



Zpravodaj Flora

Dobrý den,

na základě Vašeho souhlasu se zasláním obchodních sdělení poskytnutého správci osobních údajů společnosti Unilever ČR, spol. s r.o. Vám zasíláme následující obchodní sdělení.

Do červnového čísla Zpravodaje Flora jsme pro Vás připravili následující informace:

1. Tipy na zdravější jídelníček
2. Bojujte proti stresu pohybem
3. Recept pro výletníky

[Hlavní strana](#)

[Poznej své srdce](#)

[Zdravý životní styl](#)

[Cholesterol od A do Z](#)

[Akce pro veřejnost](#)

[Kontakty](#)

Tipy na zdravější jídelníček

Léto už je téměř tady! Sluníčko do nás vlévá plno energie a my máme pocit, že bychom mohli hory přenášet. K tomu, abychom měli na procházky, výlety i túry dostatek (té správné) energie, musíme dávat pozor na to, co se objevuje na našem talíři. Připravili jsme pro Vás několik tipů, jak se na první jarní výlety připravit:

1. **Nezapomeňte se ráno nasnídat.** Již naše babičky říkaly: „Snídani sněž sám, o oběd se rozděl s přítelem a večeři dej nepříteli“. Nutriční terapeuti pak radí: „Snídaně s dopolední svačinou by měla tvořit 25 % energie, kterou za den přijmeme.“

2. Důležité je nejen, že snídáte, ale také **CO snídáte**. Pokud se chystáte na několikahodinový výlet, který bude znamenat velký výdej energie, je třeba se na tento výkon připravit. Snídaně by měla mít nižší glykemický index (a díky tomu Vás zasytit na delší dobu) a měla by být součástí pestrého a vyváženého jídelníčku. A co by ve správné snídani nemělo chybět? Pokud se připravujete na fyzické výkony, může Vaše snídaně obsahovat více **sacharidů**, než obvykle. Určitě ale ne formou koblížku nebo sušenek. Vhodnější jsou celozrnné pečivo nebo neslazené cereálie. Snídaně by měla obsahovat i dostatek **vlákniny** – denně byste měli přijmout okolo 30 g. V rámci snídaně ji jednoduše zařadíte právě celozrnným pečivem, celozrnnými cereáliemi (doplňte je mléčnými výrobky) nebo zeleninou. Chybět nesmí ani kvalitní **bílkoviny**. Kousek libové šunky, tvrdý sýr nebo mléčný výrobek jsou z tohoto pohledu k snídani to pravé. Jednou ze základních živin jsou také **tuky** (které by měly tvořit 30-35 % doporučeného denního množství energie) – přednost byste přitom měli dávat těm „dobrým“, tedy kvalitním rostlinným olejům a tukům z nich vyrobených, které pomáhají udržovat naše srdce a cévy zdravé. Kvalitní rostlinné tuky obsahují esenciální mastné kyseliny omega 6 a 3, které tělo potřebuje, ale samo si je nedokáže vyrobit. Pokud si namažete celozrnné pečivo rostlinným tukem, nejen, že zařadíte do jídelníčku ty správné tuky, ale také snížíte glykemický index snídaně. Navíc pomáháte svému srdci, aby zůstalo déle zdravé.

3. **Nezapomeňte si připravit svačinu** – díky vyššímu výdeji energie odborníci doporučují zvolit svačinu s obsahem sacharidů, které tělu umožní rychle čerpat energii. Více než sušenka (která nám sice rychle dodá energii, ale může obsahovat „špatné“ tuky a nezasytí nás na delší dobu) Vás osvěží nakrájené ovoce. To můžete doplnit müsli tyčinkou (bez polevy) nebo směsí oříšků.

