dostupných škrobovin. Pravidelnost se vyžaduje, neboť zabrání poklesům glykemie při delší pauze a následným vlčím hladům a případnému přejídání se. Pokud však nechceme přibírat na hmotnosti, nebo když chceme dokonce hubnout, je potřeba dodržet velikost porcí, které jsou docela malé. Mnoho lidí však udává, že ony malé porce jim tak akorát nastartují chuť dát si „ještě něco dalšího“, takže citlivější jedinci vůči těmto

signálům se slabší vůlí dříve nebo později selhávají.

7) **O krok dál jde strava třikrát denně**, jako například výživový program metabolic balance, jehož nedílnou součástí jsou pětihodinové pauzy mezi jídly. Tyto pauzy lze překonat bez pocitů hladu pouze tehdy, pokud má strava nízkou glykemickou zátěž, čehož se docílí povolením konzumace pouze omezeného množství 100% žitných výrobků a ovoce.

8) **Ještě dál jde takzvaná „živá strava“** neboli jogínská variace raw food, při níž se jí jenom dvakrát denně a příprava stravy neobsahuje žádnou tepelnou úpravu, pouze bobtnání,

klíčení, krájení ev. mletí a mixování. Pro mne samotnou bylo kdysi jen těžko představitelné, že bych dokázala jíst dvakrát denně. Až během 11denního pobytu, na němž snídane začínaly právě touto stravou, jsem byla nečekaně mile překvapená, že na své vlastní svačinky v batohu jsem vlastně vůbec neměla celý den ani chuť.

9) V současnosti vzrůstá i popularita nejrůznějších systémů tzv. „**intermittent fasting**“ neboli **přerušovaných půstů pro rychlé zhubnutí**. Denní strava se sestává z jednoho hlavního jídla / doby jídla od–do jednou denně a v případě hladu eventuelní následné možnosti dát si až dva drobné „pulzy“

olejo-proteinových zdrojů v nejrůznějších podobách – tedy nic, co by vyprovokovalo následné pocity hladu (Warrior Diet, Lean gains, Intermittent fasting, Pulse/Feast vč. různých komerčních systémů, v nichž jsou dvě z denních jídel nahrazena nějakým komerčním nápojem).

Z výše popsaného tedy víme, že abychom neměli návaly vlčích hladů, je klíčové mít vyrovnanou hladinu glukózy v krvi, a že toho lze docílit různými způsoby. Aby se však hlad neobjevoval moc často, je potřeba vyřadit ze stravy rychlé sacharidy – čím více jich vyřadíme, tím delší pauzu mezi jídly si můžeme dovolit.



## Jaký režim příjmu potravy je nejvýhodnější, když chceme hubnout?

Co je klíčové pro hubnutí v tukové tkáni a pro naše zdraví? Jeden z velmi silných regulátorů toho, zda tukové buňky tuk kumulují (tloustneme), nebo naopak uvolňují do krve (hubneme), jsou hladiny inzulínu v krvi. Vyšší hladiny inzulínu stimulují tukové buňky k vychytávání mastných kyselin a glukózy, k syntéze a ukládání tuku v podobě triglyceridů. Dokud jsou hladiny inzulínu v krvi vyšší při zachovalé citlivosti k inzulínu, je lipolýza tukových zásob a uvolňování mastných kyselin z tukových buněk blokována. Abychom mohli hubnout v tukové tkáni, musí nejprve hladina inzulínu klesnout k lačným hodnotám (úleva pro naše tkáně, které se nadbytku inzulínu brání inzulínovou rezistencí), dále pak musí stoupnout hladina glukagonu, ev. ještě adrenalinu/noradrenalinu/dopaminu (aktivace sympatiku). Nejprve se musí spotřebovat určitý podíl zásob glykogenu (jaterní a svalový) a teprve potom se aktivuje ona vytoužená lipolýza v tukové tkáni, pokud je k tomu dostatek kyslíku.

To vše se nestane mávnutím proutku, ale trvá cca 2–4 hodiny, ev. i déle v závislosti na dávkě stravy u zdravých jedinců. Avšak v případě obezity, metabolického syndromu, nebo dokonce již vzniklého diabetu mellitu 2. typu může potřebný pokles hladin inzulínu v krvi trvat ještě o mnoho déle. Od určitého stupně inzulínové rezistence lze v krvi zachytit vyšší

hladiny inzulínu i nalačno – tedy i po 12hodinové pauze bez jídla!

Během redukčních režimů s pravidelnými jídly pětkrát denně (tedy cca po 2,5–3 hodinách) lze samozřejmě také hubnout. Ale lépe při tom budou hubnout jedinci, kteří ještě nemají výraznější inzulínovou rezistenci. Při tomto typu diet se bude hubnout nejvíce v noci, kdy je nejdelší pauza mezi jídly.

Z logiky věci vyplývá, že čím delší pauzy mezi jídly jsme schopni si dopřát bez pocitů

hladu (tedy s vyrovnanou glykemií), tím bude naše hubnutí v tukové tkáni efektivnější a pro diabetiky a jejich slinivku a tělní tkáň blahodárnější.

Vyšší hladiny inzulínu ovlivňují náš organismus mnoha způsoby. Inzulín stimuluje i jaterní syntézu cholesterolu (látka mimo jiné nutná např. pro stavbu membrán nově vznikajících buněk) a vyšší hladiny inzulínu v krvi jsou i jednou z příčin vyššího cholesterolu v krvi aj.

Prodloužení pauz mezi jídly má podle mého názoru z dlouhodobého hlediska pro organismus průměrně sedavého dospělého člověka hluboký smysl.

Mojí odpovědí na to, kolikrát denně je správné jíst, tedy bude, že pokud jsme dospělý sedavý člověk, záleží hlavně na tom, jak vyladíme složení stravy, abychom si mohli dopřát dostatečně dlouhé pauzy mezi jídly bez pocitů hladu.

Obzvláště pokud se snažíme zhubnout, je hubnutí s delšími pauzami mezi jídly mnohem efektivnější než strava pětkrát nebo dokonce

”  
Abychom mohli hubnout v tukové tkáni, musí nejprve hladina inzulínu klesnout k lačným hodnotám.

“



Pokles inzulínu v krvi na lačné hodnoty je násobně delší u jedinců s metabolickým syndromem a diabetem 2. typu.

šestkrát a více za den. Ne každé složení stravy nám to však umožní. Je potřeba poslouchat signály těla, protože pocity hladu jsou u jakékoliv diety nežádoucí. Opakované pocity silnějšího hladu jsou velmi nepříjemným rušivým stresem a jsou spřaženy s rizikem ztráty svaloviny, kolagenu aj. a dříve nebo později končí selháním v dietě a následným přejedením se a růstem tukové tkáně na objemu.

Vybalancování stravy (nízká glykemická zátěž a hodnotné suroviny) na třikrát denně s minimálně pětihodinovými pauzami vidím

v současnosti jako nejsnáze dosažitelný kompromis stran zajištění nezbytných živin, které do sebe potřebujeme denně dostat v nějakém dostatečném množství (proteiny, vitaminy, minerální látky aj.) a objemu porcí (pomale sacharidy, vláknina aj.), které se nám bez obtíží vejdu do žaludku (což již může být mnohem obtížnější úkol v případě stravy dvakrát denně), aniž bychom byli odkázáni na nějaké průmyslově předzpracované komerční výživné nápoje, vlákninu nebo bílkoviny v prášku či jiné výživové doplňky.



# 100% zdravá svačinka

## s sebou



- ♥ **BEZ PŘÍDANÉHO CUKRU**
- ♥ **BEZ KONZERVANTŮ**
- ♥ **VYSOKÝ OBSAH VLÁKNINY**

MILUJ ZDRAVÍ, MILUJ ŽIVOT



Ořechy jsou v některých systémech nízkofrekvenčního stravování povoleny po celý den – ale jen v malém množství.

### Výsledky odborných studií

Na toto téma si ještě dovoluji zmínit studii, kterou relativně nedávno prováděla paní doktorka Kahleová pod vedením předsedkyně České diabetologické společnosti prof. MUDr. Terezie Pelikánové, DrSc., v IKEMu na diabetických.

Skupina 54 jedinců byla náhodně rozdělena na dvě části. První přijímala dietní stravu šestkrát denně v malých porcích tak, jak se zatím standardně diabetikům doporučuje, zatímco druhá jen dvakrát denně. Tato první část pokusu trvala 12 týdnů a pak se obě skupiny prohodily. Studie prokázala, že lidé v obou dietních režimech hubli, avšak skupina, která měla stravu pouze dvakrát denně, měla za tři měsíce:

1. vyšší úbytky hmotnosti
2. výraznější úbytky obvodu pasu
3. pokles míry ztukovatění jater (pozn.: jaterní steatóza neboli ztukovatění jater je stav, který se považuje obecně za neléčitelný = hepatoprotektiva jsou pouze na tlumení zánětu, který ve ztukovatělých játrech může o slabě intenzitě doutnat)
4. lepší kontrolu krevního cukru
5. hodnoty inzulínu a hormonu glukagonu se více normalizovaly
6. a zvýšila se také citlivost k inzulínu.

Dále cituji z krátkého článku v Lidových novinách: „Jídelníček při stravě dvakrát denně obsahoval velké množství vlákniny, 30–40 g/den, což umožňovalo rozdělit stravu i jen na dvě porce, aniž se rozkolísala hladina krevního cukru. Pacienti, kteří se dvakrát denně pořádně najedli, nepociťovali hlad, na rozdíl od těch, kteří se při menších dávkách nikdy do sytosti nenajedli.“ Takže další benefit:

7. nepociťovali hlad a cítili se více nasycení!

Citovaný zdroj [naleznete zde](#).

Hodnotím to jako krásný výsledek studie, jenž mi naprosto zapadá do logiky věci, která je již dlouho známá. Nezbyvá než doufat, že úspěšnost delších pauz mezi jídly vědci z IKEMu brzy dále ověří v dalších početnějších studiích, aby se konečně mohlo změnit ono nesmyslné zastaralé oficiální doporučení pro diabetiky, aby jedli šestkrát denně.

*Chcete-li se dozvědět o této problematice více nebo máte otázku k tématu, uvidíme se na konferenci v pražském IKEMu.*

# Co jste možná (ne)věděli o brokolici

Ing. Karolína Fourová

Taky jste jako děti brokolici nesnášeli? Jediný způsob, jak jsem snědla alespoň kousek této podivně vyhlížející rostliny z čeledi brukvovitých, byl ten, že se schovávala pod obrovským množstvím zapečeného sýra a při jeho vydlobávání z talíře se omylem připletla na vidličku. Postupem času jsem ale zjistila, že rodiče věděli, proč mi pod sýr tu brokolici schovávat. To ví také společnost Bonduelle, a proto je brokolice součástí její řady Vapeur – připraveno v páře. Seznamte se.

