

## TISKOVÁ ZPRÁVA

### Je čas na jarní úklid! Zn.: Ve vlastním těle

*Duben 2012 - Jarní úklid se nepojí jen s očistou domova, přísná revize by se měla týkat zejména vašeho organismu!*



Nástup jarních dní představuje pro organismus zvýšenou zátěž. Čas, kdy je naše tělo nuceno setrvat v aktivním režimu se prodlužuje, metabolické funkce se zrychlují, hladina hormonů se zvyšuje. O slovo se hlásí také toxiny a škodlivé látky, které se v průběhu zimy v těle nahromadily. Sečteno, podtrženo – ideální „podhoubí“ pro rozpoutání jarní únavy, která bývá doprovázená snížením fyzické i psychické kondice. Odborníci v dietetických centrech NATURHOUSE, která se specializují na tzv. Novou výchovu ve výživě, proto sestavili speciální očistný plán na jaro, díky němuž je možné těmto nežádoucím efektům předcházet. Dopřejte si detoxikační program, dodržte tři základní zásady a přivítejte jaro plná elánu.

#### **1. Odlehčete jídelníčku**

Základem jarní očisty je změna stravovacích návyků. Jejím cílem je jednak doplnění vitaminů, minerálních látek a vlákniny a zároveň podpoření trávení a s tím spojené odplavování nežádoucích látek. Zakažte si vše, co je těžce stravitelné. Hlavně příliš mastná a tučná jídla, která sice mohou chutnat, ale v podstatě nemají téměř žádnou výživovou hodnotu. Do jídelníčku nově zařaďte hlavně zeleninu a ovoce.

**Jarní tip NATURHOUSE:** Zaměřte se na očistné potraviny. Z ovoce vám prokážou největší službu kiwi, jablko, hruška, pomeranč, limetka, citron, broskev, meloun, hroznové víno a borůvky, ze zeleniny potom řapíkatý celer, brokolice, hlávkové zelí, květák, česnek, petržel, klíčky, pastinák, artyčok, okurka, zelené fazolky, chřest, pórek, lilek, cuketa, brambory ve slupce. Připravit si je můžete na mnoho způsobů dle vlastní fantazie. Ideální jsou také v podobě pyré.

## **2. Dbejte na pitný režim**

Velmi důležitou úlohu hraje i dostatečný pitný režim. Ideální denní přísun tekutin by neměl být pod hranicí dvou a půl litru. Vhodné je vynechat slazené a sycené nápoje, ale i tekutiny, které odvodňují jako je černý čaj nebo káva. Doporučuje se naopak zvýšený příjem čerstvých ovocných a zeleninových šťáv.

**Jarní tip NATURHOUSE:** Vyzkoušejte speciální čajové nálevy (například Zelený čaj Infunat Te Verde nebo Červený čaj Infunat Te Rojo), které podporují detoxikaci, zrychlují metabolismus, podporují trávení a funkci jater.

## **3. Hýbejte se**

Po zimě častokrát ukazuje ručička na váze v průměru o dvě až tři kila více. Těch se lehce zbavíte už dodržováním výše uvedeného. Rychlejší a trvalejší výsledek se ale dostaví, pokud zapojíte do plánu i pohybové aktivity.

**Jarní tip NATURHOUSE:** Zapomeňte na fitness centra. Jarní dny přímo vyzývají k aktivitám na čerstvém vzduchu. Nejpřirozenějším pohybem je pro člověka chůze. Stačí si proto dopřát procházky přírodou. Sluneční paprsky vám dodají také potřebný vitamin D.

Více info na [www.naturhouse-cz.cz](http://www.naturhouse-cz.cz)



**NATURHOUSE** je přední španělskou společností působící na poli dietetiky. Svou činnost zahájila v roce 1992. V současné chvíli působí ve 30 zemích světa, v nichž pomohla více než 4.000.000 osob zhubnout a novou váhu si udržet. Na území ČR má více než 40 poboček, ve kterých pracuje kvalifikovaný a speciálně proškolený personál v oboru zdravé výživy a dietetiky.

**NATURHOUSE** poskytuje svým klientům individuální poradenství na míru. Cílem spolupráce s klientem je naučit jej správně jíst, chápat výhody zdravé a vyvážené stravy, základní pravidla, která podporují hubnutí a správně kombinovat jednotlivé potraviny. Proto také bývá činnost NATURHOUSE spojována se souslovím „Nová výchova ve výživě“. NATURHOUSE vyvinul už více jak 150 unikátních postupů redukce hmotnosti, které podporuje také produkcí vlastních unikátních potravinových a dietetických doplňků stravy.