

ZDRAVÁ VÝŽIVA • DIETA • KONDICE • ZDRAVÍ • KRÁSA • MÓDA • GASTRONOMIE • CESTOVÁNÍ

# PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK V • ČÍSLO 18/2017  
CENA 79 Kč • 2,95 €

**VELKÉ  
ODHALENÍ:**

Jak úspěšně  
redukovat  
tuk a vodu

**RADUJEME SE  
Z ÚSPĚCHŮ:**

► Tomáš: Olomouc

*-31 kg*

► Bianka: Levice

*-18 kg*

► ROK POTÉ

Monika: Praha

*-28 kg*

*Renée Zellweger*

**KONEČNĚ HUBENÁ BRIDGET**





# ČESNEKOVÝ OLEJ VÁM OHLÍDÁ HLADINU CHOLESTEROLU.

## *A nejen to!*

ČESNEK SE UŽÍVÁ PO STALETÍ. KROMĚ SVÝCH VÝJIMEČNÝCH CHUŤOVÝCH VLASTNOSTÍ MÁ VELKÉ VÝŽIVNÉ HODNOTY, A TAK JE HOJNĚ POUŽÍVÁN NEJEN V KUCHYNI, ALE I PŘI NEJRŮZNĚJŠÍCH ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍCH. DNES MŮŽEME JEHO LÉČIVÝCH ÚČINKŮ VYUŽÍT I BEZ TOHO, ŽE BY NÁS TRÁPILO JEHO SILNÉ AROMA.

připravila: Naďa Hanuš Vávrová, foto: Shutterstock



Česnekový olej můžete užívat v tabletkách.

Už před pěti tisíci lety si lidé česneku velmi cenili pro jeho účinky a využívali jej v kuchyni i jako lék. V Egyptě se česnek přidával do jídla otroků, aby se zlepšila jejich fyzická výkonnost. Starověcí Židé zase věděli, že česnek má silné antibakteriální účinky, působí proti vnitřním parazitům a příznivě působí na kardiovaskulární systém. Jediné, co odpradávná vadilo, bylo silné česnekové aroma. Proto byl česnek nazýván smradlavou růží. Například muslimové, kteří jej také často přidávali do pokrmů, považovali jeho zápach za nepřístojný. Ten, kdo chtěl vstoupit do mešity, se ten den musel česneku vzdát.

Česnek má tradici i u nás, kromě léčivých mu byly přisuzovány i magické účinky. Lidé věřili, že když se jím potřou, budou chráněni před čarodějí, vlkodlaky a upíry. A právě v tomto období se zjistilo, že jde z česneku připravit extrakt, který má stejné účinky jako česnek samotný, a přitom je bez zápachu.

### BEZ ZÁPACHU, PŘITOM STÁLE ÚČINNÝ

Jak už bylo řečeno, jediným minusem jedné z nejstarších kultivovaných rostlin je jeho výrazné aroma, které je po jeho požití cítit z úst. A ne chvíli! Ovšem to se dá elegantně vyřešit potravinovými doplňky s redukováným zápachem. „Samozřejmě, že samotný česnek je pro náš organismus přirozený, ale v dnešní době už máme na trhu velký výběr doplňků stravy na přírodní bázi, které obsahují extrakty z česneku nebo česnekového oleje a díky velké koncentraci dosáhneme rychlejšího účinku. Přiznejme si, že každý určitě nemá chuť denně konzumovat jídla bohatá na česnek, už třeba pro ono aroma,“ říká Štěpánka Štěpánová z NATURHOUSE.

### OCHRÁNÍ CÉVY I STŘEVA

Louis Pasteur už v devatenáctém století zjistil, že česnek zabíjí bakterie, mimo jiné proti salmonelle a stafylokokům. Tyto jeho objevy byly potvrzeny a rozšířeny o další, podle kterých česnek snižuje hodnotu „špatného“ cholesterolu v krvi, čímž eliminuje riziko srdečního infarktu a cévní mozkové příhody. Dnes je vědecky dokázáno, že česnek díky vysokému obsahu alicinu,