Brokolice je původem z italského Středoze-  
mí a zmínky o ní pocházejí již od starých  
Římanů ze 6. století před Kristem. Její název  
pochází z italského slova „broccolo“, což je vý-  
raz pro kvetoucí část zelné hlávky. Brokolice  
totiž květ pouze nepřipomíná, zelené růžice  
jsou opravdu připraveny  
kvést – pokud by neby-  
la zelenina včas sklizena,  
rozkvetly by ve žluté květy.  
Za oceán se tato zelená po-  
choutka rozšířila díky třetí-  
mu americkému prezidentu  
Thomasi Jeffersonovi a byla  
nazývána „italským chřes-  
tem“. Žádný speciální anglický výraz se ale  
pro ni nenašel, a tak používají Američané do-  
dnes italské „broccoli“. Brokolice se na začátku  
90. let 20. století stala oblíbenou také u nás.

” Pouhý  
šálek vařené  
brokolice obsahuje 21 %  
doporučené denní dávky  
vlákniny.

Tato zelená skorokvětina je zásobárnou  
živin. Udává se, že napomáhá správnému trá-  
vení, podporuje činnost kardiovaskulárního  
systému a imunitní systém, působí protizá-  
nětlivé, a dokonce může hrát roli i v preven-  
ci vzniku nádorových onemocnění. Má také

nízký obsah sodíku a kalo-  
rií a neobsahuje tuk. Navíc,  
syrová a správně připravená  
brokolice je zelenina plná  
výborné chuti.

“ V sezoně ji najdete  
stánkách farmářů a po celý  
rok můžete využít výbě-  
rové **brokolice Bonduel-**

**le** v mrazácích supermarketů. Mražená není  
o nic horší než čerstvá, právě naopak. Zelenina  
dlouhým skladováním a pobytem na vzduchu  
ztrácí vitaminy a ovadlá, unavená zelenina již

neobsahuje tolik prospěšných látek, kolik byste  
od ní očekávali. Zmražením v nejvyšším stupni  
zralosti se všechny tyto cenné látky zachovají.

## Koktejl vitaminů a živin

Brokolice má úžasné nutriční slo-  
žení. Je bohatá na vlákninu, ob-  
sahuje více vitamínu C než  
pomeranče, vitamín B<sub>6</sub>,  
neobvykle silnou  
kombinaci vitamí-  
nů A a K a ve  
100 g nalez-  
neme 4 g  
bílko-  
vin.



Fytochemikálie, odpovědné za zelenou barvu, chuť a vůni, jsou prospěšné pro imunitu. Patří sem glucobrassicin; karotenoidy, jako je zeaxanthin a beta-karoten, a flavonoid kaempferol. Antioxidanty v brokolici obsažené jsou sloučeniny, které nacházíme v buňkách ovoce a zeleniny a které pomáhají organismu neutralizovat škodlivé volné radikály. Mezi nejúčinnější řadíme sulforafan nebo lutein. Konzumací této zeleniny z čeledi brukvovitých se nám dostává také širokého zastoupení minerálních látek, jako je hořčík, fosfor, zinek a železo. Pouhá třetina hrnku brokolice obsahuje 200 mg draslíku.

## Redukce hladiny cholesterolu a krevního tlaku

Obsah rozpustné vlákniny napomáhá redukcí hladiny cholesterolu v krvi. V souvislosti s redukcí cholesterolu brokolice přispívá také k posílení cév. Studie prokázaly, že lidé, kteří jedli 100 g brokolicevých růžiček denně po dobu jednoho týdne, měli hladinu LDL cholesterolu nižší. Glukosinolát sulforafan působí protizánětlivě a mohl by mít vliv na prevenci nebo odvrácení poškození cév, způsobené vysokou hladinou krevního cukru, čímž prospívá brokolice také srdci! Byl prokázán také příznivý vliv sulforafanu na snižování krevního tlaku.

## Brokolice prospívá vašemu trávení

Pokud čelíte problémům s trávicím traktem, může vám pomoci vláknina. Pouhý šálek vařené brokolice obsahuje 21 % doporučené denní dávky vlákniny. Díky tomu napomáhá udržet

optimální počet prospěšných bakterií ve střevě a působí tak jako prevence nádorového onemocnění tlustého střeva. Navíc, již zmiňovaný sulforafan má schopnost inhibovat antibiotikům odolné kmeny bakterie *Helicobacter pylori*, které způsobují záněty žaludeční sliznice a Světová zdravotnická organizace (WHO) je řadí mezi kancerogeny 1. třídy.

## Pro zdravé kosti

Obsahuje vápník a důležitý vitamin K, který zlepšuje vstřebávání vápníku, což z brokolice dělá dvojnásobného bojovníka proti onemocnění kostí.

## Jak brokolici nakupovat a vařit, abychom vytěžili z jejího složení maximum?

Chcete-li využít nutričních a zdravotních benefitů ať už brokolice, či jiné zeleniny, je důležité mít na paměti několik věcí:

**Vybírejte čerstvost a kvalitu.** Hlávky by měly být pevné, ale ne tvrdé a pupeny uzavřené. Brokolice by měla mít tmavě zelenou, zářivou barvu. Aby vydržela déle čerstvá, prospívá jí skladování v lednici a spotřeba v den, než začne barva blednout nebo dokonce žloutnout.

**Povařit, ale nepřevařit.** Brokolice je typ zeleniny, který můžete jíst jak v syrovém, tak vařeném stavu. Ovšem doporučujeme ji alespoň mírně povařit. Nejen, že je vařená zelenina stravitelnější, ale v případě brukvovitých tak snížíte



Recept na sezamové nudle s brokolicí Bonduelle Vapeur a křupavým tempehem najdete na **straně 44**.



obsah strumigenních sloučenin (sloučeniny, které zabraňují ve vyšších dávkách vstřebávání jódu a mohou potlačit funkce štítné žlázy, pozn. red.). My, hospodyňky, jistě víme, že tepelná úprava zelené zeleniny má svá pravidla. Po povaření je nutné zeleninu ihned zchladit studenou vodou, aby se zastavil var také uvnitř suroviny, a ta si tak zachovala lákavou barvu. Navíc je třeba vědět, že dlouhým vařením a louhováním ve vodě ztrácí zelenina vitaminy a minerální látky.

Skvělou alternativou čerstvé zeleniny je proto **Bonduelle Brokolice z řady Vapeur**, navíc vám usnadní čas s přípravou. Krátce po sklizni se blanšíruje v páře a poté šokově zmrazí, proto si zachovává nejen krásnou barvu, ale i vůni a chuť právě jako čerstvě utržená rostlina. Mírná tepelná úprava eliminuje strumigenní enzymy a zároveň při ní zůstanou v nejvyšší možné míře zachovány vitaminy a minerální

látky. Nezapomeňte, že vitaminy A, D a K se vstřebávají v tucích, proto brokolici připravujte na kvalitním oleji nebo ji na talíři kvalitním olejem zakapejte.

*Přejeme vám dobrou brokolici. Tedy... chuť, samozřejmě :-).*

1. MURASHIMA, Megumi, et al. Phase 1 study of multiple biomarkers for metabolism and oxidative stress after one-week intake of broccoli sprouts. *Biofactors*, 2004, 22.1-4: 271-275.
2. WU, Lingyun, et al. Dietary approach to attenuate oxidative stress, hypertension, and inflammation in the cardiovascular system. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 2004, 101.18: 7094-7099.
3. YANAKA, Akinori, et al. Dietary sulforaphane-rich broccoli sprouts reduce colonization and attenuate gastritis in *Helicobacter pylori*-infected mice and humans. *Cancer Prevention Research*, 2009, 2.4: 353-360.

# Zdravá máma, zdravé dítě

Veronika Duží

Zdravě bychom se měli stravovat po celý život, nehledě na to, zda se zrovna nacházíme v předškolním věku nebo dospělosti. Co se však týká žen, ty by měly svému stravování věnovat dvojnásobnou pozornost, zvláště v období těhotenství i po něm.

**Ž**ivotospřáva těhotných žen ovlivňuje nejen jejich zdraví, ale také vývoj plodu, po narození dítěte mu matka poskytuje živiny skrze mateřské mléko. Pokud jste právě gravidní, nebojte, není třeba se hned vrhnout na speciální dietu. Stačí, když se budete stravovat pestře, aby dítě dostávalo všechny potřebné živiny včetně vitamínů a minerálních látek.

## Jíst za dva..?

Jíst za dva je velká fáma, která stála nejednu maminku nadměrný příbytek na váze. Samozřejmě pokud se cítíte v těhotenství hladová, porce si navyšte, ale nedoprávejte si v důsledku nedostatku energie cukrovinky nebo dorty. Při dodržování základních pravidel zdravého stravování byste hlad neměla téměř pocítit a k navyšování příjmu by mělo správně docházet až od druhého trimestru, a to přibližně o 1000 až 1300 kJ na den. To je pro předsta-

vu svačina v podobě bílého jogurtu, jablka a hrstky oříšků.

Základem zdravého jídelníčku je vždy dostatečné množství ovoce a zeleniny. Ta obsahuje vitamíny, minerální látky a také vlákninu. Ze zdrojů sacharidů je vhodné konzumovat kvalitní celozrnné výrobky ve formě pečiva, těstovin, rýže či kuskusu, v rámci příloh nezapomínejte na brambory, popř. batáty, quinou, pohanku, jáhly a další. Bílkoviny lze čerpat z rostlinných zdrojů, kam patří luštěniny nebo sójové výrobky, nebo ze zdrojů živočišných. Ideální je, aby byly v jídelníčku zastoupeny jak rostlinné, tak živočišné bílkoviny. Živočišné bílkoviny jsou z hlediska složení cennější, patří mezi ně vejce, mléčné výrobky, libové maso a ryby. Dávejte však pozor, abyste vejce ani maso nekonzumovaly syrové! Těhotné ženy by se měly vyvarovat také těch druhů sushi, které obsahují tepelně nezpracované ryby.



Ženy by měly svému stravování věnovat dvojnásobnou pozornost především v období těhotenství, ale i po něm.



