

✓ **Garantujeme snížení Vašeho cholesterolu nebo vrácení peněz!**

Je **klinicky prokázáno**, že rostlinné steroly obsažené ve výrobcích Flora pro.activ sníží hladinu LDL cholesterolu v průměru o 10 % během tří týdnů, v kombinaci s úpravou životosprávy až o 15 %. Pokud si chcete ověřit snížení Vašeho cholesterolu s Florou pro.activ, máte nyní jedinečnou možnost.

**Garantujeme snížení Vašeho cholesterolu nebo vrácení peněz!**

Nejprve si, prosím, prostudujte podmínky akce a nechte si lékařem změřit hladinu svého cholesterolu. Po třítydenní konzumaci výrobků Flora pro.activ v doporučené denní dávce si ji opětovně nechte přeměřit. Pokud se Vaše hladina cholesterolu nesníží a splníte-li všechny podmínky akce, po zaslání garanční kartičky s vyplněnými údaji, výsledků obou měření potvrzené lékařem a dokladů o nákupu odpovídajícího množství výrobků Flora pro.activ, Vám vrátíme peníze zpět. Akce probíhá do 31. 3. 2006. Úplná pravidla a formulář garanční kartičky najdete na: [www.flora.cz](http://www.flora.cz)



✓ **2 g rostlinných sterolů součástí nových doporučení odborných lékařských společností**

Pro optimální snížení hladiny cholesterolu je doporučeno konzumovat 2 g rostlinných sterolů denně. Flora pro.activ je jediná řada výrobků, která nabízí široké portfolio pro snížení hladiny cholesterolu. Denní doporučená dávka rostlinných sterolů odpovídá 1 minidrinku nebo 3 porcím z ostatních výrobků Flora pro.activ – kombinovat můžete rostlinný tuk, mléko a jogurt s rostlinnými steroly (jedna porce je plátek chleba namazaný rostlinným tukem (cca 10 g), jeden jogurt (150 g) nebo sklenice mléka Flora pro.activ (250 ml)).

Konzumace 2 g rostlinných sterolů pro snížení hladiny cholesterolu byla zařazena do nedávno vydaných nových doporučení českých odborných společností „**Prevence kardiovaskulárních onemocnění**“ (více na [www.athero.cz](http://www.athero.cz)).

## ✓ Vánoce jsou za dveřmi

Blíží se čas adventu, kdy na nás začíná dýchat kouzlo Vánoc a tradic s nimi spojených. Mezi ně patří tradiční pečení vánočního cukroví. Aby bylo cukroví na vánočním stole křehké a dobře uležené, začíná se s jeho pečením už nyní. Každý máme Vánoce spojené s pohodou a dobrým jídlem, ke kterému vánoční cukrové neodmyslitelně patří. Často i ti zásadoví strávníci porušují své diety a dopřávají si tradiční pochoutky. Cukroví je ale také možné připravit s ohledem na dodržování dietních doporučení a přesto si užít báječnou chuť. Nabízíme několik vyzkoušených tipů:



### Bezlepková dieta

#### Mandlové jednohubky

**Potřebujeme:** 225 g mletých mandlí, 4 lžice zakysané smetany Rama Cremefine, 1 lžice oleje, 24 spařených oloupaných a mírně opražených mandlí, 30 g cukru

**Postup:** Mleté mandle nasypeme do mísy a vmícháme cukr, přidáme zakysanou smetanu a olej a postupně vše promícháme, až vznikne pasta podobná marcipánu. Ze směsi vyvalujeme kuličky prsty namočenými ve studené vodě. Každou kuličku zlehka zploštíme, navrch zapícháme opraženou mandlí a vložíme ji do papírového košíčku na cukroví. Uchováváme je přikryté a vychlazené.

### Redukční dieta

#### Mrkvové měsíčky

**Potřebujeme:** 100 g hladké mouky, 100 g celozrnné mouky, 100 g Hery (Flory), 100 g mrkve, 1 vejce, 1 lžice citrónové šťávy, sůl

**Náplň:** 50 g lískových oříšků, 150 g neslazené marmelády

**Postup:** Prosátou mouku se špetkou soli zpracujeme s tukem, vejcem, šťávou a jemně nastrouhanou mrkví. Hotové těsto zabalíme do potravinářské fólie a necháme v chladničce 30 minut odležet. Pak těsto rozválíme na plát silný 3 mm a vykrajujeme z něj kolečka. Naplníme marmeládou, kterou smícháme s jemně nastrouhanými oříšky a přeložíme na polovinu. Okraje stiskneme k sobě, aby marmeláda nevytékala. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C asi 20 minut. Po upečení přendáme na kovovou mřížku a necháme vychladnout.

### Nízkocholesterolová dieta

#### Oříškové makronky

**Potřebujeme:** 3 bílky, 2 lžice citrónové šťávy, 200 g cukru, 180 g lískových oříšků

**Postup:** Z bílků, cukru a citrónové šťávy ušleháme pevný sníh. Lehce do něj vmícháme najemno nastrouhané oříšky. Těsto naplníme do cukrářského sáčku s hladkou trubičkou a na plech vyložený pečícím papírem nastříkáme malé pusinky. Zvolna pečeme, spíš sušíme v troubě při 130 °C asi 45 minut.

## ✓ Vánoční Bertolli pozvánky

Pro vánoční svátky je typické setkávání se s našimi nejbližšími a přáteli v pohodové vánoční atmosféře. Své blízké můžete příjemně překvapit, když je k prostřenému stolu či k vánočnímu posezení pozvete netradičním způsobem – originální pozvánkou, kterou najdete na stránkách [www.bertolli.cz](http://www.bertolli.cz). A ať už je budete rozesílat v elektronické či tištěné podobě, jistě splní svůj účel a příjemně všechny naladí na nadcházející sváteční okamžiky.



***Přejeme Vám šťastné Vánoce a rok 2006 plný zdraví a pohody!***