což je látka, která má podobné působení jako penicilin, ale 50x vyšší, blahodárně ovlivňuje srdce i cévy. Alicin, který způsobuje charakteristický česnekový zápach, tělo čistí od škodlivých látek. Pročišťuje krev, snižuje její srážlivost a rozpouští v ní sraženiny. Česnekový olej snižuje tlak, prokrvuje mozek, díky čemuž se dokážeme lépe soustředit a více si zapamatujeme. Po ruce by ho měli mít i ti, kteří trpí cukrovkou. Kromě toho je silným antioxidantem. Je bohatý na sloučeniny síry, vitaminy, jód, draslík, sodík, vápník a železo. Zmíněné minerální látky brání buňkám, aby se v těle měnily na zhoubné – rakovino-tvorné. Vědci zatím prokázali jeho úspěch v oblasti rakoviny jícnu, žaludku a tlustého střeva. Podmínkou je samozřejmě požívat česnek nebo česnekový olej pravidelně.

Dalšími výzkumy se zjistilo i to, že omezuje srážlivost krve a působí jako přírodní antibiotikum, povzbuzuje imunitní systém aktivací bílých krvinek – makrofágů a pomocných T-lymfocytů, zamezuje také vylučování žluči ze žlučníku. To, že je česnek naprosto jedinečné přírodní léčivo, má na svědomí jeho složení. >>>



Používat jej můžete v kuchyni – úplně stejně jako ten olivový.

**ČESNEK V OLEJOVÝCH KAPSLÍCH**

Samozřejmě, že konzumace česneku v jeho přirozeném stavu je nejlepší. I když toto tvrzení nemusí platit vždy a stoprocentně. Pokud vám z jakéhokoliv důvodu vadí jeho nepříjemný zápach, který po jeho konzumaci není okamžitě odstranitelný, můžete využít extrakt z česneku v nejrůznějších formách. Nejúčinnějším je česnekový olej, který můžete pořídit v tekuté podobě i v kapslích. Olejové kapsle obsahují koncentrovaný česnekový extrakt bez nežádoucího zápachu čerstvého česneku, který nevyvolává pálení v žaludku, přičemž jsou zachované všechny účinné látky. Doplnky výživy z česneku pomáhají zdolávat infekce, v období chřipky a nachlazení pozitivně ovlivňují léčbu onemocnění horních cest dýchacích, posilují imunitu a podporují také zdraví kardiovaskulárního systému, napomáhají snižování hladiny cholesterolu a triglyceridů, působí při snižování krevního tlaku, mají povzbuzující účinek na trávení. I proto se při zmíněných onemocněních indikují jako vhodná doplňková terapie. V jedné kapsli je až 98 % česneku.



Snížit cholesterol a ochránit srdce je snadné. Stačí jedna lžička tohoto zázraku denně.

**HOST V KUCHYNI**

Další variantou je česnekový olej v tekutém stavu, který skvěle využijete v kuchyni. Je ideální na dochucení salátu, do pomazánek nebo při úpravě masa, zkrátka tam, kde byste olej stejně použili. Jen ho nezapomeňte započítat do vaší denní dávky zkonsumovaných olejů. Pokud se nacházíte v redukční fázi, ideální je zkonsumovat celkem 2 polévkové lžičce kvalitního oleje denně. V případě, že nepotřebujete hubnout, jedná se přibližně o 3 lžičce za den. Pořídit česnekový olej můžete především v obchodech se zdravou výživou a specializovaných e-shopech. Ať už se rozhodnete pro česnekový olej v tekutém stavu v či v olejových kapslích, můžete si být stoprocentně jisti, že jeho účinek bude přinejmenším stejný jako v jeho přirozené formě.

**PRO KOHO JE VHDNÝ**

Jak už bylo zmíněno, česnekový olej je skvělým pomocníkem při zvýšené hladině cholesterolu či v prevenci proti kardio-

vaskulárním chorobám. Zvýšenou hladinou cholesterolu dnes trpí velká část populace. Na jeho vzniku se podílí především nevyvážený jídelníček, který je bohatý na nasycené živočišné tuky, trvanlivé pečivo a nekvalitní cukrovinky, které kromě velkého množství cukru obsahují hlavně transmastné kyseliny, které se přímo podílejí na zvyšování špatného cholesterolu. „Pokud někdo trpí nadváhou či obezitou z důsledku nesprávné životosprávy, hrozí ve většině případů i zvýšení hladiny cholesterolu. Jsou ale i výjimky u štíhlých a zdravě se stravujících lidí, kteří i tak trpí na vysoký cholesterol, mají totiž genetické zatížení v rodině,“ říká hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE Štěpánka Štěpánová. Česnekový olej je tedy vhodný pro lidi, kteří trpí nadváhou, kardiovaskulárním onemocněním a zvýšeným cholesterolem, dobrý je i pro pacienty s cukrovkou. Nicméně česnekový olej se dá využívat běžně v kuchyni jako prevence. Nejenže dodá pokrmům skvělou chuť, ale zároveň bude působit proti zmíněným nemocem. ●

