

Můj recept

NABERTE SPRÁVNÝ SMĚR



Staré latinské přísloví říká:

„Slova učí, příklady táhnou.“ V tomto čísle si přečtete spoustu slov o dietních pověrách, a tak vám k tomu raději ještě přidám příklad, jak jsem kdysi zhubla já. Byla jsem poměrně kulatá teenagerka

a po prázdninách mě čekaly taneční. Ta hrůza, že si pro mne žádný kluk nepřijde! Inspirovali mě prarodiče: děda měl cukrovku, takže mu babička pečlivě dávkovala jídlo podle doporučení lékařů. A k téhle dietě jsem se přidala. Bílkovin bylo přiměřeně, chleba i přílohy se pečlivě odvažovaly, přídavky byly vyloučeny a na hlad fungovala zelenina. Navíc jsem nejedla pozdě večer a denně jsem chodila na dlouhé procházky se psem. Zabralo to senzačně, v podzimních tanečních jsem už měla asi o šest kilo méně a bylo mi blaze.

Na cukrovkářskou dietu nedám dopustit ani dnes. Opět v ní nejsem sama – moje dcera má už sedm let diabetes 1. typu. Když dávám jídlo na talíře, odvažuju sacharidové potraviny pro ni i pro sebe. Bylo by nespravedlivé její porce odměřovat a sama se přejídat. Sice občas hřeším, ale většinou se snažím se solidárně s dcerou omezovat i ve chvílích, kdy mě nevidí. Dělam to koněkonec i pro své dobro.

Až vám někdo bude zase nabízet „zaručenou“ dietu, vzpomeňte si, že při hubnutí žádná kouzla nefungují. Je to jenom o motivaci, která nastartuje nový životní styl. Pokud chcete další příklad, přečtete si hodně silný příběh Kristýny, která kvůli obezitě absolvovala bariatrickou operaci. Nebýt její pevné vůle, ani chirurgové by toho moc nezmohli.

Přeju vám, abyste se v novém roce nechali těmi správnými příklady táhnout vždy pouze dobrým směrem.

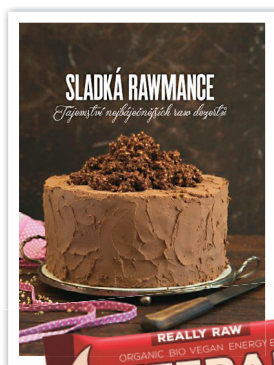
Zdena



RAW MLSÁNÍ

Chcete mlsat, ale bez výčitek? Pak doporučuju raw sladkosti, tedy čokolády, tyčinky či dezerty vyrobené podle filozofie raw stravy. Vyrábějí se z čistých surovin, jako jsou ovoce, oříšky, semínka či kokos. Jsou v biokvalitě a vzni-

kají při teplotách maximálně do 42 °C (dalo by se říci, že jsou nepečené-nevařené). Ochutnejte třeba dobroty od největšího výrobce raw pochoutek na světě – české firmy Lifelihood. Nebo se pusťte do přípravy vlastních sladkých lákadel podle nové kuchařky **Sladká rawmance od Veroniky Klamtové, zakladatelky a majitelky cukrárny Sweet Secret of Raw.**



Extra tip na leden

➤ Mé objevy tento měsíc

✿ JAK UBRÁNIT

IMUNITU

Dlouhodobý stres snižuje imunitu organismu a způsobuje rozvoj zánětu. Téhle větě jsem mnohem víc porozuměla poté, co jsem viděla bezvadný edukační tříminutový film Vliv stresu na imunitu. Ten letos zvítězil v soutěži vyhlašované Nadačním fondem Neuron pro mladé vědce, kteří krátkými srozumitelnými videi vysvětlují různé jevy našeho světa. Koukněte se také.

Film najdete na adrese www.CenaNeuronPrimaZOOM.cz



✿ ZPÍVAJÍCÍ MARODI

Lékárníci mohou nejen radit nám pacientům, ale někdy i úspěšně zpívat. Víte, že existuje rodinná lékárnická kapela Marodi? Najdete v ní dva spolužáky z farmacie: kapelníka a kytaristu René Racka Matláška a kontrabasisistu Luboše Vejmolu, který pracuje v Nemocniční lékárně Havířov. Marodi jsou tak dobří, že koncertují nejen u nás, ale i v zahraničí. Doporučuju vyrazit na jejich koncert, hudba někdy léčí lépe než prášky!

Pište nám, dostanete dárek

CO VÁM ZABÍRÁ NA HUBNUTÍ?

Napište nám na e-mailovou adresu bleskzdravi@cncenter.cz nebo pošlete dopis na adresu BLESK ZDRAVÍ, Komunardů 42, 170 00, Praha 7. Tři nejlepší tipy zveřejníme a autorům pošleme dárek: **balíček doplňků stravy DetoxElixer^{MAX} - intenzivní detoxikační kúru s prebiotiky a bylinnými extrakty pro efektivní očistu těla v hodnotě 789 Kč.**

OTÁZKA MĚSÍCE PRO VÁS:

