

Jak udělat z jídla vysoce kalorického jídlo nízkenergetické?

Pokud se rozhodnete, že budete hubnout, většinou vás napadne slůvko dieta a s tím spojený nepříjemný pocit odříkání. Pokročilí již znají heslo „všeho s mírou“ a vědí, že si ani při hubnutí nemusejí odpírat chutné jídlo. Naše recepty vám ukáží, jak lze úpravou klasických předpisů na oblíbené pokrmy příjem energie snížit.

Uvádíme vždy dva recepty podobného jídla, které se však liší složením, a tudíž i energetickou hodnotou. Energii jsme snižovali několika způsoby. Strava obsahuje díky výběru vhodných surovin (omezení nevhodných skrytých tuků a sacharidů) málo energie. Technologickou úpravou jídla bez použití zjevných tuků (s použitím vhodného nádobí) snížíte přijatou energii. A protože jíte i očima, výsledný pokrm by měl lahodit nejen chuťovým buňkám, ale i oku. Obě jídla vypadají lákavě a doufáme, že si i při nízkokalorické variantě opravdu pochutnáte. U každého jídla je uvedena jeho energetická hodnota a složení (B – bílkoviny, T – tuky, S – sacharidy). Údaje se týkají jedné porce.

Kuřecí špízy (1 porce)

- 130g kuřecích prsou (630 kJ)
- 20g cibule (40 kJ)
- 100g cukety (80 kJ)
- 50g červené papriky (60 kJ)
- 5g oleje (190 kJ)
- 150g brambor (450 kJ)



1 PORCE	1450 KJ
BÍLKOVINY	35 G
TUKY	7 G
SACHARIDY	36 G

Omyté a osušené maso nakrájete na kostky, ostatní zeleninu na kousky a střídavě napichujete na grilovací jehlu, dejte na olej

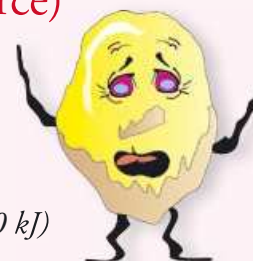
vytřený pekáček, mírně podlijte a v troubě upečte.

**UŠETŘÍTE
2030 KJ**



Vepřové ražniči (1 porce)

- 130g vepřové plece (1310 kJ)
- 40g cibule (80 kJ)
- 15g slaniny (470 kJ)
- 50g kapie (60 kJ)
- 5g oleje (190 kJ)
- 150g smažených brambor (1370 kJ)



1 PORCE	3480 KJ
BÍLKOVINY	25 G
TUKY	67 G
SACHARIDY	34 G

Omyté a osušené maso nakrájete na větší kostky, slaninu na hranolky, cibuli a papriku na dílky. Na špejli nebo grilovací jehlu postupně napichujete jednotlivé suroviny, dejte na olej vytřený pekáček,

podlijte mírně vodou a v troubě upečte.

Zelňačka trochu jinak (1 porce)

Je to opravdu maxiporce – jako hlavní jídlo, jinak stačí polovina.

- 120 g brambor (400 kJ)
- 200 g kysaného zelí (160 kJ)
- 120 g selského jogurtu (360 kJ)
- 25 ml mléka Tatra grand (160 kJ)
- 1 vařené vejce (340 kJ)
- 500 ml vody
- sůl, kmín



Brambory nakrájejte na kostičky, zalijte vodou, ochuťte solí a kmínem a vařte doměkka. Potom přidejte zelí (bez nálevu) a vařte, až změkne. Přidejte jogurt, Tatra a pokrájená vejce. Pokud

je třeba dokyselit, použijte nálev ze zelí.

1 PORCE	1420 kJ
BÍLKOVINY	14 g
TUKY	18 g
SACHARIDY	31 g



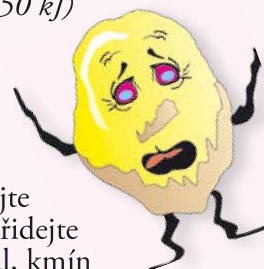
UŠETŘÍTE
1260 kJ



Zelňačka (1 porce)

Je to opravdu maxiporce – jako hlavní jídlo, jinak stačí polovina.