**ČESNEKOVÝ OLEJ V KOSTCE**

- Působí jako přírodní antibiotikum.
- Pomáhá snižovat krevní tlak, rozšiřuje cévy.
- Chrání před záněty.
- Je účinný proti bakteriím, virům a plísním.
- Je účinný při prevenci proti infekcím střevního systému.
- Snižuje hladinu cholesterolu v krvi.
- Zabráňuje trombóze.
- Normalizuje zrychlenou srdeční činnost.
- Je prostředkem ochrany proti rakovině.
- Zlepšuje krevní zásobování srdečního svalu.
- Usnadňuje vykašlávání hlenu z dýchacích cest.



# Hubnutí a detoxikace

- ⌘ Váš dietní plán
  - ⌘ Vaše cílové potravinové doplňky
  - ⌘ 10 rad pro hubnutí a detoxikaci
  - ⌘ Náš exkluzivní recept
  - ⌘ Proteinová tyčinka SLIMBEL SYSTEM
- jako dárek ZDARMA





# Tajemství redukce TUKU A VODY ODHALENO

ZATÍMCO VY JSTE SI MILOVANOU KOBLIHU NEDALA UŽ ROKY, A TUKOVÝCH POLŠTÁŘŮ NA BOCÍCH A ZADKU SE STÁLE NEMŮŽETE ZBAVIT, KOLEGYNĚ S KLIDNÝM SRDCEM SLUPNE SVÍČKOVOU S PĚTI KNEDLÍKY A JEŠTĚ SI DOPŘEJE SLADKOU TEČKU, A PŘESTO JE STÁLE ŠTÍHLÁ JAKO PROUTEK. CO ONA MÁ A VY NE?

přípravila: Michaela Trochová, foto: Shutterstock

Tajemství „nepřibírání“ je spolehlivě šlapající metabolismus. Pokud jíte pravidelně, v menších porcích několikrát za den a adekvátně se hýbete, sem tam nějaký kalorický hřích nevadí. Jenže náš moderní životní styl rychlému metabolismu příliš nesvědčí. Existuje bohužel řada faktorů, které ho negativně ovlivňují a zpomalují. Nepravidelná strava, nárazové přejídání, nedostatečný pitný režim, sedavé zaměstnání a nedostatek pohybu vás zřejmě nepřekvapí. Své ale způsobuje i nedostatek spánku, příliš chemie v jídelníčku či nedostatek některých základních látek, jako jsou třeba

bílkoviny, vápník nebo hořčík. Své udělá i narušený biorytmus, třeba když pracujete na směny nebo hodně cestujete a trápí vás tzv. jet lag neboli pásmová nemoc.

„Tělo nám často vrací péči, kterou mu věnujeme. Čím hůře se k němu budeme chovat, tím více si bude ukládat do tukových zásob. Stres, nepravidelné a rychlé stravování, nedostatek pohybu, ale i kvalita jídla, které zvolíme, se projeví právě na tukových zásobách,“ připouští Mgr. Alena Přídová, hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE.

Právě volba jídla je často kámen úrazu. Ke snídani káva a cigareta, ke svačině ne-

dojedený lípánek po dítěti, k obědu hromada těstovin se smetanovou omáčkou, odpoledne káva a balení sušenek a večer tři tukové rohlíky s majonézovým salátem. Máte pocit, že na takové palivo může váš vnitřní motor skutečně kvalitně jet? Nemluvě o uzobávání, kterému se celý den neubráníte, když nedáte tělu plnohodnotně najíst.

Ne nadarmo se říká, že jídelníček je při hubnutí nejdůležitější. Záleží na tom, kdy a jak často jíte, ale především na tom, zda tělu dopřáváte stravu pestrou, vyváženou a bohatou na všechny potřebné složky potravy. Jak potvrzuje Alena Přídová: „Pravidelnost a pohyb jsou dva důležité faktory





Při hubnutí je klíčový pitný režim. Vhodná je pak nesyčená voda s citronem.