## NovoFine® na vašich pocitech záleží

**NovoFine®: „Jaký je to pocit, když si aplikujete inzulín? Bolí to?“**

**Erik: „Ne, necítím vůbec nic, navíc aplikace inzulínu s jehlami NovoFine® je opravdu velmi snadná.“**

Tenčí jehly působí při vpichu méně bolesti<sup>1</sup>. Abyste léčbu inzulínem dobře zvládali, společnost Novo Nordisk neustále pracuje na vývoji co nejtenčích jehel.

Reference: 1. Arendt-Nielsen L et al. Somatosens Mot Res 2006; 23 (1):37-43. 2. Siegmund T et al. Comparison of Usability and Patient reference for Insulin Pen Needles Produced with Different Production Techniques: "Thin-Wall" Needles Compared to "Regular-Wall" Needles: An Open-Label Study. Diabetes 2009; 11 (8): 523-528. 3. Solvig J et al. Needle Length affects insulin deposition in normal and obese diabetes patients. Diabetes 2000; 43 (suppl 2) A132.

### měníme diabetes

V Novo Nordisk měníme diabetes. Naším přístupem k výzkumu a vývoji, naším závazkem pracovat efektivně a eticky při hledání nových léků. Víme, že neléčíme pouze diabetes, ale že pomáháme skutečným lidem zlepšit kvalitu jejich života. Toto porozumění stojí za každým našim rozhodnutím a naplňuje nás odhodláním změnit do budoucna k lepšímu léčbu a vnímání diabetu.



Novo Nordisk s.r.o.  
Hadovka Office Park, Evropská 33c, 160 00 Praha 6  
Tel.: +420 233 089 611, www.novonordisk.cz

- **Menší pocit bolesti**  
Tenčí jehly méně bolí<sup>1</sup>. Společnost Novo Nordisk se trvale snaží nabízet co nejtenčí jehly.
- **Menší síla potřebná ke vpichu**  
Technologie tenké stěny zlepšuje průtok inzulínu pro rychlejší a snazší aplikaci<sup>2</sup>.
- **Pocit jistoty**  
6mm jehly NovoFine® snižují riziko náhodného vpichu do svalové tkáně. Aplikace inzulínu je tak bezpečnější<sup>3</sup>.
- **Pocit bezpečí**  
Jehly NovoFine® jsou nedílnou součástí prověřeného portfolia pomůcek pro aplikaci inzulínu od společnosti Novo Nordisk.



**novofine®**  
Na vašich pocitech záleží



Pokud jste právě gravidní, nebojte, není třeba vrhnout se na speciální dietu. Stačí, když se budete stravovat pestře.

### Čemu se raději vyhnout?

Mezi zdravými potravinami se najdou i další výjimky, kterých by se měly gravidní ženy vystríhat. Kromě zmíněného syrového masa a vajec sem řadíme čerstvé a plísňové sýry, a to z důvodu větší pravděpodobnosti infekce bakterií rodu *Listeria monocytogenes*. Dále se nedoporučuje konzumace uzenin a vnitřností. Co se týče mléčných výrobků, vyhýbejte se čerstvému nepasterovanému mléku a výrobkům z něj. Pokud patříte mezi velké milovníky kávy, jistě vás nepotěší, že nadměrný příjem kofeinu zvyšuje riziko předčasného porodu a dále může mít negativní účinky na spánek dítěte. Maximální množství kávy by proto nemělo přesáhnout dva šálky denně, můžete využít také bezkofeinové kávy, která je již běžně dostupná. Kofein bývá obsažen i v jiných nápojích, proto nezapomínejte číst etikety. Z čajů sahejte raději po těhotenských nebo ovocných. Zelené a černé čaje obsahují tein a kofein, bylinné čaje se nedoporučují z důvodu možných negativních vedlejších účinků bylin.

### Krabičky přesně na míru

Myslet na miminko je ale třeba i v období po porodu. U kojících maminek se nedoporučují potraviny, jež by mohly u dítěte způsobit alergickou reakci nebo nadýmání. Patří sem např. čerstvé pečivo, hrách, fazole, čočka, kedlubna, ředkvičky, květák, kapusta, brokolice, cibule, česnek, hrášek, pórek, zrníčka a slupky nebo exotické a kyselé ovoce.

Přestože už nyní víte, jak byste se měla během těhotenství i po něm stravovat, obzvlášť po narození dítěte není často lehké si na přípravu jídla najít čas. Naštěstí **Zdravé stravování** nabízí v rámci krabičkové diety **program PRO MÁMY**, který splňuje všechna zmíněná kritéria. Připravené jídlo obsahuje dostatek energie, správný poměr živin a kromě vyřazení výše zmíněných potravin nejsou pokrmy ani příliš kořeněné, příliš sladké ani slané a neobsahují umělá sladidla.

*Pokud vyzporujete, že je po některých potravinách vaše miminko neklidné, program lze individuálně upravit.*

# Ovoce, které v kapse nerozmačkáte

Ing. Karolína Fourová

O benefitech ovocných a zeleninových šťáv a pyrů nemusíme psát dlouho. Většina z nás ví, že zeleniny a ovoce bychom měli dohromady sníst ideálně 600 g denně, abychom přispěli svému zdraví potřebnou dávkou vitaminů, minerálních látek a vlákniny.

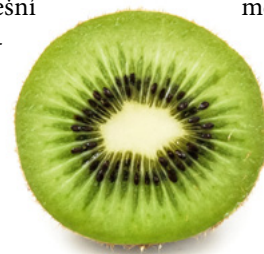
Zeleniny by mělo být více, jelikož ovoce obsahuje poměrně dost sacharidů. Avšak i ovoce je pro naše tělo velkým přínosem a jeho konzumace by měla být samozřejmostí. V dnešní době dává mnoho lidí před jídáním celého ovoce přednost ovocným šťávám. Čerstvě vymačkané šťávy a smoothies v neotřelých chuťových kombinacích se staly součástí našich snídaní, svačin a občas fungují i jako osvěžující dezerty. Pokud si vyberete ty správné, mohou klasické ovoce plnohodnotně nahradit.

Že nemáte vlastní odšťavňovač, mixér nebo prostě jen bojujete s nedostatkem času na přípravu takových ovocných šťáv? Nevadí, vhodným řešením jsou 100% džusy a pyrů, které si jednoduše koupíte již připravené. Sledujte však pozorně, co kupujete, a ujistěte se, že se jedná opravdu o 100% džus, a nikoli přeslazenou vodu, která o ovoce téměř nezavadila.

Spotřebitelé dávají často přednost domácím šťávám nebo těm, které si nechají čerstvě připravit v ovocných barech. Balené ovocné

a zeleninové šťávy a pyrů ze supermarketu jsou neprávem označovány za náhražky plné přídatných látek, a pokud vyberete ty kvalitní, snadno se vyrovnají čerstvým šťávám. Jejich trvanlivost netkví v řadě chemických konzervantů, nýbrž v pokrokových technologiích výroby. Často slyším, že za minulého režimu byly potraviny kvalitnější, jelikož byla jejich trvanlivost mnohem kratší, zatímco dnešní potraviny vydrží nezkažené mnohem déle. Avšak v tomto případě je opak pravdou. Trvanlivost je nyní u řady výrobků delší pro vyšší hygienické standardy, modernější postup výroby a konzervace, než tomu bylo kdysi.

Ovoce a zelenina se na přípravu šťáv a pyrů pečlivě vybírá. Je třeba používat zralé plody, které jsou chutné, a klást důraz na jejich kvalitu. Suroviny nesmí být poškozené nebo nahnilé, aby se do výsledného produktu neuvolňovaly mykotoxiny (produkty plísní).



Ne všichni mají na domácí přípravu ovocných a zeleninových šťáv každý den dostatek času.

ZDROJ: PIXABAY.COM 2X

Následuje pasírování, mixování nebo odšťavňování a závěrečná konzervace pasteurací nebo tlakem. Pasterace je proces ošetření výrobků mírným tepelným záhřevem, trvajícím zpravidla několik sekund. Dochází tak ke zničení mikroorganismů, které by mohly být zdravotně závadné nebo způsobit kažení. Trvanlivost ovoce se tak prodlouží až na několik měsíců. Máte-li raději plnější a hustší ovocnou chuť, kupte si pyrů. Nyní se dostává tento tradiční dětský pokrm na výsluní. Základem je mixovaná nebo pasírovaná aromatická sladká zelenina a ovoce, jako například mrkev, banány, jablka, jahody nebo broskve. Velkou výhodou pyrů je to, že obsahuje celé ovoce a neochuzujeme se ani o cennou vlákninu, která v klasických džusech chybí.

Zařazením zeleninových a ovocných džusů a pyrů do svého jídelníčku neuděláte chybu. Nyní můžete lahodné kombinace nově zakoupit

v obchodech pod značkou „Relax 100% pyrů“. Je zabaleno v praktických kapsičkách se znovu uzavíratelným víčkem. Sofistikované balení oceníte na cestách nebo jako rychlou svačinku, která je ve vaší kabelce nebo sportovní tašce cestou z fitka nebo tréninku vždy při ruce. Relax 100% pyrů představuje jednu z pěti doporučených porcí zeleniny a ovoce. Je vyrobeno z toho nejlepšího ovoce a zeleniny, neobsahuje žádné konzervanty ani barviva, a jak už název napovídá, ani přidané cukry. Přesto ovocná kapsička zažene chuť na sladké nebo nahradí kalorické dezerty. Koupit ji můžete ve třech chuťových variantách, záleží jen na vás, zda dáte přednost malině, maracuje a broskvi nebo hrušce s banánem, vždy na osvěžujícím jablečném nebo mrkvovém základě.

*Máte-li ve zvyku nosit s sebou v kabelce vždy nějaké ovoce, kdyby vás přepadla chuť na něco sladkého, ale vadí vám potlučená jablka a pomačkané banány, pyrů v kapsičce si oblíbíte stejně tak jako my.*





ZDROJ: PIXABAY.COM 2X

# Pravda a mýty o jogurtech

Ing. Karolína Fourová

Udává se, že průměrný Čech sní ročně 16 kg jogurtu, což je zhruba jeden jogurt za tři dny. Jogurty jsou velmi vhodným zdrojem vápníku, mléčných bílkovin, některých vitaminů a příznivě působí i mléčné bakterie.

**N**avíc pokud ne zvolíte smetanový jogurt, obsahují jen malé množství tuku, a když sáhnete po bílém jogurtu, tak i minimum cukru. Z těchto důvodů by si určitě zasloužily častější konzumaci.