- 120 g brambor (400 kJ)
- 200 g kysaného zelí (160 kJ)
- 25 g cibule (50 kJ)
- 70 g uzeného masa (1280 kJ)
- 50 g kysané smetany (350 kJ)
- 10 g másla (300 kJ)
- 10 g mouky (140 kJ)
- 500 ml vody
- sůl, kmín



Z másla a mouky udělejte jíšku, zalijte ji vodou, přidejte pokrájené brambory, sůl, kmín a vařte doměkka. Potom přidejte zelí (bez nálevu) a vařte, až změkne. Dochuťte kysanou smetanou, osmaženou cibulkou a pokrájeným uzeným. Pokud je třeba dokyselit, použijte nálev ze zelí.

1 PORCE	2680 kJ
BÍLKOVINY	19 g
TUKY	45 g
SACHARIDY	41 g

**UŠETŘÍTE
890 kJ**



Falešná dršťkovka (1 porce)

- 25 g sójového granulátu s příchutí šunky (360 kJ)
- 40 g kořenové zeleniny (80 kJ)
- 25 g cibule (50 kJ)
- 3 g (lžička) oleje (110 kJ)
- 1/4 kostky masoxu (30 kJ)
- 7 g ovesných vloček (110 kJ)
- 1/2 stroužku česneku (20 kJ)
- 1 lžička mleté sladké papriky
- 500 ml vody
- pepř, sůl
- 1 lžička majoránky

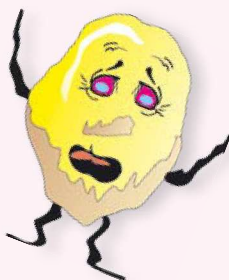


Do hrnce dejte olej, na něj přidejte cibulku nakrájenou nadrobno a papriku. Nechte zpěnit. Zalijte vodou, přidejte granulát, zeleninu, masox a povařte 15 minut. Ovesné vločky opražte nasucho na pánvi a rozdrťte v hmoždíři. Touto „moukou“ zahustíte polévku, dochuťte kořením a česnekem utřeným se solí a ještě 10 minut povařte. Dosolte.

1 PORCE	760 kJ
BÍLKOVINY	16 g
TUKY	4 g
SACHARIDY	20 g

Dršťková polévka (1 porce)

- 200 g dršťek (780 kJ)
- 40 g kořenové zeleniny (80 kJ)
- 25 g cibule (50 kJ)
- 15 g sádla (480 kJ)
- 15 g hladké mouky (210 kJ)
- 1/4 kostky masoxu (30 kJ)
- 1/2 stroužku česneku (20 kJ)
- 1 lžička mleté sladké papriky
- 500 ml vody
- pepř, sůl
- 1 lžička majoránky



Dršťky pečlivě omyjte, zalijte studenou vodou a přiveďte k varu. Pak vodu slijte a dršťky opláchněte. Zalijte je znovu studenou vodou, osolte a vařte doměkka nejlépe v tlakovém hrnci. Vařené dršťky vyjměte a prochládlé nakrájejte na nudličky. Ze sádla, cibule a mouky připravte jíšku, zaprašte ji mletou sladkou paprikou a ještě opatrně osmahněte. Jíšku rozmíchejte v menším množství prochládlého vývaru nebo vody a vmíchejte ji do polévky. Přidejte očištěnou a nahrubo nastrouhanou zeleninu, masox, pepř a vařte asi 30 minut. Před dokončením polévku okořeňte utřeným česnekem, majoránkou a dosolte.

1 PORCE	1650 kJ
BÍLKOVINY	35 g
TUKY	19 g
SACHARIDY	20 g



Přidejte očištěnou a nahrubo nastrouhanou zeleninu, masox, pepř a vařte asi 30 minut. Před dokončením polévku okořeňte utřeným česnekem, majoránkou a dosolte.

Placičky z krůtího masa s plněnými bramborami (1 porce)

- 80g krůtích prsou (390 kJ)
- 1/2 ks vejce (160 kJ)
- 5g solamylu (70 kJ)
- 10g oleje (380 kJ)
- 40g cibule (80 kJ)
- 150g brambor (490 kJ)
- 30g nízkotučného sýra (230 kJ)
- 30g nízkotučného bílého jogurtu (70 kJ)
- 50g rajčat (50 kJ)



1 PORCE	1920 KJ
BÍLKOVINY	31 G
TUKY	15 G
SACHARIDY	49 G

Brambory uvařte, rozkrojte je a vydlabejte. To, co jste vydlabali z brambor, smíchejte se solí, pepřem, nastrohaným sýrem, jogurtem, spařenými rajčaty a pažitkou. Směsí naplňte vydlabané brambory a asi 20 minut zapékejte v troubě. Maso nakrájejte na nudličky, cibuli na jemná půlkolečka. Promíchejte s kořením, vejcem a solamylem. Nechte asi 2 hodiny odležet. Pak tvořte placičky, které opečte po obou stranách.

**UŠETŘÍTE
2080 KJ**



Placičky z mletého masa, zapéčené brambory s nivou (1 porce)

- 80g mletého masa (1110 kJ)
- 1/2 ks vejce (160 kJ)
- 3g solamylu (40 kJ)
- 30g cibule (60 kJ)
- 20g strouhanky (230 kJ)
- 20ml polotučného mléka (40 kJ)
- 1/4 ks vejce (80 kJ)
- 20g oleje (940 kJ)
- 200g brambor (670 kJ)
- 25g sýra niva (390 kJ)
- 40ml kysané smetany (230 kJ)
- 50g rajčat (50 kJ)



1 PORCE	4000 KJ
BÍLKOVINY	30 G
TUKY	68 G
SACHARIDY	56 G

Uvařené brambory rozkrojte a vydlabejte. To, co jste vydlabali, smíchejte se solí, pepřem a nastrohanou nivou, kysanou smetanou, spařenými rajčaty, pažitkou, a brambory touto směsí naplňte. Zapékejte asi 20 minut v troubě. Umleté maso smíchejte s cibulí pokrájenou na půlkolečka, kořením, vejcem a solamylem. Nechte asi 2 hod. odležet. Potom tvořte placičky, obalte je v trojbalu a smažte na oleji.

**UŠETŘÍTE
1970 KJ**



Šmakoun s houbovou omáčkou (1 porce)

- 1 kus šmakouna (220 kJ)
- 10g sušených hub (140 kJ)
- 400ml vody
- 10g cibule (20 kJ)
- 5g oleje (180 kJ)
- 5g mouky (70 kJ)
- 25g zakysané nízkotučné smetany (170 kJ)
- sůl, pepř, zelená petrželka



1 PORCE	800 KJ
BÍLKOVINY	19 G
TUKY	8 G
SACHARIDY	10 G

Houby zalijte vodou nejlépe několik hodin předem a pak vařte půl hodiny. Cibulku nasekejte nadrobno, osmažte na oleji, přidejte houby a vývar z hub, chvíli povařte, vlijte smetanu s rozmíchanou moukou, nechte přejít varem, osolte, opepřete. Vložte šmakouna a nechte prohrát. Na talíři posypte zelenou petrželkou.

Kotlety s houbovou omáčkou (1 porce)

- 150g kotlet (1300 kJ)
- 5g oleje (190 kJ)
- 10g sušených hub (140 kJ)
- 400ml vody
- 10g cibule (20 kJ)
- 10g másla (300 kJ)
- 10g mouky (150 kJ)
- 50ml šlehačky (670 kJ)
- sůl, pepř



1 PORCE	2770 KJ
BÍLKOVINY	35 G
TUKY	50 G
SACHARIDY	18 G

Kotlety naklepte, osolte, opepřete a osmahněte na oleji. Houby zalijte vodou nejlépe několik hodin předem a pak vařte půl hodiny. Cibuli nakrájejte nadrobno a na másle usmažte světlou cibulovou jíšku. Zalijte vývarem z hub, povařte, přidejte houby, opět povařte, osolte, opepřete a zjemněte šlehačkou. Na talíři dejte smažené kotlety a přelijte omáčkou.



Brokolicovo-bramborová kaše (1 porce)

- 100 g brambor (330 kJ)
- 90 g (1/4 sáčku) mražených brokolicových růžiček (90 kJ)
- 1 stroužek česneku (40 kJ)
- 1 dl nízkotučného mléka (140 kJ)
- sůl, pepř

**UŠETŘÍTE
650 KJ**

1 PORCE	600 KJ
BÍLKOVINY	9 G
TUKY	2 G
SACHARIDY	22 G



Oloupané brambory nakrájejte na menší kousky a uvařte v osolené vodě. K téměř uvařeným bramborám přidejte růžičky brokolice a vařte, až změknou. Částečně slijte a ve zbytku vody rozšlehejte brambory s brokolicí. Přilijte mléko, přidejte rozlisovaný česnek a ručním mixérem vyšlehejte na krém. Osolte a opepřete.