### Proč rychlé diety nemohou fungovat?

Krátkodobé diety jsou často postavené na omezení množství a druhu jídla. To má za následek vyčištění střev, a tudíž i úbytku na váze. Po návratu k běžným stravovacím návykům bohužel často následuje jeho efekt. „Hubnutí tukových zásob je dlouhodobý proces. Pokud chceme trvalý efekt, nejsou tyto krátkodobé rychlé diety vhodnou variantou,“ vysvětluje Alena Přídová z NATURHOUSE. Chcete-li zhubnout trvale, je třeba přejít na životní styl, který můžete udržovat dlouhodobě.



při hubnutí, ale stejně důležité je i složení jídelníčku. Pokud má tělo hubnout zdravě, je potřeba pohlídat si správný poměr živin, tedy bílkovin, sacharidů a tuků.“

### PŘIDEJTE PLYN

Pokud vám jde o hubnutí a boj s tukovými polštáři i oteklým tělem, snažte se volit v jídelníčku i takové potraviny, které vám zrychlí metabolismus. Nejsou samospásné, bez pohybu a celkové změny jídelníčku mnoho nezmohou, ale pokud se stravujete co nejlépe, díky nim můžete viditelných výsledků dosáhnout výrazně rychleji. Známým urychlovačem metabolismu je například chilli, respektive kapsaicin, látka, kterou obsahuje a která způsobuje jeho pálivost. Ta vás v chladné zimní dny nejen příjemně prohřeje, ale podpoří i srdeční činnost a oběhovou soustavu. Pálivá jídla navíc údajně snižují chuť k jídlu.

Metabolismus podpoří i některé druhy zeleniny. Vsaďte třeba na řepu, která by měla být v našich zeměpisných podmínkách přirozenou součástí podzimního a zimního jídelníčku. Řepa pomáhá čistit krev od toxinů, posiluje srdce a cévy. Dobře fungují i zelené druhy zeleniny. Díky vyššímu obsahu chlorofylu čistí krev a lymfatický systém. Kromě listové zeleniny si vychutnejte avokádo, chřest, brokolici a zelený čaj, ale i superpotraviny zelený ječmen a řasu spirulinu.

Z dalších módních superpotravin vezměte na milost chia semínka, bohatý zdroj potřebných omega-3 mastných

kyselin i vlákniny. Navíc v těle podporují produkci hormonu glukagonu, který napomáhá štěpení tuků a pomáhá tělu hospodařit s vodou. Do jídelníčku zařaďte i nepražené kakao bohaté na minerály, antioxidanty a látky, které tlumí chuť k jídlu a napomáhají správnému stravování a mimo jiné jsou také výborně proti stresu.

### PRAVĚKÉ NASTAVENÍ

K vytožené postavě se nelze vyhladovět, ale jediné správně projít. „Naše tělo je naprogramované na přežití a jídlo potřebuje. Pokud tělo strádá nedostatkem jídla, ukládá si do tukových zásob, tzv. na horší časy. Hrozí zde pak riziko vzniku viscerálního tuku, který se pojí s řadou zdravotních rizik,“ vysvětluje odbornice, proč nemohou dlouhodobě fungovat diety postavené na hladovění.

Co vůbec rozhoduje o tom, co z potravy tělo hned využije a co si uloží? „O ukládání do tukových zásob rozhoduje několik faktorů. Důležité je nejen množství přijaté potravy, rozložení během dne, ale i její složení. V jídelníčku by měly převládat potraviny s nižším glykemickým indexem a dostatek vlákniny,“ popisuje tajemství ukládání tuků Alena Přídová.

### TLUSTÁ, NEBO ZAVODNĚNÁ?

Svaly, tuky, voda, to je trojlístek složení těla každého z nás. Tyto tři složky by měly být ve správném poměru, jinak náš organismus nemůže spolehlivě fungovat. Hod-

noty se liší podle pohlaví i věku. Obecně by žena měla mít 14–23% tělesného tuku, 25–35% svalové hmoty a 55–60% vody. V každé pobočce NATURHOUSE vás na speciální váze zdarma změří, poradí vám, jaké hodnoty jsou ideální právě pro vás, a řeknou vám, i jak to s vámi vypadá aktuálně. Díky tomu získáte rychlou představu, zda potřebujete spíše budovat svalovou hmotu, zaměřit se na úbytek tuků nebo přidat na pitném režimu.