## Jsou dnešní jogurty „mrtvé“?

Neexistuje „mrtvý“ jogurt. Každý jogurt obsahuje živé kultury. Jedná se nejčastěji o jogurtovou kulturu *Streptococcus thermophilus*

a *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus*. Tato jogurtová kultura přeměňuje mléko na jogurt. Podle legislativy České republiky musí každý jogurt na konci data použitelnosti obsahovat minimálně 10 000 000 mikroorganismů

živé jogurtové mikroflóry v 1 gramu hmoty. Pokud tedy na obale najdete název jogurt, můžete si být jisti, že se jedná skutečně o jogurt, který obsahuje živé kultury. Jogurt v podstatě nevyrobíte jinak než kvašením jogurtovými kulturami, ideálně při 40 °C po dobu zhruba 4–8 hodin.

## Stojí ve správném jogurtu lžička?

Jogurt může zrát buď tradičně v kelímčích, nebo v tancích, odkud se poté do jednotlivých kelímků stáčí. Jogurty zrající v kelímku jsou husté, ty, které zrají v tanku jsou tekutější. Při uvedeném způsobu výroby se jogurty zahušťují přidávkem sušeného mléka a tučnost záleží na množství přidané smetany. To, zda je jogurt





Ve správném jogurtu opravdu nemusí lžička stát – hustota v tomto případě nemá s kvalitou nic společného.

tužší nebo tekutější, v tomto případě nevyovídá o jeho nutriční kvalitě, při stejném složení je nutriční hodnota naprosto srovnatelná a nejen v tučném jogurtu stojí lžička. Společnost Milko používá technologii výroby řeckých jogurtů, při níž dochází k odstranění části syrovátky po fermentaci. Ze tří litrů mléka vznikne jeden kilogram jogurtu, který má hustou až krájkovou konzistenci a přitom obsahuje 0 % tuku.

Smetanové jogurty obsahují vyšší podíl tuku, což může znamenat pro někoho příjemnější, spíše smetanovou než jogurtovou chuť. To však není záruka nutričně hodnotnějšího výrobku. Naopak, pokud hledáte výrobky s vysokým obsahem vápníku, volte ty méně tučné s vyšším obsahem bílkovin. Vápník je navázán na bílkoviny, a proto je v těchto jogurtech přirozený obsah vápníku vyšší. Řecký jogurt Milko obsahuje 10 % mléčných bílkovin a to je třikrát více než mléko a dvakrát více než běžný jogurt.

### Jak je to s přídatnými látkami v jogurtech?

Do bílých jogurtů není povoleno přidávat žádné přídatné látky. U jogurtů s ovocnou složkou,

ať už na dně ve skleničce, nebo již vmíchanou, mohou být přítomny přídatné látky, které jsou pro tuto složku legislativou povoleny. Ovocná složka může být zahuštěna např. gumou guar, což je rozpustná rostlinná vláknina, která má zahušťovací schopnost. Jde o látku nijak nebezpečnou, její přítomnost je povolena i v příkrmech pro děti od čtvrtého měsíce.

### Jaké jogurty vybrat?

V první řadě vybírejte opravdu jogurty a vyhněte se jogurtovým pochoutkám nebo dezertům, které mohou jogurt pouze zdánlivě připomínat a spíše než prospěšné látky vám dodají mnoho zbytečného tuku a jednoduchých cukrů. Snažte-li se snižovat hmotnost, vyhněte se smetanovým jogurtům, sáhněte spíše po polotučných jogurtech s obsahem tuku maximálně do 3,5 %. Určitě je lepší dát přednost bílým jogurtům, jelikož obsahují méně cukru, pokud se ale ovocných nemůžete vzdát, čtěte složení a vybírejte ty, které obsahují co nejméně přidaného cukru.

*Vhodnou variantou je také ochutit si bílý jogurt třeba čerstvým ovocem nebo kvalitním džemem.*

## Řecký jogurt

Kdo řekl, že hustý jogurt nemůže být bez tuku a škrobu? Představujeme vám nový Řecký jogurt Milko v bílé a ochucené variantě, vždy však krémově hustý, přírodní a téměř bez tuku. Jeden kelímek obsahuje 2x více bílkovin než běžný jogurt a 17–20 % doporučené denní dávky vápníku. A navíc skvěle chutná. Více na [www.hustyjogurt.cz](http://www.hustyjogurt.cz).

**HUSTÝ JOGURT JEN Z MLÉKA**

## Pocítujete již na sobě projevy klimakteria?



### Osvědčené a oblíbené složení včelích produktů obohacené o nové látky.

**SARAPIS plus** je doplněk stravy, který obsahuje včelí produkty - **včelí mateří kašičku a květový a fermentovaný pyl**. Dalšími složkami výrobku je **extrakt ze šalvěje, koenzym Q10, Beta-karoten, chrom, železo, selen a vitamíny C, E, K a D<sub>3</sub>**. Vitamin C a železo přispívají ke **snížení míry únavy a vyčerpání**. Vitamin K a vitamin D<sub>3</sub> přispívají k udržení **normálního stavu kostí** a příznivě tak působí na jejich **dobry stav**.



**Podrobnější informace získáte na telefonické lince: 800 100 140.**

[www.vegall.cz](http://www.vegall.cz)



”

Vědci doposud zjistili, že se liší např. střevní mikrobiom štíhlého a obézního člověka.

“

# Vliv střevních bakterií na zdraví a dobrou náladu

MUDr. Hana Mojžíšová

Střevo je výjimečný orgán. Obsahuje 10x více bakterií než je lidských buněk celého těla, jsme tedy více mikrobiální kolonií než člověkem? Již Hippokrates poukazoval na fakt, že všechny nemoci začínají ve střevě.

Střevo se stalo se v posledních letech předmětem zájmu vědeckého světa, zejména v souvislosti s fyzickým i psychickým zdravím. Nejedná se přitom jen o onemocnění střev. Spekuluje se o vlivu na emoce, paměť, schopnost učit se, sklony k depresím či dalším psychickým onemocněním. Vztah střeva a nervového systému někomu může znít zpočátku zvláštně, ale střevo má hned po mozku nejvíce nervových buněk. A na tyto nervové buňky působí střevní

mikroorganismy. Řada experimentálních prací poukazuje na možnost vzájemného vztahu střeva a lidského chování. Naše tlusté střevo se zabývá zbytky, které nelze strávit v tenkém střevě a zpracovává je asi 16 hodin. Vstřebávají se při tom látky, jako je vápník, mastné kyseliny, vitamin K, vitamin B<sub>12</sub>, vitamin B<sub>1</sub> (tiamin), vitamin B<sub>2</sub> (riboflavin). Střevo je domovem bakterií, které mimo jiné rozkládají i zbytky potravy. Střevní mikroflóra, dnes moderněji řečeno

mikrobiom či mikrobiota, představuje početně 10 na čtrnáctou bakterií, ale spadají do ní i viry, plísňe a paraziti. Hmotnostně se jedná o cca 1,3 kg živé hmoty. Tato smíšená komunita buněk nabízí pomoc při základních fyziologických procesech od trávení po imunitu, ale mnohé její funkce nejsou zatím popsány. Střevní bakterie se podílejí na lidské imunitě ze dvou třetin. Většina bakterií – asi 70 % – je stále nekultivovatelných, nelze je tedy zařadit do databáze popsaných mikroorganismů. V každém z nás žijí mikroby přátelské či prospěšné, neškodné, ale také patogenní a mohou se i různě chovat – vyvolat onemocnění či žít se svým nositelem v symbióze, a dokonce mu prospívat.

Hovoříme-li o enterotypu, znamená to, že každý máme svůj specifický mikrobiom. Za-

tím není zcela jasné, čím je mikrobiologická skladba způsobena a jaký má poté vliv na zdraví člověka, takové informace se budou teprve zkoumat. Vědci doposud zjistili, že se liší např. střevní mikrobiom štíhlého a obézního člověka. Bakterie se například účastní metabolických pochodů, které rozhodují o výši příjmu energie z potravy. První významná kolonizace střeva začíná porodem a pokračuje obdobím kojení. Z tohoto důvodu je pro budoucí imunitu dítěte důležitý porod přirozenou vaginální cestou. Pozdější kolonizace střeva probíhá, ale nemá takový význam.

Velkým předmětem zájmu je i propustnost střevní stěny jako slizniční bariéry. Zkoumá se vliv změny mikrobiomu a střevní propustnosti. Její dysfunkce se dává do souvislosti s nemoce-



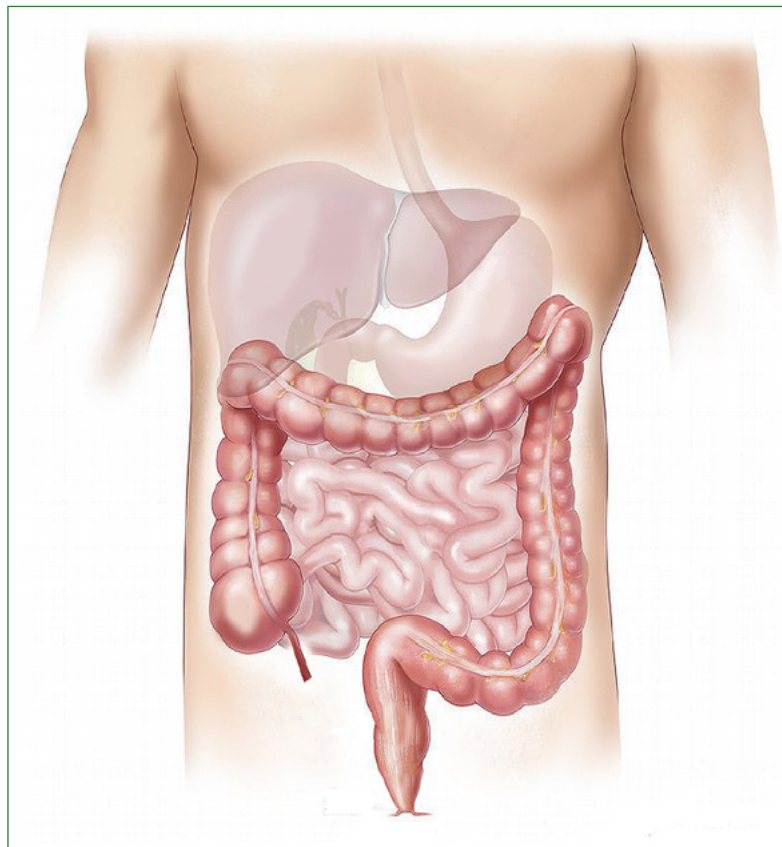
**Fabio**<sup>®</sup>  
PRODUKT  
[www.fabioshop.cz](http://www.fabioshop.cz)



[www.fabioprodukt.cz](http://www.fabioprodukt.cz)



POTRAVINA  
A POTRAVINÁŘ  
KRÁLOVÉHRADECKÉHO  
KRAJE



Střevní mikroflóra, moderněji řečeno mikrobiom, se podílí na lidské imunitě ze dvou třetin.