Bramborová kaše (1 porce)

- 200 g brambor (660 kJ)
- 1 dl mléka (140 kJ)
- 15 g másla (450 kJ)
- sůl

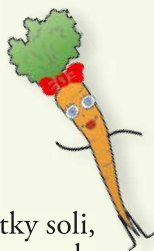
1 PORCE	1250 KJ
BÍLKOVINY	6 G
TUKY	12 G
SACHARIDY	40 G

Oloupané brambory nakrájejte na menší kousky a uvařte v osolené vodě. Slijte, přilijte mléko, přidejte máslo a ručním mixérem vyšlehejte na krém. Osolte.



Tvarohové knedlíky s jahodovým pyré (1 porce)

- 200 g tvarohu (850 kJ)
- 30 ml nízkotučného mléka (50 kJ)
- 10 g solamylu (140 kJ)
- 30 g dětské krupičky (440 kJ)
- 150 g zahradních jahod (270 kJ)



1 PORCE	1750 KJ
BÍLKOVINY	43 G
TUKY	2 G
SACHARIDY	54 G

Z tvarohu, špetky soli, mléka, krupičky a solamylu vypracujte těsto.

Z hmoty tvořte knedlíky, které vkládejte

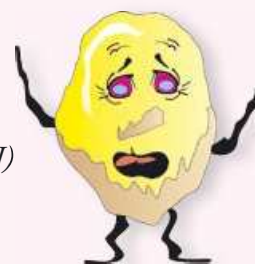
do vařící vody a zvolna vařte (krátce po zavaření je opatrně zamíchejte, aby se nepřichytily ke dnu). Jahody omyjte, nechte okapat a rozšlehejte na kaši. Po uvaření knedlíky vyndejte na talíř a přelijte jahodovým pyré.

**UŠETŘÍTE
1350 KJ**



Kynuté švestkové knedlíky (1 porce)

- 3 g droždí (10 kJ)
- 5 g cukru (80 kJ)
- 50 ml mléka (100 kJ)
- 120 g polohrubé mouky (1750 kJ)
- 120 g švestek (370 kJ)
- 10 g moučkového cukru (170 kJ)
- 20 g rozpuštěného másla (620 kJ)



1 PORCE	3100 KJ
BÍLKOVINY	15 G
TUKY	20 G
SACHARIDY	124 G

Z droždí, špetky cukru a poloviny mléka udělejte kvásek, který nechte na teple vykynout. Do prosáté mouky přidejte sůl, kvásek a zbylé

mléko. Vypracujte těsto a dejte vykynout. Švestky omyjte, nechte okapat, rozkrojte a vyloupejte pecky. Z dostatečně vykynutého těsta vyválejte silnější plát, nakrájejte z něj čtverce, ty naplňte švestkami a vytvořte knedlíky. Vařte ve vroucí vodě 10–12 minut.

UŠETŘÍTE
990 kJ
NA PORCI



Tvarohová bábovka (12 porcí)

Pozor, v tomto případě jsou dávky rozepsány na celou bábovku!

- 250 g polohrubé mouky (3520 kJ)
- 250 g odtučněného tvarohu (780 kJ)
- 200 g hery (5560 kJ)
- 50 g cukru (800 kJ)
- 15 g sladidla Irbis big sweet (260 kJ)
- 4 vejce (1360 kJ)
- 1 prášek do pečiva
- pár kapek mandlové trestí



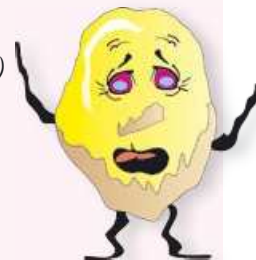
1 PORCE	1020 kJ
BÍLKOVINY	7 g
TUKY	16 g
SACHARIDY	19 g

Celá vejce ušlehejte s cukrem do husté pěny, přidejte mouku s práškem do pečiva, sladidlo, tvaroh a rozpuštěnou (ne však horkou) heru. Vše utřete, ochuťte trestí. Těsto nalijte do vymazané a hrubou moukou vysypané bábovkové formy a pečte při 180 °C 40–45 minut. Nakrájejte na 12 porcí.