„Správný pitný režim je součástí zdravé životosprávy. Pro tělo je ideální čistá neperlivá voda, kterou můžete ochutit například plátkem ovoce. V zimních měsících můžete vodu prošťídat s bylinnými čaji. Nevhodné jsou sladké či perlivé nápoje,“ připomíná nutriční expertka a dodává: „Obecně můžeme říct, že tělo potřebuje pracovat. Množství potřebných tekutin u každého jedince však ovlivňuje řada faktorů. Například prostředí, ve kterém se nachází, aktivita, kterou vykonává, ale i počet vypitých káv a alkoholu.“

Řada žen se potýká se zvláštním paradoxem: cítí se zavodněné, oteklé, ale zároveň podle tabulek není jejich pitný režim dostačující. Pít méně vás tedy očividně pocitu zavodnění nezabaví. Nejde totiž jen o to, kolik toho vypijete, ale i co a v jakém stavu se vaše tělo nachází. „Pokud chcete tělo odvodnit a vyčistit ho od zbytečných toxinů, doporučuji sestavit jídelníček s omezením živočišných bílkovin a bohatý na rostlinné bílkoviny a diuretické >>>

# PRO OČISTU JATER



## PRO OČISTU CELÉHO ORGANISMU



O výtažcích z artyčoku, černé ředkve a heřmánku je známo, že pomáhají očistit játra i celé tělo a usnadňují hubnutí.





potraviny. Vhodná je i podpora bylinek na pročistění těla. Takovýto odvodňující režim je potřeba podpořit dostatečným pitným režimem," vysvětluje Alena Přidová.

Bílkoviny rostlinného původu získáte z čočky, fazolí, sóji, tofu, bulguru, tempehu, cizrny nebo z quinoy. Z ořechů a semen je nejvíce obsahují mandle, kešu a slunečnicová semínka. Hledáte-li přírodní diuretika, neměly by vám v jídelníčku chybět potraviny jako okurka, meloun, ze zeleniny zařaďte celer, lilek, řepu, mrkev, česnek, artyčok, chřest, zelí a růžičkovou kapustu. Obvykle jako diuretikum fungují zelenina a ovoce s vysokým obsahem vody. Vařte si také horké nápoje z citronu a zázvoru, v pitném režimu by své místo měla mít i čerstvě vymačkaná citronová šťáva a šťáva z brusinek. V bylinné říši by vaší pozornosti neměl uniknout jalovec, petržel, zlatobýl, prvosenka jarní, březové listy, přeslička, rdesno ptačí, lichořeřišnice nebo kopřiva.



### Po zimě dopřejte tělu detox

Zimní měsíce jsou pro tělo velmi náročným obdobím, proto bychom s nástupem jara měli tělo pročistit a hlavně posilnit. Ideální je spojení jídelníčku a přírody. Při detoxu volte potraviny nenáročné pro tělo a bohaté na vitamíny a minerální látky, které nám v zimě chyběly. Na pročistění volte kombinace bylinek ideálně na játra, ledviny i střeva.

### HÝBEJTE SE, ALE SPRÁVNĚ

Vyvážený jídelníček a správná volba potravin vám pomohou jak s přebytečnou vodou a lepším metabolismem, tak se spalováním tukových polštářů. Jejich spalováním samozřejmě může podpořit i dostatek pohybu. „Pokud chcete pohybem urychlit hubnoucí proces, je důležité zvolit aerobní sport, ve kterém si pohlídáte tepovou frekvenci. Nejlépe páliše tuky při 55–65% své maximální tepové frekvence,“ popisuje odbornice. Vzoreček pro výpočet maximální tepové frekvence je jednoduchý, 220 - věk u mužů, u žen 226 - věk. „Cvičení by také mělo trvat dostatečně dlouho, protože tuk začíná tělo využívat jako energetického zdroje přibližně až po 20 minutách činnosti,“ dodává odbornice.

