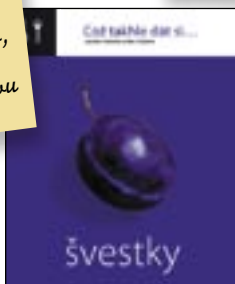


RYCHLÉ TIPY A NOVINKY

Našli jsme pro vás poslední hity a zajímavosti ze světa zdravé výživy.

Tip:

Švestky obsahují pouze 283 kJ na 100 g i přesto, že vynikají výraznou sladkou chutí.



FIALOVÁ KUČAŘKA

Pro všechny milovníky typicky zářivového ovoce – švestek – je na pultech knihkupectví připravena nová „zapálená kuchařka“, tentokrát v barvě fialové. Najdete v ní spoustu receptů na sladká i slaná jídla obsahující švestky v různých podobách a chutích. Uvidíte, že ze švestek se dá připravit mnohem více než jen domácí koláč, kompot nebo pěkně ostrá slivovice. Kromě toho jsou švestky skvělým přírodním prostředkem proti problémům s trávením. A navíc s nimi snadno zaženete chuť na nezdravé sladkosti.

KALORICKÁ HÁDANKA

Chybí vám lehké osvěžení a nevíte, co si vybrat? Rozmýšlíte se mezi ananasovou zmrzlinou a sklenicí ananasového džusu? Pečlivě přemýšlejte, než se rozhodnete.

VÍTE, CO OBSAHUJE VÍCE KALORIÍ?



Přestože se na první pohled může zdát jednoznačně lepší volbou sklenice džusu, není to tak. Ovočná zmrzlina Chut' léta obsahuje pouze 452 kJ, zatímco 3 dl ananasového džusu až 681 kJ. Navíc, potěšení ze zmrzliny vám vydrží mnohem déle než vypít sklenky džusu.

ČÍSLO DIETY

TĚSTOVINY VAŘENÉ „AL DENTE“ MAJÍ HODNOTU GLYKEMICKÉHO INDEXU JEN 55, COŽ JE O DESET MÉNĚ NEŽ TĚSTOVINY UVAŘENÉ DOMĚKKA. LÉPE SE PROTO HODÍ K REDUKCI VÁHY.

PADNE DO RUKY

CELOZRNNÉ PEČIVO ANO, ALE...

Tmavé a celozrnné pečivo a chléb má při dietě jednoznačnou přednost před světlým. Obsahuje více tolik prospěšné vlákniny a má také vyšší glykemický index, takže vás na delší dobu zasytí. Před výrobky se slunečnicovými semínky dávejte spíše přednost těm několikazrnným. Mají výrazně nižší kalorickou hodnotu a také nezanedbatelně méně tuku. Pokud budete vybírat balený chléb či pečivo, máte to jednodušší – můžete totiž porovnávat podle energetických hodnot uvedených na obalech výrobků.

Dostatečně pít je u jakéhokoli sportu nezbytné. Litř je na hodinu aerobiku moc, půl zase málo. Kromě láhvi zakoupených v prodejnách sportu se můžete inspirovat i v klasickém supermarketu. Budete-li se pozorně dívat, objevíte novinku – neperlivou minerální vodu, „mattonku“ Sport ve futuristické láhvi s objemem 0,75 litru. Tvar a materiál láhve spolu se speciálním sportovním uzávěrem vybaveným membránou zaručují dokonalou kontrolu nad obsahem vaší láhve. Můžete tedy pít snadno bez plýtvání sil na mačkání láhve a zároveň se nemusíte obávat, že se vám voda v tašce vylije.