Vídeňská bábovka (12 porcí)

Pozor, v tomto případě jsou dávky rozepsány na celou bábovku!

- 300 g polohrubé mouky (4230 kJ)
- 280 g másla (8430 kJ)
- 280 g moučkového cukru (4480 kJ)
- 6 vajec (2040 kJ)
- 1 prášek do pečiva
- 1/4 l smetany (3200 kJ)
- citrónová kůra
- 1 vanilkový cukr (320 kJ)
- 50 g mletých ořechů (1400 kJ)



1 PORCE	2010 kJ
BÍLKOVINY	7 g
TUKY	25 g
SACHARIDY	58 g

Žloutky utřete s máslem a cukrem, přidejte mouku s práškem do pečiva, vanilkový cukr, ořechy, nastrouhanou

kůru z citrónu, přilijte smetanu a nakonec zlehka vmíchejte tuhý sníh z bílků. Těsto nalijte do vymazané a hrubou moukou vysypané bábovkové formy a pečte při 180 °C 50–55 minut. Nakrájejte na 12 porcí.



Touha lidí zhubnout bez práce je mocná a nechává vydělávat nezodpovědným obchodníkům s hubnutím, kteří zejména v populárních časopisech slibují, že nemusíte měnit nic na svém životním stylu – tedy můžete jíst i nadále, co hrdlo ráčí, a nemusíte se hýbat – a něco zhubne za vás. A tak se nabízejí zázračné pilulky, náplasti, mýdla, čaje a podobně. Společnost STOB se k tomu staví tak, že ve vztahu k redukci váhy záleží minimálně v 95 % na tom, jak se sami postaráte o svou dosavadní energetickou nerovnováhu (příjem versus výdej) a že většina studií na potravní doplňky neprokazuje takovou efektivitu, kterou přípravky slibují.

Nemluvíme však o farmakoterapii či o vitamínech a minerálech, které někdy lidem při „zátěži“ či méně vhodném životním stylu chybí a je třeba je cíleně doplnit (např. vápník při osteoporóze, ale také vlákninu, antioxidanty či polynenasycené mastné kyseliny).

Spasí nás potravní doplňky?

O vyjádření k novému přípravku „Xtreme TrimTM Phase 2“ jsme požádali doc. MUDr. Lubomíra Kuželu

„Xtreme TrimTM Phase 2“ dle reklamy slibuje zhubnutí bez výrazných změn v jídelníčku. O co jde? Přípravek není nic jiného než komerčně upravený extrakt z *Phaseolus vulgaris*, tedy z fazole obecné. Extrakt se dávno používal pro močopudný účinek, sloužil také v lidovém léčitelství či i v tehdejší medicíně jako přírodní léčivý prostředek. Konkrétně začátkem minulého století napomáhal u lehčích forem cukrovky snížit množství glukózy v moči či při laboratorním vyšetření pak glukózu v krvi. Skutečný mechanismus působení známe vlastně až nyní – jde o vliv určitých přírodních látek na snížení glykemického indexu požitého jídla. Autoři (či výrobci) výrobku „Xtreme

TrimTM Phase 2“ udávají, že tento přípravek „neutralizuje“ trávicí enzym amylázu. Pokud by tomu tak bylo, šlo by to přirovnat k přípravku Xenical, kde enzym lipáza snižuje vstřebávání určitého procenta tuků. V našem případě to však



takto nefunguje, protože mechanismus je poněkud jiný. Pravdou je, že výrobek ovlivňuje vstřebávání sacharidů, ale to mechanismem stejným, jak to dělá rozpustná vláknina. Ta snižuje glykemický index

konzumované potraviny, a tím se zpomaluje vstřebávání sacharidů. Konec konců fazole a obecně všechny luštěniny doporučujeme při redukci váhy, protože jsou z hlediska glykemického indexu výhodné. Podle dalších, ověřených zdrojů fazole obecná obsahuje kyselinu askorbovou, aminokyseliny, steroly, flavonoidy, cholin, oligosacharidy, hemicelulózu, glukokininy, trigonellin, kyselinu křemičitou, kobalt, měď a zinek.