S novým rokem si mnohé z nás dávají předsevzetí, že se pustí do pravidelného

cvičení. Než si zase koupíte permanentku do fitness centra, na kterou se po pár návštěvách bude jen prášit, zamyslete se, proč po pár lekcích s cvičením přestanete. Vadí vám přeplněné posilovny? Pohledy vedle cvičících mužů? Nestíháte otevírací dobu fitka nebo vyhradit si v nabitém programu pravidelně hodinu? Zvažte, na čem vaše předchozí snahy o pravidelné cvičení ztroskotaly, a vyberte si tentokrát sportovní aktivitu lépe. Můžete cvičit doma, chodit do fitness zařízení jen pro ženy nebo si vybrat promyšlený trénink, který výrazně zkracuje dobu nutnou ke cvičení. Tyto tréninky využívají třeba elektrické stimulace svalů nebo kombinují cviky zaměřené přímo na problematické ženské partie v systematickém kruhovém tréninku. „Výhodou kruhových

tréninků je, že člověk zapojí postupně svaly celého těla. Střídání anaerobních a aerobních činností v krátkém časovém intervalu navíc zvyšuje efektivitu cvičení. Pokud však nejste zvyklí na pohyb, poslouchejte své tělo a přidávejte počet cviků postupně,“ radí k módnímu cvičení pro ženy Alena Přidová.

Jestliže se rozhodnete pravidelně sportovat, o to víc myslte na vhodný jídelníček a jeho načasování před cvičením i po něm. „Před aktivitou je vhodná malá svačinka složená z rychlých sacharidů, například kus ovoce. Přibližně hodinu po cvičení následuje bílkovina. Pokud nechcete hubnout, ale cvičíte pro vytrvalost, dopřejte si po cvičení opět rychlé sacharidy, například banán či kostičku kvalitní čokolády,“ radí závěrem Alena Přidová. ●

### Jak funguje jojo efekt?

Striktní a jednostranné diety omezující některé potraviny a snižující energetický příjem nás sice zbaví nějakého toho kila, ale bohužel také snižují bazální metabolismus. Tělo si na nově nastavený omezený dietní režim brzy zvykne a přejde do úspornějšího režimu. Jakmile omezující dietu ukončíme a vrátíme se k běžným stravovacím návykům, tělo si začne ukládat více tuku pro případ, že by bylo vystaveno další hladově. Z dlouhodobého hlediska jsou takové diety tedy kontraproduktivní, sice nárazově pár kilo zhubneme, pak se ale rychle vracíme a s nimi i kila navíc. A co hůř, při rychlém hubnutí se tělo nezavazuje jen tuků, ale bohužel i svalové hmoty, takže v budoucnu není schopné tak efektivně spalovat a tloustneme ještě více. Výsledek? Více tuků, méně svalů, pomalejší metabolismus.



# Sbohem, celulitido!

- Výživový plán na 3 týdny
- Rady, tipy a doporučení, jak se zbavit pomerančové kůže
- Exkluzivní recepty
- Vaše cílové potravinové doplňky
- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM jako dárek ZDARMA





# KDYŽ NEMÁTE ČAS na jídlo...

OBČAS JE TĚŽKÉ NAJÍT V NABITÉM PROGRAMU CHVILKU, KDY SE NAJÍST – ZVLÁŠTĚ KDYŽ VÁM VAŠE PRÁCE ZROVNA DVAKRÁT NENAHRÁVÁ DO KARET. MY ALE ZNÁME ELEGANTNÍ ŘEŠENÍ. ZABERE MAXIMÁLNĚ PÁR MINUT A ZÁROVEŇ SI OPRAVDU POUCHUTNÁTE.

přípravila: Jana Tobrmanová Čiháková

foto: Shutterstock, Jana Tobrmanová Čiháková, NATURHOUSE

Když se podíváte do kterékoli statistiky, zjistíte, že naše populace každoročně narůstá na váze. Důvodem je v mnoha případech to, že lidé si dávají své první a bohužel i poslední jídlo až mezi šestou a sedmou hodinou večerní, či se snaží získat lepší křivky tím, že přestanou jíst úplně. Obě varianty jsou samozřejmě špatné a obě vedou k nárůstu tukových zásob. Přitom zbytečně. Jíst se totiž dá kvalitně, pravidelně a zároveň bez kil navíc.

