

✓ **I malá změna může hodně znamenat pro Vaše**

Cítíte se unavení, zadýcháváte se cestou do schodů, nejste spokojeni se svou postavou? Možná je nějaká chyba ve Vašem životním stylu! Kdo by se nechtěl cítit v pohodě a vypadat dobře? Radikální změna životosprávy v podobě novoročních předsevzetí není pro každého a s největší pravděpodobností velký úspěch nepřinese.

Pokuste se proto změnit svůj životní styl po malých krůčcích. Začněte jednou malou změnou a postupně přidávejte další. I malá změna může totiž hodně znamenat pro zdraví Vašeho srdce!



Až do konce května máte možnost seznámit se s tím, jaké jednoduché krůčky mohou vést k ozdravení životního stylu, a to v supermarketech a hypermarketech po celé České republice. Každého kdo udělá malou změnu pro své srdce - zařadí rostlinný tuk Flora do svého jídelníčku a přidá tip, jaký další krok podnikne pro zdraví svého srdce - značka Flora odmění dárkem - polštářkem ve tvaru srdce.

✓ **Kroky ke zdraví Vašeho**

Až 70 % dospělé populace v ČR má vyšší hladinu cholesterolu, než doporučených 5 mmol/l. Přitom hladina cholesterolu je jedním z rizikových faktorů srdečně-cévních onemocnění. Zkuste tedy i Vy učinit několik drobných kroků ke zdraví Vašeho srdce!

Strava

- ♥ Snižte spotřebu tučného masa a uzenin, vyvarujte se vnitřností.
- ♥ Používejte rostlinné oleje a tuky s vyšším obsahem vícenenasycených mastných kyselin.
- ♥ Zařaďte do jídelníčku zeleninu a ovoce, pokud možno v syrovém stavu.
- ♥ Omezte spotřebu cukru, sladkostí, moučnicků, cukrářských výrobků a bílého pečiva.

Pohyb

- ♥ Chodte po schodech, místo jízdy po eskalátorech nebo výtahem.
- ♥ Vystupujte o jednu zastávku dříve a dojděte pěšky.

Stres

- ♥ Pokud se dostanete do stresové situace, pořádně se nadechněte a řekněte si, že vše zvládnete. A zvládnete!
- ♥ Usmívejte se. Úsměv a pozitivní přístup zlepší náladu nejen Vám.

Další užitečné tipy najdete na www.flora.cz.

✓ Flora cholesterolová liga

Také letos se vydává pojízdná ambulance Floraporaden na putování po České republice, tentokrát v rámci akce „Flora cholesterolová liga“. Zastávkami budou společnosti po celé republice, v nichž bude v průběhu druhé poloviny května a během června nabízet odborný tým Floraporaden své služby.

Laborantka změří zaměstnancům zdarma hladinu celkového cholesterolu, nutriční terapeutky na základě zjištěných hodnot každému zájemci určí riziko ohrožení života v souvislosti se srdečně-cévním onemocněním v následujících deseti letech a poradí i s úpravou jídelníčku a celkové životosprávy. Zaměstnanci dostanou také informační materiály o zdravé výživě a cholesterolu. Uplatnit získané rady a doporučení v praxi tak pro ně bude mnohem jednodušší. Součástí projektu je také dotazník zdravého životního stylu „Co ještě zvládne Vaše srdce?“. Jeho vyhodnocení ukáže, jakou zátěž si mohou respondenti dovolit, aniž by přetěžovali své srdce. Tedy, zjednodušeně řečeno, zda budou moci ve starším věku chodit po Krkonoších, nebo zda pro ně bude problém i vyjít schody do 5. patra.

Základem pro zjištění těchto údajů je ojedinělý interaktivní dotazník „Co ještě zvládne Vaše srdce?“, který si můžete vyplnit i Vy na www.flora.cz. Dotazník vznikl ve spolupráci s pražskou klinikou GHC a stejně jako celá akce chce upozornit všechny, kteří mají zvýšené riziko srdečních a cévních onemocnění, aby raději vsadili na prevenci a předešli zdravotním komplikacím.

Pro zjištění hladiny cholesterolu a výživové poradenství jsou celoročně k dispozici Floraporadny (v Praze a v Brně), kam je možné se objednat prostřednictvím bezplatné Informační linky Flory 800 175 324.

✓ A ještě pár tipů na zahradní párty

Teplé dny přicházejí stále častěji a s nimi i různé zahradní slavnosti či posezení. Nabízíme několik tipů na výborné a zdravé občerstvení:

Lilkové řízečky

Suroviny pro 4 osoby: 1 středně velký lilek, sůl, sušená rajčata v oleji, lžíce piniových oříšků, bazalka, 2 stroužky česneku, 2 lžíce strouhanky, 2 lžíce nastrouhaného parmezánu, 4 lžíce rostlinného oleje, kajenský pepř.

Postup: lilek oloupeme a podélně rozkrájíme na plátky cca ½ cm široké, osolíme a necháme odležet. Rajčata spolu s piniovými oříšky nejemno nasekáme, přidáme prolisovaný česnek, pokrájenou bazalku, strouhanku, parmezán, olej a vše zamícháme. Dochutíme solí a kajenským pepřem. Plátky lilku osušíme, jednu stranu potřeme bylinkovou směsí a přiklopíme dalším plátkem lilku. Spojíme párátky, osolíme, potřeme olejem a posypeme kajenským pepřem. Na rozpálený rošt grilu dáme alobal, na něj řízečky a grilujeme z obou stran.

Sýrové chuťovky

Suroviny pro 4 osoby: 2 jarní cibulky, 170 g tvarohového sýra, 30 g Flory original, ½ lžičky římského kmínu, ¼ lžičky chilli, čerstvá máta, krekry.

Postup: cibulky nejemno nakrájíme, smícháme se sýrem, Florou, římským kmínem a chilli. Z hmoty tvarujeme kuličky, které obalíme v nejemno nasekané mátě, poté necháme asi hodinu v chladu. Vychlazené kuličky rozpůlíme a klademe na krekry.