## Probiotika, prebiotika, synbiotika

Tyto pojmy se často pletou a mnoha lidem není zcela jasný rozdíl mezi nimi. O probiotících už byla řeč výše, jedná se o mikroorganismy, které mají prospěšný vliv na zdraví člověka. Prebiotika jsou látky sacharidové povahy, které vytvářejí probiotickým bakteriím prostředí vhodné pro růst a podporují jejich činnost. Kombinací obojího jsou synbiotika. Obsahují potravu pro bakterie (prebiotika) na jedné straně, na straně druhé i vlastní bakterie (probiotika). Všechny tyto doplňky stravy je možné běžně koupit v lékárně.

mi, jako jsou jednak autoimunitní onemocnění střeva – Crohnova choroba či ulcerózní kolitida –, ale prokázáný je také vliv na kolorektální karcinom, některá alergická onemocnění, aterosklerózu, Parkinsonovu chorobu, Alzheimerovu demenci, revmatoidní artritidu a řadu dalších neurologických a psychiatrických onemocnění.

### Pečujme o své střevní bakterie

Je prokázáný příznivý vliv probiotických bakterií na naše zdraví, ať již konzumovaných z přírodních zdrojů či v podobě doplňků stravy z lékárny. Do svého jídelníčku zařazujeme pravidelně zakysané mléčné produkty – jogurty, kefíry, fermentovanou zeleninu nebo kysané zelí. V poslední době zažívá renesanci nápoj kombucha, která je také dobrým zdrojem střevu prospěšných mikroorganismů.

Jako probiotika slouží především bakterie mléčného kvašení – laktobacily, bifidobakterie, ale i jiné druhy bakterií – enterokoky, některé druhy *Escherichia coli* a kvasinky. Jde o bakterie, které jsou prospěšné lidskému trávicímu systému a podporují jeho přirozenou funkci. Konzumace probiotik již bývá samozřejmostí po antibiotické terapii či časté nemoci v břišním diskomfortu.

Naše střevní mikroflóra je nezastupitelným pomocníkem a součástí zdravého a fungujícího organismu, který se v symbióze s člověkem vyvíjel po miliony let. Jejich významu si jsou vědci i lékaři vědomi, proto se nyní provádí experimenty s transplantací stolice, jako první indikované terapie.

*Rozsáhlé možnosti využití prospěšných bakterií ale ukáže až čas.*

# Sportovci **nemusí** o jídle přemýšlet – velký **omyl**

Ing. Karolína Fourová

Je obecně známo, že jídelníček se u jednotlivých skupin populace liší podle jejich aktuálních potřeb živin nebo energie. Specificky sestavené jídelníčky by měly mít například děti, těhotné ženy, lidé, kteří pracují na směny, a také sportovci.

**O**rganismus sportovců je zatěžován více než organismus běžných osob, proto je třeba dbát na dostatečný přísun energie z těch správných zdrojů. Nemusíte být profesionálním sportovcem, pokud se ale aktivně věnujete pohybové aktivitě i několikrát v týdnu, také vy byste měli myslet na jídelníček bohatý na energii a živiny, důležité pro regeneraci svalů a také dostatečný odpočinek. S dostatečným přísunem kvalitních živin totiž svaly regenerují mnohem rychleji.

Skvělým produktem, vhodným jako součást výživy sportovců, je celozrnný Sporty chléb z řady Fit den od Penamu. Jeho složení je přizpůsobeno potřebám aktivních osob. Má vysoký obsah vlákniny, bílkovin a komplexních sacharidů, díky kterým získáte spoustu potřebné energie, a zároveň je zdrojem kvalitních tuků, vitaminů a minerálních látek.

Výživa je neoddělitelnou součástí nejen budování svalové hmoty, ale také hubnutí. Dalo by se říct, že správný výběr jídelníčku je ještě

důležitější než cvičení samotné. Nejedním sportovcem je přesvědčen, že stravování se podílí na jeho úspěších až z 80 %. Pomocí dobrého jídelníčku dokážete totiž vyčíst z pohybové aktivity maximum ve prospěch své kondice i v případě redukce váhy. Žijete-li aktivně, potřebujete hodnotné energetické zdroje, které pocházejí hlavně z komplexních sacharidů. Jejich množství by mělo být odpovídající vašemu energetickému výdeji, tělesné hmotnosti a zdravotnímu stavu, stejně tak závisí i na trvání, intenzitě a typu cvičení.

Velkým mýtem je domněnka, že pokud trávíte hodiny v posilovně nebo jiným sportem, měli byste se v rámci diety sacharidům úzkostlivě vyhýbat. Pokud budou tělu sacharidy chybět, začne čerpat energii ze svalových zdrojů, což je nežádoucí, jelikož tak přichází o svalovou hmotu. Výběrem celozrnného chleba Sporty dodáte svému tělu komplexní sacharidy z celých obilných zrn a díky nim a obsahu obilných klíčků podpoříte také



ZDROJ: PIXABAY.COM 13X

Dostat se do sklenice zavařovaných okurek k cenné vláknině může být občas samo o sobě sportovním výkonem.





**Penam**  
Fit den

Sportáči,  
vždy máte svůj chleba?



+ pro aktivní způsob života

+ zdroj sacharidů

+ zdroj bílkovin

+ zdroj vlákniny



Facebook Fit den

[WWW.PENAM.CZ](http://WWW.PENAM.CZ)

doporučený denní příjem vlákniny. Ta je ve stravě důležitá nejen pro svou sytič schopnost, ale slouží také jako prevence vzniku nádorového onemocnění tlustého střeva a napomáhá snižovat hladinu cholesterolu a krevního tlaku.

Další základní živinou pro budování svalové hmoty jsou bílkoviny. Plnohodnotné zdroje jsou samozřejmě ty živočišné, z rostlinných stojí za zmínku sójové produkty, luštěniny a klíčky. Sporty chléb obsahuje právě všechny zmíněné rostlinné zdroje, díky nimž nabízí sportovcům naprosto unikátní složení s vyšším přirozeným podílem bílkovin než jiné chleby. Luštěninové klíčky navíc obsahují vitaminy a minerální látky. Jde konkrétně o provitamin A a vitamin E, rozpustné v tucích, a vitaminy skupiny B a C, dále minerální látky důležité nejen pro správnou stavbu kostí a zubů, ale také svalovou a nervovou činnost, jako jsou vápník a fosfor, draslík, hořčík nebo železo.

Důležité pro správnou činnost organismu sportovce je ale také výběr tuků. Měli byste dávat přednost kvalitním rostlinným olejům, ořechům a semenům před příjmem nasycených mastných kyselin z živočišných zdrojů a tučných pokrmů. Mastné kyseliny omega-6 mají význam právě jako prevence poškození svalů a pomáhají jejich regeneraci. Omega-3 mastné kyseliny jsou též vhodné pro regeneraci a růst, ale podporují také funkce mozku. Jejich nedostatek se může projevit slabými a padajícími vlasy a zhoršenou kvalitou nehtů. Receptura Sporty chleba obsahuje směs slunečnicového a lněného semene, jež jsou zdrojem esenciálních omega-3 a omega-6 mastných kyselin.

*Jste sportovci a ještě jste nevyzkoušeli nový chléb od PENAMu s recepturou vyvinutou na míru přesně vašim potřebám? Můžeme jej jen doporučit.*





# Podzim v UGO představí dýně v mnoha podobách a poprvé i teplá jídla

PR článek

UGO salaterie se už tradičně touto dobou loučí s létem a nasazují podzimní ingredience. A málokterá ingredience patří k podzimu tolik jako dýně. Proto si na ní v UGO budete moci pochutnat v polévce a nově i v dýňovém drinku, a dokonce i v teplém jídle!

## Teplá jídla poprvé v UGO

Cože? UGO a teplá jídla? Je to tak. Teplá jídla jsou v UGO salateriích velkou novinkou a právě chladnější podzimní sezona se hodí

jako ideální testovací období. Na podzim totiž s klesajícími teplotami spotřebováváme více energie na zahřátí organismu a k tomu prostě míváme větší chuť na teplá a sytá jídla než během slunečných letních dnů. Nečekejte ale





Z dýně se dá kromě dekorací na anglosaský Halloween vyrobit i velmi chutná polévka nebo osvěžující drink.

žádné těžké bomby. Teplá jídla v UGO salateriích jsou zdravá a výživná, přitom po nich nebudete odpoledne u monitoru usínat.

Na menu se nově objeví teplý veganský salát s quinoou, kadeřávkem, pečenou dýní a jablkem, zdobený slunečnicovým a dýňovým semínkem, dochucený pomerančovou zálivkou s jablečným octem. Pro masožravce nebude chybět variace téhož salátu s kuřecím masem.

Druhé teplé jídlo bude veganský dhal z červené čočky s baby karotkou a kurkumou, indiánskou rýží a koriandrem.

### Tekutá dýně

Vůbec poprvé UGO zařadilo dýni i do sezonního drinku. V tekuté formě si královnu podzimu můžete dát v drinku, kde jí dělá společnost exotické mango, pomeranč a jablko. V sezonní drinkové nabídce nebudou ale už tradičně chybět ani další typicky podzimní suroviny, jako jsou hrušky, brusinky, ostružiny nebo jablka.

### Dýně, která si rozumí s kokosem

Vrátí se i jedna z nejoblíbenějších UGO polévek. V sezoně si budete moci dát sytý dýňový krém s kokosovým mlékem a troškou kari, který zahřeje a v pohodě poslouží jako lehký oběd.

Dýňová polévka ale není v nabídce pořád, když nebude, zkuste z podzimních cuketovou s gorgonzolou, řepný krém se zakysanou smetanou nebo třeba květákový krém s kozím sýrem.

### Saláty bez dýně, ale také plné podzimu

Na podzim nenajdete dýni jediné v salátové sekci. Místo ní tam ale objevíte jiné zástupce podzimu – řepu, mrkev, hrušky... Podzimnímu salátovému menu budou kralovat salát s hovězím sous-vide, červenou řepou a lehkým bramborovým salátem, zdobený řeřichou spolu se salátem s hruškou, modrým sýrem, vlašskými ořechy a pikantní medovou zálivkou.

Více informací na [www.ugo.cz](http://www.ugo.cz).





Hubněte zdravě ...