Jednou z variant, jak se rychle a kvalitně najíst, je sáhnout po suplementech, které plnohodnotně jídlo nahrazují. Jejich výhodou je, že jejich příprava zabere jen zlomek času, ale i to, že oproti klasickému jídlu mají nepřekonatelně nízký glykemický index. Najdete je v podobě koktejlů, snacků, tyčinek, sušenek, toastů, pudinků, instantních polévek aj. Jejich složení, založené na vyváženém poměru živin, spolehlivě pokryje potřebu těla a navíc zasytí. Výhodou suplementů je

navíc i fakt, že většina z nich má dlouhé trvanlivostní lhůty a nepříliš náročné podmínky pro skladování. A tak se nabízejí jako vhodná varianta, kterou můžete mít vždy při sobě v kabelce nebo v šuplíku v práci nakoupenou do foroty.

Problém však je, že přinejmenším polovina výrobků, které slibují zázraky, se mívá účinkem. I suplementy jsou bohužel pro spoustu nepoctivých výrobců dobrý byznys a vy jen málokdy máte možnost rozeznat, které jsou skutečně kvalitní a prokážou vám dobrou službu a které jsou jen dobrá marketingová klička plná cukrů zabalená do hezkého obalu.

## NEKUPUJTE ZAJÍCE V PYTLI, NEDÁVKUJTE, JAK VÁS NAPADNE

První věcí, která by vás měla trochu navést, je samozřejmě cena. Vývoj i testování takových suplementů je dlouhým procesem, do kterého vstupuje řada odborníků, kteří garantují kýžený výsledek

produktů. Právě proto, že jejich vznik je řízen mnoha pravidly, zpravidla mívají vyšší pořizovací cenu, která se vyrovná klasickému jídlu počítáno na jednu dávku.

Dalším kritériem výběru je místo prodeje. Náhračky jídla můžete sehnat nejen na internetu, ale běžně i na benzínových pumpách, ve fitness centrech, v prodejnách zdravé výživy, dietetických centrech, ve speciálních koutcích větších řetězců potravin či dokonce v drogeriích. Jak ale důrazně varuje Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE: „Nahrady pestré stravy se vyplatí kupovat výhradně v místech, která se specializují na zdravou výživu s patřičnou odborností, tedy ideálně přímo ve výživové poradně,“ a dodává: „Aby náhrady jídla mohly plnit svou funkci dobře, musí se správně nastavit i jejich dávkování. To rozhodně není univerzální, ale je vztažné například k pohlaví, věku, zaměstnání a sportu klienta, ze kterých lze odvodit energetický výdej.“



## SUPLEMENTY V PRAXI

SKUTEČNĚ MOHOU NAHRADIT DVĚ MALÉ TYČINKY ŠTAVNATÝ STEAK, ANIŽ BYSTE MĚLI HLAD? TO SE MUSELO VYZKOUŠET. A ČTYŘDENNÍ DOVOLENÁ U MOŘE, KDY MÁTE „REŽIM – NEREŽIM“, SE JEVILA JAKO IDEÁLNÍ PŘÍLEŽITOST...



**TESTOVALA**  
**JANA TOBRMANOVÁ**  
**ČIHÁKOVÁ,**  
**šéfredaktorka,**  
**Věk:** 29 let  
**Váha:** před 53,2kg,  
po 52,8kg  
**Výška:** 161 cm



## 1. den

Odlétali jsme hned brzy ráno. Díky tomu jsem měla příležitost ještě před odjezdem na letiště posnídat 6 sušenek. Po odbavení jsme zašli na kávu do Costa Coffee. Tam jsem si koupila i boxík čerstvého ovoce k svačině. Nevím, jak vy, ale já nejsem moc velká fanynka jídla v letadle. Dvě proteinové čokoládové tyčinky SLIMBEL přišly vhod. Chutnaly báječně, navíc spolehlivě nahradily oběd. Po přeletu jsme čekali dost dlouho na transfer, který se

zdržel v zácpě. V bistro v hale jsem proto měla čas koupit si bílý jogurt s müsli. Na večeri se to jen hemžilo zdravým jídlem. Vybrala jsem si cizrnu s koriandrem a k tomu rybí filet. Hodinový posun mne trochu zmohl. A tak jsem večer dostala ještě chuť na nějakou tečku. Váhala jsem nad pudinkem, ale ten se večer moc nedoporučuje. Nakonec jsem zvolila zeleninový salát s humusem z račkového stolu.