Již z tohoto složení je patrné, že jde vlastně o komponenty obecně existující u všech luštěnin. Myslím, že z praktického hlediska je vhodnější doporučit do výživy více luštěnin v různé formě, pozitivní účinek bude výraznější a bude vlastně pokrývat všechny komponenty obsažené v komerčně doporučovaném přípravku. Řada medikamentů, které se začínají používat v diabetologii a mají sou-

časně také do určité míry vliv na hmotnost, mají velmi podobný účinek, tj. zpomalují vstřebávání sacharidů, čímž vlastně snižují glykemický index.

A jaký názor má na potravní doplňky prof. MUDr. Štěpán Svačina?



Profesor MUDr. Štěpán Svačina

Především je třeba rozlišovat potravní doplňky a léky

Účinnost opravdových léků se prokazuje v tzv. zaslepených klinických studiích. Lékař ani pacient nevědí, kdo užívá placebo a kdo opravdový lék, a pak se výsledky vyhodnotí. Aby byl lék uznán jako účinný, nestačí jedna studie, ale jsou jich nutné často desítky. V argumentaci pro potravní doplňky se obvykle užívají pokusy na zvířatech, které nejsou přenositelné na člověka. Zaslepené pokusy potravních doplňků obvykle žádný efekt neukázaly nebo jen efekt sporný. Nyní se šíří například **produkty z fazolí**, u kterých skutečně existuje jedna zaslepená studie, která ukázala efekt u dobrovolníků s mírnou nadváhou. Kdyby

šlo o schválení přípravku jako léku, bylo by nutno udělat mnoho dalších studií, než by byla existence nového léku uznána. Zde je bohužel důkazů málo, nelze vyloučit, že výsledek jedné zmíněné studie byl náhodný, přípravek by bylo nutno vyzkoušet u opravdu obézních v různém uspořádání. I když potravní doplňky jsou dobré

obchod, obézních je tolik, že vývoj nového léku by přinesl ještě větší zisky. Kdyby na principu extraktu z fazolí něco bylo, byl by dávno ve vědeckých laboratořích farmaceutických firem a byl by zajištěn patenty. To, že tomu tak není, jasně ukazuje na rozdíl mezi léky a potravními doplňky.



V České republice se na situaci s potravními doplňky díváme benevolentně, v učebnicích se o nich nezmiňujeme a píšeme jen o vědeckých přístupech, o léčbách na obezitu či o operačních výkonech. Američtí lékaři jsou lépe připraveni, v učebnicích mají rozbor, proč potravní doplňky nefungují a problematice se věnují i lékařské časopisy. Americký lékař je na boj s nevědeckými přístupy lépe připraven. Naši lékaři obvykle pacienty nechraňují a říkají si, ať si to ten „hloupý pacient“ koupí, je to jeho věc. Letošní americká doporučení pro léčbu cukrovky například jasně říkají: „Diabetik by neměl jíst žádné vitaminy a potravní doplňky.“ V našich lékárnách na pacienta útočí plakáty s mnoha přípravky na hubnutí či na snížení cukru a na pultech se nabízejí vitaminy pro diabetiky.

Hubnout se dá jen změnou životního stylu, tedy snížením příjmu a zvýšením výdeje energie – tuto situaci lze navodit **léky proti obezitě, které jsou dnes dobře dostupné, chirurgickými výkony pro obezitu nebo psychologickým působením na pacienta**. Pokud tyto postupy přerušíme, hmotnost se většinou vrátí na původní úroveň. U potravních doplňků se obvykle nemá co vracet. Pokud po nich pacient náhodou zhubne, je stejně náhodné, zda hmotnost udrží či přibere – je to dáno hlavně jeho motivací.

Zhubne něco za nás?

Nadměrná reklama na nízkoenergetické bílkovinné diety, většinou v podobě koktejlů, letos ustoupila. Zřejmě i díky Halině Pawlovské, která nebyla dost přesvědčivá. Trh se nyní orientuje na potravní doplňky. Točí se dokola CLA, kyselina hydroxycitronová, zelený čaj, karnitin v nejrůznějších kombinacích. Z různých studií je ovšem jasné, že hlavním činitelem v redukci váhy jste vy sami – žádný přípravek za vás nezhubne. Jinou otázkou zůstává, zda při redukci váhy potřebujeme doplnit případný nedostatek vitaminů a minerálů.

