

## RADA ODBORNÍKA

# Jak se naučit snídat?

*Všude čtu, že snídat je zdravé. Ráda bych se také nasnídala, ale jak to udělat, když ráno nejsem schopna nic pozřít?*

Irena D., České Budějovice

Již naše babičky říkávaly, že snídaně je základ. A měly pravdu. Ať už je váš důvod absence snídaně jakýkoli, měla byste si uvědomit, že tělo ochuzujete o cennou energii, která představuje základ pro jeho správné fungování během celého dne. Dnes se již ví, že ten, kdo pravidelně nesnídá a pak se večer přejídá, má větší sklony k přibírání než ten, který si každý den dopřeje alespoň malou snídani. Ideálně bychom měli snídat tři čtvrtě hodiny po probuzení. Mnoho lidí má po ránu problém do sebe cokoli dostat, velmi často je to zapříčiněno spěchem a nedostatkem času. Jestliže si



PhDr. Olga Huspeková,  
výživová poradkyně  
z Elixir studia  
pro zdravý pohyb  
a životosprávu  
[www.elixirstudio.cz](http://www.elixirstudio.cz)

ale zvyknete vstávat každý den o deset minut dříve, stihnete se i správně nasnídat. A z čeho by se snídáně měla ideálně skládat? Z porce bílkovin a sacharidů, z porce vlákniny a trošky zdravých tuků. Doporučujeme například obilnou kaši. Pokud ale ráno opravdu nemáte ani pomyšlení na cokoli k snědku, zkuste si

předtím, než vyběhnete z domu, vypít alespoň malou skleničku zakysaného mléčného výrobku, sníst jablko, bílý jogurt či müsli tyčinku a během dopoledne určitě zařadit zdravou svačinku, kterou dodáte svému tělu chybějící energii.

## RADA ODBORNÍKA

# JSOU TAVENÉ SÝRY ZDRAVÉ?

*Četla jsem, že tavené sýry nejsou zdravé, já i moje rodina je však máme rádi, dětem je často mažu do školy na svačinu. Jaký je váš názor?*

Alena H., Kralupy nad Vltavou

Tavené sýry jsou v České republice velmi oblíbené. V našem jídelníčku mají významnou roli, je potřeba se ale umět v jejich široké nabídce správně orientovat. Výhodou tavených sýrů je, že jsou dobře roztíratelné, mají dlouhou trvanlivost, celé spektrum příchutí a můžeme si vybrat od formy tučné až po light. Na druhou stranu se k výrobě používají tavicí soli, nejčastěji polyfosfáty, které brání vstřebávání vápníku z přijaté potravy. Tavené sýry obsahují i velké množství soli. Jsou tedy nevhodné jak pro děti, které potřebují kostní hmotu budovat,



Bc. Renata Krivohlavá,  
výživová poradkyně,  
[www.elixirstudio.cz](http://www.elixirstudio.cz)

tak pro dospělé, pro které je důležité si silné kosti udržet. Pokud chcete dát svému tělu dobrý zdroj vápníku, dopřejte si „opravdový“ – tvrdý – sýr, nejlépe do 30 % celkového množství tuku, který má sice o pár kilojoulů více než jeho např. tavená light forma, ale představuje

pro tělo přínos. Alternativou taveného sýra na pečivo může být např. žervé, cottage, luštěninová či tvarohová pomazánka, do salátu nebo na chleba je vhodné použít např. tvarůžky, menší množství mozzarely, balkánského sýra či parmezánu.

## Studio ELIXÍR

Hledáte studio, kde vás budou znát jménem, neprodají vám předražené doplňky stravy, mají opravdu kvalifikované odborníky a kromě linie a kondice nejvíce dbají o vaše zdraví a duševní pohodu? Pak se podívejte do pražského studia Elixir. Zbaví vás bolestí zad, kil po porodu, sestaví jídelníček. Věnují se i dětem a seniorům. Více na [www.elixirstudio.cz](http://www.elixirstudio.cz)



## Já si létám

**Závěsný systém TRX:** Při cvičení v závěsu jsem měla co dělat, abych udržela balanc a důstojnost. Se-stavy nejsou složité, posilují se při nich rovnováha, flexibilita a především svaly horní poloviny těla, a to natolik intenzivně, že jsem tři dny poté nemohla dát ruce nad hlavu. Musím začít posilovat!

## Hopsa hejsa

**Jumping:** Skákání na trampolínce báječně zpevňuje postavu. Vydržela jsem sice jen pár minut, ale stihla jsem se přesvědčit, že tenhle pohyb vás okamžitě odreaguje a naplní radostí.



## Chvilé pravdy

**Vyšetření:** Elixír studio je vybaveno moderními přístroji. Věděla jsem, kolik vážím, ale netušila jsem, že mám až 16 kg tělesného tuku ani že moje svaly a kosti váží 10 kg. Díky vyšetření jsem se dozvěděla ještě mnoho dalších užitečných informací o svém těle.