... a natrvalo



# Změna? Proč ne!

Společně najdeme cestu, a to nejen ke zdravému životnímu stylu

STOB je tu s vámi již 25 let a stále bude

Nehledejte zázraky, vše zvládnete bez nich

## Co nabízíme?

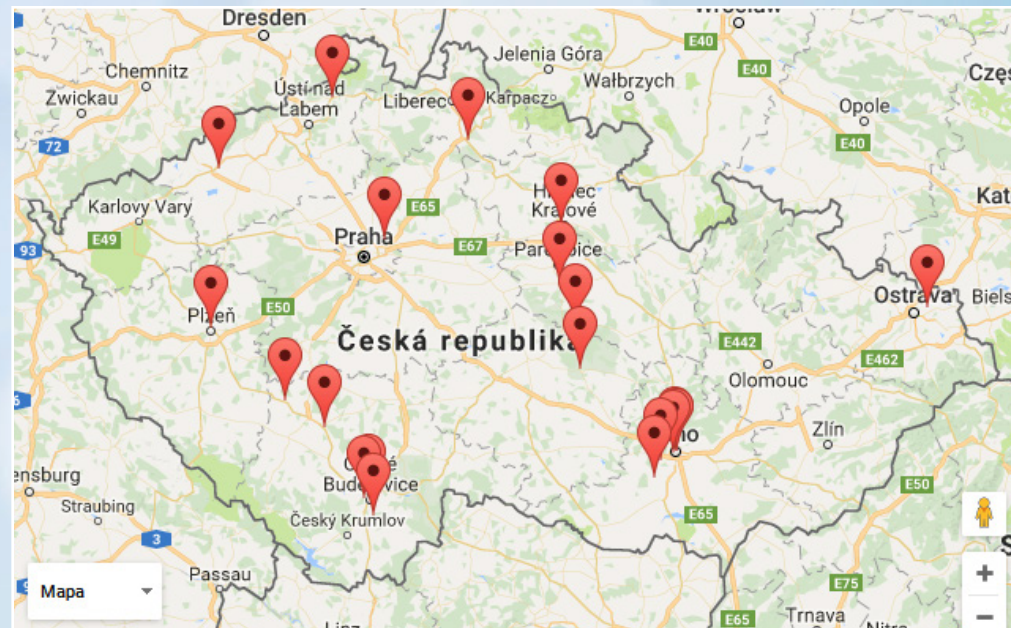
Kurzy zdravého hubnutí

Tišťené a interaktivní pomůcky

Komunitní web a praktické aplikace

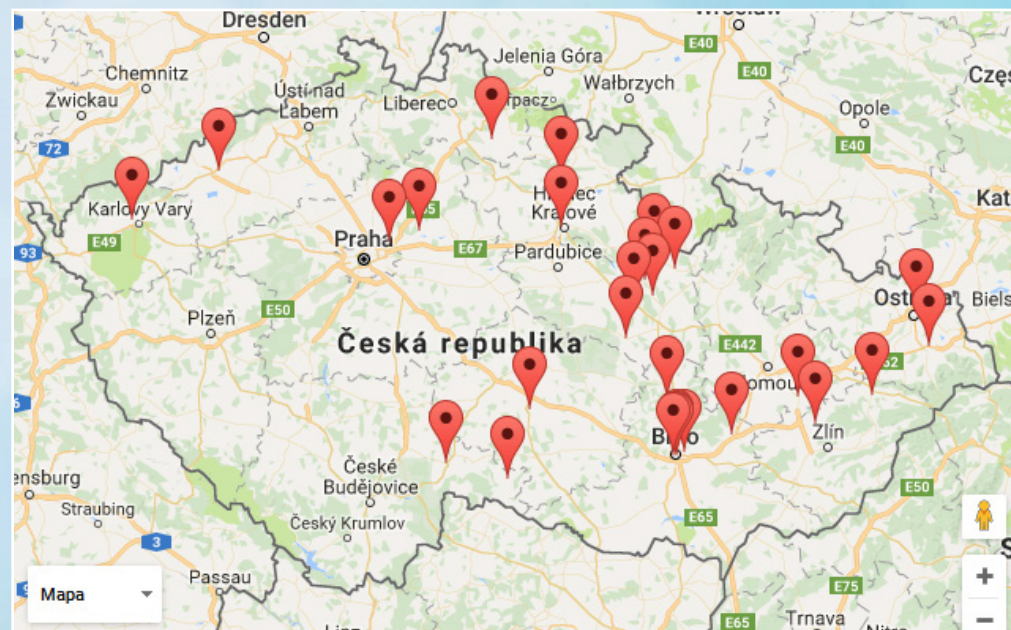
Zajímavé pohybové aktivity

Aktivní dovolenou



STOB nabízí kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství i mimo Prahu

**Kurzy zdravého hubnutí ▲**  
**Individuální poradenství ▼**





# Multimediální doba aneb Co je nového na STOBklubu?

Ing. Karolína Fourová

Zadáte-li do internetového vyhledávače slovo „obezita“, vyplivne vám řadu článků a obrázky, na kterých bude v mnoha případech člověk při těle za počítačem. Skutečnost, že během posledního desetiletí lidé tráví mnohem více času před počítačem nebo televizí než dřív, je neodmyslitelným faktem a ve spojení s nabíráním hmotnosti se stává téměř společenským klišé.

**A**le je tomu skutečně tak? Vede opravdu přes klávesnici s písmenky cesta do pekla? Ve skutečnosti souvisí pokles pohybových aktivit z velké míry s rozvojem sedavých zaměstnání. V posledním desetiletí poklesla četnost zaměstnání vyžadujících svalovou aktivitu až o 30 %. Navíc lidé, kteří jsou pracovní vyčerpáni, nemají čas trávit ho-

diny týdně sportovní aktivitou a odbývají se nepravidelným stravováním. Jenže v mnohých případech jde jen o výmluvy, půlhodinka denně by se určitě vyčlenila a zdravá svačina se dá pořídit i při nedostatku času, ale o tom zase někdy jindy... Frekvence pohybových aktivit se taktéž snižuje s přibývajícím věkem.



Technika nemusí být v těchto případech pouze špatným pánem, ale díky moderním technologiím může být také dobrým sluhou. Již víte, že nemusíte znát pouze svoji hmotnost, ale mnoho přístrojů vám na základě bioimpedance v několika málo sekundách změří také podíl svaloviny, tělesného tuku a vody v těle. A tím pomocná ruka techniky pouze začíná.

### Za sportem do obývacího pokoje

Dnes již nemusíte trávit hodiny cestou do posilovny a domů. Pro ty, kteří mají časově náročný denní program, nabízí moderní technika možnost například sportovat doma nezávisle na počasí nebo časových možnostech sportovních center.

Máte chuť si zahrát tenis během mrazivého lednového večera? Není problém. Chytněte do ruky senzor, zaujměte správný postoj a napřáhněte se na forhend. Jen ten pohyb po kurtu vám bude scházet, čímž se dostáváme opět na úvod tohoto článku...

Chcete se pořádně zapotit při hodině posilování na pláži zalité sluncem? Uchopte snímače, lehněte si na koberec a sledujte na obrazovce před sebou svého „avataara“, jak kopíruje každý váš pohyb. Ale stačí i pouhý počítač, YouTube a můžete před obrazovkou poskakovat třeba s oblíbenou Jillian nebo vyzkoušet dnes moderní Insanity třicetiminutový program.

Netrápí vás časová tíseň, ale hledáte jen motivaci pro lepší výsledky? Můžete využít služeb některého ze sportovních koučů a chytrých aplikací, které vám například měří uběhnuté kilometry nebo vystoupaná patra. Věřte, že v rámci dohnání včerejšího průměru „uběh-



Bylo by až příliš snadné svést nárůst nadváhy a obezity na výpočetní techniku, která může být ve skutečnosti při redukci váhy užitečná – např. při používání Sebekoučinku.

nutých 6 kilometrů a vystoupaných 17 pater“ vyjdete schody z metra příště po svých. Také proto jste si možná oblíbili STOBklubáckou platformu fitkoučink, kde se stáváte sami sobě koučem a můžete zaznamenávat své sportovní pokroky každý den.

Obezita už není téma jen mezi dospělou populací, ale i nárůst dětské obezity je problémem, který řeší celý svět. Proto také velké

firmy vymýšlí, jak co nejlépe zapojit do nějaké aktivity ty nejmenší. Všimli jste si během poslední doby pobíhající soustředěné mládeže v parku nebo ve městě s telefonem v rukou? Věděli jste, že možná loví Pokémony? Díky novince Pokémon Go nebo známějšímu ekvivalentu geocachingu alias „keškám“ jsou mnozí o kus blíže ke splnění denního zdravého limitu, který představuje přibližně 10 000 kroků.

### Nový Sebekoučink

Internetový svět vám může pomoci nejen v motivaci k pohybu, ale nabízí i nespočet vychytávek ve stravování. Poradí vám s výběrem potravin, a pokud využijete některou z aplikací na zapisování jídelníčku, tak vám automaticky budou podávat informace o kvalitě a složení vaší stravy. To vám může pomoci nejen



efektivně hubnout, ale pokud zrovna nepotřebujete shazovat kilogramy, tak vám to umožní kontrolovat svou životosprávu, a zlepšit si tak třeba i sportovní výkony.

Nejste-li na STOBklubu nováčky, jistě znáte oblíbený program Sebekoučink, díky kterému jste s námi zhubli již téměř 50 000 kg.

Jelikož nám na vás záleží a vaše připomínky si bereme k srdci, vytvořili jsme pro vás na jejich základě zdokonalenou verzi klasického Sebekoučinku a spustili ho v jeho nové podobě.

## A v čem je tedy nový Sebekoučink lepší?

Kromě mnoha užitečných funkcí, na které jste byli zvyklí i v původní verzi, jsme přidali i spoustu dalších vymožeností. Mnoho z vás určitě ocení, že program bude sledovat, jak jste na tom s příjmem **cukru a vlákniny**.

Příjem vlákniny je mezi českým obyvatelstvem stále nedostatečný a nedosahuje ve většině případů doporučených 30 g ani z poloviny.

Nově je také vytvořen vstupní dotazník, je přehlednější a **výpočty pro doporučený příjem** jsou sestavovány podle nejnovějších vědeckých poznatků. V novém Sebekoučinku je také na vaše žádosti zohledněna i **běžná aktivita v zaměstnání**, navíc je ošetřeno, že vám program nedoporučí nižší denní příjem, než je váš vypočtený bazální metabolismus. Novinkou je také možnost kopírovat to, co jste snědli, do jakéhokoli jídla dne, tudíž vám nová verze ušetří drahocenný čas, který byste strá-

vilí opakovaným rozepisováním jednotlivých položek při opakujících se chodech.

Vytvořili jsme pro vás aktuální a opravdu rozsáhlou **databázi potravin**, snažíme se vybírat potraviny běžně dostupné v obchodech a neustále doplňovat databázi o novinky na trhu, aby vám Sebekoučink vyhovoval a plnil funkci kvalitního stravovacího monitoringu.

Poupravili jsme i vyhledávání potravin v databázi, což vám celkově práci s programem urychlí a usnadní.

Novinek je v programu ještě mnohem více, možná nebudou na první pohled vidět, ale určitě je při práci s programem oceníte, tak ho neváhejte vyzkoušet!

Naše snaha neustále program vylepšovat a rozšiřovat nás vedla k rozhodnutí, že nový Sebekoučink symbolicky zpoplatníme. Chceme vám poskytnout opravdu kvalitní program a tento drobný příplatek nám pomůže pokrýt alespoň malou část nákladů, kterou vynakládáme zejména na programátorskou práci. Částka není nijak závratná, jedná se o symbolické 3,50 Kč/den. Prostředky, které takto získáme, nám umožní další úpravy a zlepšování služeb a výhledově i tolik žádanou mobilní aplikaci.

Věrní uživatelé, kteří již na STOBklubu nějakou tu dobu působí (byli zaregistrovaní před datem 12. 7. 2016), mají možnost využívat nadále zdarma původní verzi programu.

Věříme však, že vás nový Sebekoučink zaujme a rádi podpoříte naši snahu program dále zdokonalovat a budete ho využívat v jeho plné verzi.



Ke zvýšení energetického výdeje naštěstí postačí i méně fotogenické aktivity než je běh při západu slunce.



## Vzdělávejte se, zapojte se a prožijte rok zdravě!

Dalším z multimediálních počínů, které jsme pro vás stvořili, je nový projekt „**Prožij rok zdravě**“. Ten vás bude provázet celý následující rok 2017. Možná jste o něm již zaslechli, možná jste si všimli nového prokliku na liště na STOBklubu, možná slyšíte o tomto novém programu úplně poprvé. Ať už tak, či onak, vězte, že rok 2017 bude jízda. Zdravá jízda.

Chcete žít zdravě, ale stále nevíte, jak na to? Program „**Prožij rok zdravě**“ vám ukáže, jak může být zdravé stravování jednoduché, prospěšné, zábavné, a hlavně dlouhodobě udržitelné. A spolu s ním jsme tu my, abychom vám pomohli krůček po krůčku se změnou životních návyků k lepšímu. Zapojením do projektu získáte praktické informace a rady, které vám pomohou, abyste se cítili dobře, udělali něco pro své zdraví a abyste byli sami se sebou spokojeni.

## Nejen vzdělávání, ale také zábava a motivace

Společně se zaměříme na různé oblasti zdravého života. Povíme si něco víc o věcech, které už možná v základních bodech znáte a četli jste o nich třeba právě v našem časopise, řekneme si ale i o novinkách a prohloubíme naše znalosti. Na začátku si sami otestujete, jak moc se v daném tématu vyznáte. Bude na vás čekat vstupní test, který prověří, jaký návyk už je pro vás přirozený a na co je třeba se v následujících týdnech trochu soustředit. Vyberete si také osobní úkoly, které budete během celého měsíce plnit. A pak na tom začneme společně pracovat.



ZDROJ: FOTOLIA.COM

Díky programu „Prožij rok zdravě“ se budete cítit celkově lépe a zároveň zjistíte, že zdravé stravování může být jednoduché, prospěšné, zábavné, a hlavně dlouhodobě udržitelné.

Program „**Prožij rok zdravě**“ vás měsíc po měsíci postupně provede různými oblastmi zdravého stravování. Projekt startuje v lednu 2017 měsícem omezení cukru, pokračuje únorovým měsícem luštěnin, březnovým měsícem zdravých tuků přes dubnový měsíc vlákniny a tak postupně až k prosincovému měsíci nepřejídání se.

**Zaujal vás projekt a nechcete čekat s jeho otevřením do lednových novoročních předsevzetí? Už teď v říjnu si v pilotní verzi můžete otestovat, jak jste na tom se svými návyky a znalostmi z výživy a pohybu.**

Na komunitním webu [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz) se od 3. října můžete zapojit do třítydenní zjednodušené verze, která má za úkol otestovat budoucí fungování projektu. Omluvte případné nedokonalosti a staňte se součástí vývoje a tvorby nové platformy, která bude v průběhu celého příštího roku sloužit vám všem, kteří mají chuť dozvědět se něco nového o výživě, pohybu a zdravém životním stylu.

Pilotní verze vyvrcholí na **Dni zdraví** 23. 10. 2016 v Praze, kde budou drobně oceněni všichni zapojení účastníci, kteří se na Den zdraví osobně dostaví. Proběhne zde také

slosování o hlavní ceny – a ceny jsou to opravdu lákavé. Hlavní cenou je týdenní květnový pobyt se STOBem pro jednu osobu v Luhačovicích, ale cen je mnohem více. Najde se zaručeně pro každého něco, tak do toho pojďte!

Aby se mohl přihlásit opravdu každý, celý projekt je pro všechny zdarma. Věříme, že se nám podaří vás nadchnout, zaujmout a ukázat vám, že multimediální svět neznamená bezcílné sezení u internetu.

*To, že ke zdravému životnímu stylu počítače nepatří, je mýtus. I přes klávesnici může začít vaše nová cesta.*

# Exotika se STOBem v ráji na Maledivách a v rušné Dubaji

Redakce

STOB pořádá zajímavé pobyty pro všechny, kdo si chtějí užít atraktivní dovolenou, po které se navíc budou cítit osvěžení nejen na duchu, ale i na těle.

Exotické pobyty plánujeme s předstihem nejen vzhledem k tomu, že je třeba se na ně dlouho těšit, ale také proto, že rádi lítáte s „Emiráty“ a ceny letenek jdou v současné době velmi rychle nahoru. Vaše závazné přihlášky tedy potřebujeme co nejdříve, abychom mohli garantovat cenu zájezdu. Počet míst je omezen, tak neváhejte. Za velmi příznivou cenu 46 900 Kč si užijete pohádkovou dovolenou s fit programem.

## Termín, doprava a ubytování

9. 3. – 20. 3. 2017 (dobré navazující letecké spojení – Praha, Dubaj, Male, rychlolod)

10. 3 – 17. 3. Maledivy, ostrov Thinadhoo, hotel Plumerie nebo Sea View

17. 3 – 20. 3. SAE, Dubaj, hotel Cassels al Barsha  
Cena: 46 900 Kč (při ceně letenky 19 500 Kč)

## A kdo vás bude na této krásné dovolené provázet?

O program na Maledivách se bude starat oblíbená cvičitelka MUDr. Helena Michalíková. Nabídka cvičení – body styling, P-class, low aerobik, cvičení s overbally, zdravotní cvičení chůze s holemi. Krátký pobyt v Emirátech věnujete poznání země – cvičení se v těchto dnech nebude organizovat, protože ho hravě nahradíte chůzí. Zájemci získají rady, jak hubnout s rozumem a jak si zvýšit tělesnou kondici.

## Lokální ostrov Thinadhoo

Cena je výrazně příznivější než obvyklý pobyt na Maledivách jednak proto, že jezdíme s výbornou cestovkou CK Elixír tours, a také proto, že jsme zvolili lokální ostrov Thinadhoo.

Tento ostrov patří úrovni ubytování k nejlepšímu lokálním ostrovům. Co to znamená lokální? Nejde o izolovaný uzavřený resort, ale ostrov, kde žijí i místní obyvatelé. Pro typické české turisty to má dvě nevýhody – nesetkají se zde s prohýbajícími se stoly z hotelových bufetů a nesmí se zde pít alkohol. Další zdánlivou nevýhodou je, že před hotelem, který je přímo u moře, je možné se koupat pouze v tričku a šortkách. V plavkách se dá koupat na vyhrazené pláži, která začíná po pěti minutách příjemné procházky podél moře, a na samotný cíp ostrova dojdete z hotelu za 10 minut.

Pro účastníky STOBu je naopak bohatá polopenze bez lákavých sladkých alkoholických nápojů a dortů a procházka spíše výhodou. Pokud zrovna nebudete na výletě (rybaření, výlet za delfíny či žraloky, sandbank – nádher-



A kdo by chtěl vyrazit za exotikou dříve, ještě zbývají dvě poslední volná místa v říjnu na poznávací Borneo. V únoru a březnu plánujeme Kanárské ostrovy a již tradičně v březnu a dubnu léčebný pobyt v ajurvédském centru na Srí Lance.

Přejeme šťastnou volbu pro jakoukoliv dovolenou.

Iva Málková



## Do exotiky jezdíme s **CK Elixír tours**

Jsmo cestovní kancelář specializující se na oblast Indického oceánu. Našími destinacemi jsou Seychely, Mauritius, Maledivy, Srí Lanka a Bali.

Pro většinu z nás v České a Slovenské republice je dovolená na Seychelách, Maledivách či Mauritiu pouhý sen. Ne jinak to bylo i v našem případě. A tak jsme si začali tento sen plnit a poté pomáhat měnit tyto sny ve skutečnost i našim klientům. S radostí, vášní a s veškerým nasazením. A tak pojďme žít své sny. Pojďme společně činit šťastnými sebe i své blízké.

„Své“ destinace známe perfektně z více než desetileté osobní zkušenosti z mnoha cest do těchto krajů. I proto se soustředujeme pouze na několik stálých míst. Na ta, která stojí opravdu za to, abychom je aspoň jednou za život navštívili. Jsou naším „druhým“ domovem a máme zde navázané vynikající obchodní vztahy. Naším cílem je

šetřit klientům čas, peníze a pomoci jim se vším, co jim ohledně cesty leží na srdci. Namíchat každému z cestovatelů právě ten „jeho vlatní elixír“, aby si užil dovolenou plnými douškami.

Cestovní kancelář Elixír tours je obchodní značka společnosti Elixír studio, s. r. o, které již deset let podniká v oblasti cestovního ruchu, wellness a fitness. Pořádáme individuální zájezdy, rodinné dovolené, svatby v tropických rájích či svatební cesty nebo dovolené pro golfisty. Propagujeme aktivní život a zdravý životní styl. I proto je nám blízké zaměření STOBklubu a potřeby STOB cestovatelů.

Láká vás cvičení na Maledivách, na seychelském pobřeží nebo na Mauritiu? Že to zní krásně? Ano, to jsme my, užijete s Elixír tours a se STOBem plnými douškami!