## 2. den

Ráno jsem posnídala dva toasty a na každý z nich jsem si položila plátek sýra. Na dovolené mě bavilo, že i snídaňový raut byl plný zeleniny, navíc velmi šťavnatý – víc než známe u nás. K toastům jsem si dala ještě dvě velká rajčata a dva plátky melounu. Ke svačině jsem si do plážové tašky hodila sušenky a dvoulitrovou láhev vody, do které jsem si naředila iontový nápoj. Bylo opravdové horko. Představa, že si dám teplou polévku k obědu, mne úplně neoslovila. Objednala jsem si proto osvěžující zeleninový salát s cizrnou, sýrem feta, olivami a grilovanými krevetami. K odpolední svačině jsem si dala jeden pudink SLIMBEL a asi hrst jadérek granátového jablka. Večer jsme se chtěli podívat do centra Dubaje. V termosce jsem si proto vezla jednu pórkovou polévku. Tu jsem vypila cestou. Zhruba hodinku po ní jsem se dojedla dvěma špičky grilované zeleniny a kousku krůtího masa v kari.



## 3. den

K snídani jsem si vybrala bílý jogurt a k němu cereálie, obohatila jsem to o hrst semínek goji. Klasická lehká snídaně. Víím, že se to nemá, ale na svačinu jsem neměla ani pomyslení, a tak jsme aspoň vypila ananasové smoothie. K obědu jsem si dala jehněčí kotletky sice trochu neobvykle, ale s rýží. Tu tady mají opravdu skvěle ochucenou. Přidává se do ní hřebíček a skořice a také trochu chilli. Aby jídlo nebylo suché, zvolila jsem lehký dip s okurkami. Kombinace, která by mne nikdy nenapadla spojit, chutnala báječně. Jídlo bylo celkem lehké a tak jsem zvolila ještě jeden pudink namísto dezertu. K odpolední svačině jsem si pochutnala na dvou rajčatech a k večeři na grilované rybě na salátu z pikantních okurek ochucených chili.

Puding stačí jen rozmíchat v shakeru v 0,02l vody, a je hotovo.

## 4. den

Poslední den startuji opět se dvěma toasty FIBROKI. Vedle plátek šunky jsem si na ně nakrájela ještě plátky okurky a přikosovala také půlku jedné papriky. Ke svačině jsem si dala bílý jogurt a k němu 4 sušenky. Na oběd jsem si vybrala opět rýži. Tentokrát má volba padla na jemně pikantní s kari a červenou paprikou. A protože na rautovém stole přistály i mořské plody, nabrala jsem si jich víc než hrst, smíchala je s rýží a udělala si takovou paellu ušitou horkou jehlou. Poslední odpolední svačina ve formě mixu z čerstvého a voňavého ovoce mě aspoň trochu probrala z nostalgie, že už jedeme domů. Večeři jsem musela zvládnout zase na letišti – nejjednodušší mi přišlo sníst 2 proteinové tyčinky.

Šest sušenek si můžete dát místo snídaně nebo svačiny.

# Musejte zdravě

Pudinky SLIMBEL SYSTEM v 8 lahodných příchutích jsou ideální při hubnutí a následném udržení štíhlé linie.



## • Moje pro a proti •

- Pudinky vítězí – skvěle zasytí a jsou opravdu výborné (nejvíce jsem si oblíbila čokoládový s pomerančovou kůrou).
- Polévky jsou na první ochutnání trochu zvláštní, ale na chuť si rychle zvyknete. Dobře chutnají, když si do nich nalámete jeden toast FIBROKI.
- Iontový nápoj doporučuji všem.

- Dodá vám energii a má příjemnou sladkou chuť.
- Tyčinky jsou super na cesty i na pláž. Jsou dost sladké, hutné a bez chemické chuti, což opravdu oceňuji. Hlad po nich mít zákonitě ani nemůžete!
- Sušenky mají chuť, na kterou si musíte zvyknout, není to klasická chuť Mily nebo Horalek, pokud zrovna na takových sušenkách ujděte.

- Velmi dobře ale zasytí a ve finále si myslím, že vám zachutnají.
- Pokud máte rádi veškeré knäckebroty aj., toasty se sezamovými semínky budete nadšeni.
- Cereálie jsou chutné. Pokud jste zvyklí na ty přezlazené, budete zklamání. Nicméně s nakyslým jogurtem, ovocem, semínky či oříšky je to velmi příjemná kombinace na ráno.