4. Mnoho z nás spojuje výlet s **obědem** v restauraci. Ten by měl pokrýt cca 30-35 % z celodenního příjmu energie. Díky vyššímu výdeji energie se nemusíte bát vydatnějšího jídla – přesto byste měli dbát na to, aby měl Váš oběd to správné složení živin – kvalitní bílkoviny Vám dodají především živočišné potraviny tj. libové maso a mléčné výrobky. Vláknu, vitaminy a minerální látky dodá např. zeleninová obloha, zeleninový a ovocný salát, brambory, rýže natural, celozrnné těstoviny nebo luštěniny (ty jsou také zdrojem sacharidů). Volte vhodné technologické úpravy jako vaření, dušení nebo pečení, spíše než smažení. I na výletech byste se měli spíše vyhýbat rychlému občerstvení. Pokud nechcete navštívit restauraci, místo zastávky u stánku si raději na cestu připravte obloženou bagetu. Nejen, že budete vědět, že je připravena z čerstvých surovin, ale bude pravděpodobně i nutričně vyváženější... (hlavně pokud využijete náš tip níže)

5. Nezapomínejte na **dostatečný pitný režim**. Denně byste měli vypít 2-3 litry (v teplých dnech i více), nejlépe neslazených nasycených nápojů – ty jsou nejen z nutričního hlediska vhodnější, ale také lépe zaženou žízeň.

Více o zdravé životosprávě najdete na www.flora.cz v sekci Zdravý životní styl – [Vyvážená strava](#). Inspiraci, kam se vydat na procházku, pak najdete v sekci Zdravý životní styl – [Tipy, jak být fit](#). Věděli jste, že tříhodinovou procházkou spálíte až 5 000 kJ přebytečné energie?

Bojujte proti stresu pohybem

Pohyb patří k přirozeným potřebám lidí – když pohybový aparát dostatečně nepoužíváme, podíl svalové tkáně se ztrácí. Pohyb je prostředkem pro odstraňování psychické únavy - je určitou formou tělesné i duševní relaxace. Lidé věnující se pravidelně cvičení jsou aktivnější v pracovním procesu i v soukromém životě a lépe zvládají stres.

Zatímco zima nás drží v teple, s jarními měsíci se nám začne po pohybu stýskat. U pohybu je důležité, abychom

si vybrali takový, který nás bude bavit a který zařadíme do našeho každodenního rozvrhu. Nemusí se jednat pouze o procházky, ale např. jízdu na kole, běh, plavání nebo návštěvu fitness centra. Důležité je také neodkládat začátek změn v životním stylu. **I malá změna může hodně znamenat pro Vaše srdce.**

Při pohybu není důležitý pouze druh, ale také jeho intenzita a délka (pohybu bychom se měli věnovat minimálně 30 minut denně). Můžeme říci, že čím intenzivněji cvičíme, tím více spálíme kalorií. Neplatí ale například, že čím více kalorií tělo spálí, tím více zhubne. Intenzita pohybu totiž určuje, zda budeme snižovat tukové zásoby, nebo zvyšovat objem svalů. Měřítkem intenzity pohybu je tepová frekvence. Pro hubnutí, tedy spalování tělesného tuku, je nutné udržet intenzitu pohybu v tzv. aerobní zóně, tedy mezi 65 % až 85 % maximální tepové frekvence (MTF), kterou vypočítáme podle jednoduchého vzorce „220-věk“. Začátečníci a lidé se slabší výkonností by se měli držet spodní hranice doporučené tepové frekvence, naopak trénovanější jedinci mají dosahovat hranice horní.

Více informací o pohybu najdete na www.flora.cz v sekci Zdravý životní styl – [Pohybem ke zdravému životnímu stylu](#).

Recept pro výletníky

Potřebujeme (na 2 porce):

2 celozrnné bagety, 20 g rostlinného tuku Flora light (v případě, že máte zvýšenou hladinu cholesterolu, zvolte rostlinný tuk Flora pro.activ), 250 g polotučného měkkého tvarohu, pažitku, sůl, bílý pepř, zelenina na obložení

Postup:

Tvaroh, nadrobno nakrájenou pažitku, sůl a bílý pepř (dle chuti) smícháme a vytvoříme pomazánku. Celozrnné bagety rozkrojíme a objem střídky zmenšíme tím, že ji stlačíme. Jednu polovinu namažeme rostlinným tukem, druhou pomazánkou (do vzniklého prostoru), přidáme např. plátky rajčat, okurek, salát a přiklopíme.

S přáním krásného dne

Michala Tomešová

nutriční terapeutka, operátorka informační linky Flora

Pokud o zasílání těchto e-mailů nemáte zájem, klikněte, prosím, [ZDE](#).

Odesílatelem tohoto obchodního sdělení je společnost UNILEVER ČR, spol. s r.o., Thámova 18, 186 00 Praha 8.



© Flora 2009