**Elixír  
tours**   
*s láskou k cestování*



Na Maledivách má moře během dne opravdu azurovou barvu, fotografie (a Photoshop) nelžou.

ný písčiny ostrůvek uprostřed moře apod.), tak lze zajít do restaurace, kde se dá pořídit slušný oběd za 15 dolarů. V obchůdkách kromě vody, pár potravin, zmrzlina a suvenýrů žádná lákadla nečekejte.

A co je další výhodou: je zde výrazně větší klid než v některých turisticky zaplněných hlučných resortech. Moře je nádherné a klidné – pro ty, kdo šnorchlují, je naprostým rájem, ostatní mohou vidět bohatý podmořský život pod hladinou i bez brýlí. Již na písčitém vstupu do moře upoutají vaši pozornost barevné korály.

### Dubaj

S oázou maledivského klidu je v přímém kontrastu Dubaj ve Spojených arabských emirátech. Zde strávíte tři noci ve výborně položeném hotelu pár minut od stanice metra a kousek od obchodního centra Mall of Emi-

rates, které je u většiny turistů v poslední době oblíbenější než příliš rozsáhlý Mall Dubai. Pokud vás nákupy a cestování po městě neláká, můžete relaxovat v hotelovém bazénu nebo se dopravit jednoduše metrem a tramvají nebo taxíkem na známou Jumeirah Beach. Neúnavní cestovatelé mohou absolvovat výlet po Dubaji nebo si vybrat z dalších nabídek výletů po Emirátech (výlety nejsou v ceně zájezdu).

Zveme všechny cestovatele, kteří se chtějí dozvědět více o exotických pobytech, i ty, kdo jsou už přihlášení na Srí Lanku, Seychely či Maledivy a chtějí se seznámit se spolucestujícími, na setkání v rámci Dne zdraví. V neděli 23. října ve 12.15 hod. se můžete setkat také s majitelkou CK Elixír tours Olgou Huspekovou a za STOB s Ivou Málkovou. Informace, kde přesně se „předstartovní“ setkání v ZŠ Rákovského v Praze 4 uskuteční, se dozvíte u stánku STOBu.

*Těšíme se na vás.*

# Sezamové nudle s brokolicí a křupavým tempehem

Počet porcí: 4

## Ingredience:

- ◆ 280 g soba nudlí (pohankové asijské nudle)
- ◆ 400 g brokolice Bonduelle Vapeur
- ◆ 2 lžíce olivového oleje
- ◆ 225 gramů tempehu
- ◆ hrst čerstvé bazalky
- ◆ 2 jarní cibulky

## Sezamovočesneková omáčka:

- ◆ 4 lžíce pravé sójové omáčky
- ◆ 2 lžíce javorového sirupu
- ◆ 2 lžíce limetkové šťávy
- ◆ 2 lžíce sezamových semínek
- ◆ 1 stroužek česneku

## Návod k přípravě:

Nejprve si smícháním sójové omáčky, javorového sirupu, limetkové šťávy, semínek a prolisovaného česneku připravíme v misce sezamovočesnekovou omáčku a odložíme ji stranou. Tempeh nakrájíme na tenké plátky a na olivovém oleji opečeme na pánvi z každé strany dokřupava, osolíme, opepríme, pokapeme trochou limetkové šťávy a také necháme stranou.



Ve velkém hrnci přivedeme k varu osolenou vodu, přidáme asijské nudle a uvaříme je podle návodu na obalu. Místo soba nudlí lze použít jiné asijské nudle, dle chuti. Na poslední tři minuty přidáme do hrnce také brokolici Bonduelle Vapeur. Po uplynutí doby vaření slijeme nudle i brokolici a dobře propláchneme pod tekoucí vodou.

K nudlím přidáme orestované plátky tempehu, posypeme trhanou bazalkou a kolečky jarní cibulky, zalijeme předem připravenou omáčkou a důkladně promícháme.





# Pomazánka z pečeného lilku s vlašskými ořechy

Počet porcí: 6 (cca 300 g)

## Ingredience:

- ◆ 60 g rostlinného tuku Flora s máslem
- ◆ 1 střední lilek (cca 400 g)
- ◆ ¾ hrnku mletých vlašských ořechů
- ◆ 3 stroužky česneku
- ◆ 1 lžička strouhaného zázvoru
- ◆ ¼ lžičky mletého nového koření
- ◆ ½ lžičky mletého římského kmínu
- ◆ 2 lžíce olivového oleje (lze vynechat)
- ◆ citronová šťáva (dle chuti)
- ◆ čerstvě mletý pepř (dle chuti)
- ◆ sůl (dle chuti)
- ◆ alobal
- ◆ sladká paprika a čerstvý koriandr na ozdobu

## Návod k přípravě:

Troubu předehřejeme na 200 °C. Slupku lilku na několika místech propíchneme vidličkou, zastříkneme olejem a zabalíme do alobalu. Pečeme asi 45–60 minut, nebo dokud není dužina zcela měkká. Upečený lilek necháme mírně zchladnout, potom jej nařízneme po celé délce a lžící vydlabeme dužinu, kterou v cedníku zbavíme přebytečné tekutiny. Ořechy rozemeleme v kuchyňském robotu najemno. Postupně k nim přidáváme všechny další ingredience: rostlinný tuk Flora s máslem, lilek,

strouhaný zázvor, prolisovaný česnek a koření. Ochutnáme a případně ještě jemně ochutíme solí a pepřem. Podle chuti přidáme pár kapek citronové šťávy. Pro zjemnění a odlehčení pomazánky můžeme za stálého běhu kuchyňského robotu přidat pár kapek olivového oleje. Pomazánku přemístíme do misky a po krajích jemně posypeme mletou sladkou paprikou. Nakonec už jen dozdobíme lístky čerstvého koriandru. Pomazánka se bude skvěle snoubit s pečivem typu pita či naan.

**TIP:** Pokud máte rádi kouřové a lehce zauzené aroma a chcete, aby byla pomazánka chuťově ještě výraznější, opečte lilek přímo nad ohněm. Lilek na několika místech propíchněte ostrou vidličkou a potřete olivovým olejem. Pevně jej zabalte do silnějšího alobalu a dejte nad plynový hořák přímo nad oheň. Každých 5 minut lilek pootočte a opečte tak dlouho, dokud není zcela měkký.



◆	PODZEMNÍ ČÁST BUDOVOVY	DETEKTIVKA	OSLÍ HYKÁNÍ	◆	ČÍ	PATRÍCI MNĚ	EXPOZICE FILMU	ČÁST AUTOMOBILU	◆	NÁM PATRÍCI	UTLOUCT	ŠTRŮDL	UKRAJINSKÉ SÍDLO	PODNOVY	SPOJKA	◆	DÍVČÍ JMÉNO	NEVYŘÍZENÉ SPISY	NÁŠ SLOVNÍKÁŘ	PLYNNÝ PRVEK	◆	ZANIKLÝ PRVEK SATELLITE	PATRÍCI EVĚ	MALÁ ČÁST		
ANGL. LYŽE				STARŠÍ ČESKÉ JMÉNO INICIÁLY NERUDY				BÍDA								ČISTIČI PROSTRĚDEK NA SKLO					USEDNUTÍ ZN. MĚDI					
EXTRÉM								PŘÍSTAVNÍ MĚSTO V JZ. IRÁNU ZVUK TRUBKY								AVIATIKA VÝROBCE NÁPOJŮ										
ZN. LITHIA			1. ČÁST TAJENKY HARMONIKA																			KÓD IZRAELE ZHOTOVENÝ Z BRONZU				
ŽENSKÉ JMÉNO (8.4.)				MOSAMBICKÉ MĚSTO						JEHLIČNANY OBDĚLATELNÝ					POLICEJNÍ AUTOMOBIL (ZAST.) CHORVATSKÝ OSTROV							SPZ OKRESU BENEŠOV				
KARETNÍ BARVA				RUSKY CO	CITO-SLOVCE ÚDIVU	TAHLE ANALÝZA					TU MÁŠ PRAŽSKÝ HOTEL			LISTNÁČE MRAK				ŮŽINA	SPZ ROKYCAN		8760 HODIN STÁT. VÝR. AUTODILŮ (BYV. ZKR.)					
◆	JEDNOBUNĚČNÝ ŽIVOČICH	OKOUZLENÍ UŠÍ ZDROBNĚLE					LINKA CITO-SLOVCE SMRSKNUTÍ					◆	SKETA					ŘADRO OSTROH						MOTOROVÁ VOZIDLA	TANEC	
DUMASŮV MUŠKETÝR								PISEM-NOSTI KÓD NIZOZEMÍ POPĚVEK				VESTIBUL	EGYPT. BŮH SLUNCE VĚDĚT			SLOVEN. POLNÍ MÍRA	POROV-NÁVAT PÍSEMNÁ ZKOUŠKA									
RUDÁ BARVA					2. ČÁST TAJENKY														BLANKYT							
CIZOPAS-NICI				KÓD LITVY	PTAČÍ PERA PŘITAKÁNÍ					USEDLOST KÓD VATIKÁNU					SKUTEČ-NOST INIC. MONTANDA					KAMBODŽ. OSTROV		MUŽSKÉ JMÉNO (26.4.) OSOBNÍ ZÁJMENO				
ZŘETEL								KANÝRY								DÁVAT SLIB										
UČITELKA								TĚLOVĚ-DEC								VZNIKLÝ TAVENÍM									POMŮCKA: ÁBADAN, BE, BEIRA, BRAC, YM	

Výherci z minulého čísla časopisu **Pochutnej si se STOBem** se stávají Jana Fárová z Horních Počernic, Denisa Gottvaldová z Prahy a Edita Hrušková z Kostomlátek.

Křížovku z čísla 58 si vytiskněte, vylustěte a text tajenky, kterým je tentokrát citát jednoho dávného básníka a dramatika, pošlete na náš e-mail **krizovka@stob.cz**. Nezapomeňte připojit i záložní adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 59. Až do té doby můžete tajenku zaslat.

Tři vylosovaní výherci obdrží **Dárkový poukaz v hodnotě 300 Kč na nákup zboží na stránkách www.stob.cz** – a to s platností do 31. 12. 2016.

# Dárkový poukaz

v hodnotě

# 300 Kč

na nákup zboží na stránkách [www.stob.cz](http://www.stob.cz)

Pro uplatnění poukazu použijte tento unikátní kód:   u vaší objednávky. Poukaz je platný do 31. 12. 2016, je použitelný pouze k jednorázovému nákupu a nelze jej směnit za hotové peníze.