Zvyšuje se při rozumném snižování nadváhy potřeba vitaminů, minerálních a dalších látek?

Většina odborníků se shoduje v tom, že pokud se energetický příjem sníží zhruba pod 6000 kJ, což je při hubnutí obvyklé, je již obtížné hradit požadované denní dávky vitaminů a minerálních látek samotnou, i když vyváženou, stravou. Navíc obézní lidé, kteří se pouštějí do hubnutí, mohou trpět nedostatkem některých vitaminů a minerálů v důsledku nevhodného složení dosavadní stravy, ač na množství jí bylo více než dostatek.

9 kg
přibrala



Jiná doba jiné starosti

9 kg, které se stejnoměrně rozdělily na obličej, paže, nádra, boky a lýtko. Považte, jak i Vaše postava tímto přírůstkem váhy získá na kráse a jak se stánete daleko žádoucnějšími! Budete-li vždy po jídle užívat chutných „Eta-Tragol“-bonbonů (účinkují stejně u dám, pánů a dětí) přibudete v několika týdnech na váze o 5 až 15 kg. Vysedlé kosti v obličejí a na ramenou zmizí. Budete přibírat kilo za kilem. Na každé části těla budete slít stejnoměrně. Nevolnost a nechut k životu zmizí a ze slabého stvoření stanete se zjevem plným síly a života. Protože se zvětší i počet Vašich červených krvinek, posílí se i Vaše nervy a krev. Krabice Kč 30.—, 3 krabice Kč 75.—. Porto zvlášť, proti dobírce. Objednejte

Příčiny zvýšené potřeby potravních doplňků i při rozumném snižování nadváhy:

1. Změna životního stylu – zvýšení námahy (začali jsme cvičit) a změna jídelníčku představují pro organismus zátěž, i když ve svém důsledku pozitivní. Každá zátěž organismu zvyšuje jeho nároky na dodávku potravních doplňků, zejména antioxidačních vitaminů a stopových prvků.

Supradyn je kompletní multivitamin, který doplní tělu všechny potřebné vitaminy a minerální látky, jež mohou chybět při redukčním režimu. Více na www.supradynws.cz



2. Snižování hladiny cukru, tuků, glykogenu a dalších látek v krvi, které provází snižování nadváhy, vyvolává nepříznivé subjektivní pocity, bolesti hlavy, zvýšenou únavu apod. Tyto pocity lze úspěšně kompenzovat zvýšeným příjmem zejména vitaminu C, B-komplexu a jódu.

3. Potřeba potravních doplňků stoupá při nejrůznějších zdravotních problémech, např. nemoci pohybového ústrojí nebo při onemocněních metabolismu (vysoký krevní tlak, cukrovka, vysoká hladina cholesterolu). A právě tyto zdravotní obtíže nás mnohdy vedou k rozhodnutí snížit svou nadváhu.

4. Ženy, které hubnou opakovaně a daleko častěji než muži, potřebují větší množství zejména kyseliny listové, vápníku a železa než muži. Je to spojeno s jejich hormonálním cyklem a těhotenstvím.

5. Potřeba potravních doplňků u každého člověka stoupá s věkem, zejména po 50. roce je toto zvýšení významné. Snižování nadváhy a problémy s udržení váhy se obvykle týkají žen ve středním věku. Tady je riziko prohloubení nedostatku vitaminů a minerálních látek, způsobeného kombinací zvyšujícího se věku a redukce nadváhy, výrazné.

Ukazuje se, že i při rozumné redukci nadváhy je příjem potravních doplňků vhodný. Snižování příjmu energie znamená snížení množství přijímané potravy, a tudíž i méně vitaminů a minerálních látek. Navíc řada obézních si nevadí s vytvořením pestrého jídelníčku. Rozlišujte však doplnění vitaminů a minerálních látek od „záračných kombinací“, které slibují bezpracnou redukci váhy bez změny životního stylu.

(Text je převzat z brožury Vitaminy a minerální látky při hubnutí: ano, či ne?)