

## ZDRAVÍ | www.denik.cz/magazin

## Snažíte se zhubnout, jíte zdravě a vaše váha nejde dolů? Vaši snahu možná blokuje alkohol

Jestli něco nejde moc dohromady, tak je to redukční dieta a popíjení alkoholických nápojů. Ty nám totiž zvedají nejen náladu, ale i tělesnou hmotnost. Pro hubnutí je proto zásadní zamyslet se jak nad jídelníčkem, tak nad tím, co pijeme.

ZDENA LACKOVÁ

Vynechání či omezení alkoholických nápojů přináší plno pozitiv, a to nejen zdravotních, ale i psychologických. „A pokud jste zvyklí alkohol pravidelně pít, tak můžete díky jeho omezení poměrně jednoduše zhubnout,“ upozorňuje Hana Pávková Málková z organizace STOB.

„Alkoholické nápoje mají vysokou energetickou hodnotu. A ta může přispívat k

tomu, že jde váha nahoru, nebo i přes veškeré snahy zhubnout stagnuje. Sklenička denně může významně zvyšovat energetický příjem,“ dodává.

**KALORICKÉ BOMBY**

Jeden gram ethanolu obsahuje 29 kilojoulů (kJ). Když se k tomu připočte ještě obsažený cukr a v některých nápojích typu Piña Colada i tuk, tak může takový nápoj vydat za celé hlavní jídlo. Alkohol je navíc zdrojem prázdných kalorií. Pokud je jich nadbytek, uloží se nám v podobě tukových zásob. Nevýhodou také je, že se stupněm „ovířnosti“ stoupá chuť k jídlu.

Podle energetické hodnoty jednotlivých alkoholických nápojů je vidět, že na objem jedné deci je nejdietnějším nápojem pivo. I bílé víno má ve stejném objemu více energie. Ale ruku na srdce, kdo se při konzumaci asi

**Tři tipy, jak se alespoň na měsíc stát abstinentem**

- Zbavte se veškerého alkoholu doma, který by vás mohl zbytečně lákat. **Se zvládnutím či prevencí abstinenční příznaků pomáhá dostatečný příjem nealkoholických tekutin.** Obzvláště výhodné jsou přírodní minerálky, které nemají žádné kalorie, zato doplňují tělu důležité minerální látky.
- Pokud pijete alkohol jako rituál k uvolnění a snížení stresu, připravte si předem jiné, náhradní rituály. Místo posezení večer se sklenkou vína **jděte na procházku nebo si zacvičte**, místo sezení v hospodě **zajděte do kina.**
- Při pomýšlení na alkoholický nápoj se zaměstnejte nějakou příjemnou aktivitou, ideálně sportovní, která má pozitivní vliv na psychiku. Foto: Shutterstock

spokojí s pouhou jednou „dvojkou“ piva?

**PIVO JAKO VEČEŘE**

Pokud si dáte občas jedno pivo na chuť, není to žádná tragédie, ale stačí si dát ta piva dvě, a k tomu velká, a dostanete se na energetickou

hodnotu jedné lehké večeře. V případě, že si někdo dopřeje a zvládne osm „kousků“, dostane se rázem na celodenní energetický příjem. Co se množství kalorií týče, nejlepe je na tom z běžných druhů světlé pivo s co nejnížším obsahem alkoholu.

A zdaleka nejlepší volbou je nealkoholické pivo, které obsahuje v porovnání s klasickým zhruba poloviční množství energie: půllitr má 430 kJ.

**VÍNO RADEJI S VODOU**  
Zatímco „dvojka“ suchého

vína má energetickou hodnotu okolo 560 kJ, lahev suchého vína, tedy 0,7 l už svou energetickou hodnotou atakuje hranici 2 000 kJ.

Vhodnější variantou je vinný střík. Stejně jako pivo, i víno má svou nealkoholickou variantu, která je rovněž energeticky méně vydatná než ta alkoholická. Sklenička takového vína má pouhých 100 kJ, lahev pak 350 kJ.

**MÍCHANÉ NÁPOJE**

Tvrdý alkohol v kombinaci se sladkými džusy, sirupy a jinými přísadami, rozhodně není něco, co byste si měli dopřávat den co den. Z hlediska energie je na tom nejhůře rozhodně Piña Colada, která se v originální receptuře připravuje z rumu, kokosového mléka a ananasové šťávy.

Kokosové mléko může být někdy nahrazováno smetanou. Tento koktejl má energetickou hodnotu okolo 1 000 kJ. Mojito nebo Bloody Mary mají oproti Piña Coladě poloviční množství energie.

**ZA TUTO STĚNU ZAPLATÍM**

**8.000 Kč**  
**STÁLÁ POPTÁVKA**

Tel.: 608 394 593

**Za tuto křesla zaplatím 20.000 Kč**

Tel.: 608 394 593

**KOUPÍM**

jakýkoliv nábytek z chrom. trubek - stoly, křesla, gauče, židle, atd. **STÁLÁ POPTÁVKA**

Tel.: 608 394 593

**KOUPÍM RŮZNÉ TYPY TĚCHTO KOMOD**

Tel.: 608 394 593

**koupím**

**AUTOGRAMY.** Tel. 606759836

POLITICKÁ INZERCE

## Klára Dostálová: V Evropě budeme kopat za Česko



Migrace, Green Deal a suverenity. To jsou tři zásadní témata, o kterých budou červnové volby do Evropského parlamentu. A bez jakékoliv nadsázky můžu říct, že tak důležité evropské volby ještě nikdy nebyly. Evropa se totiž změnila – rozhodují bruselská úředníci, zdravý rozum nahradila ideologie a otevřené hranice ohrožují bezpečnost.

Jako hrdá Češka říkám, že rozumná alternativa k našemu členství v Evropské unii neexistuje. Je třeba si ale přiznat, že současná EU potřebuje zásadní reformy a změnu politiky. V prvé řadě se musíme zbavit sociálních inženýrů a zelených pomatenců, kteří Evropu v podstatě ovládli. Těch, kteří si naivně myslí, že když Evropa obětuje svoji suverenitu, prosperitu a bezpečnost, zachrání tím svět.

Proto já a další kandidáti hnutí ANO do Evropského parlamentu budeme bránit právo veta. To je pro nás nezpochybnitelné. Bez něj není suverenita a nechápu, že STAN, Piráti, ale i téměř celá koalice SPOLU se ho chtějí vzdát. Odmítneme migrační pakt EU se skrytými

kvótami na uprchlíky – sami si budeme rozhodovat, kdo u nás bude žít a pracovat.

Samostatnou kapitolou je Green Deal. Musíme ho zásadně změnit. Pokud tak neučiníme, Evropa se stane nekonkurenceschopnou vůči zbytku světa, rychle budou mizet pracovní místa a klesne také ekonomika. Chránit životní prostředí se dá i s rozumem, budeme proto tlačit na zrušení zákazu spalovacích motorů v roce 2035, podpoříme rozvoj jaderné energetiky, budeme bránit snahám o vybijení chovů, snižování produkce potravin a jejich umělého zdražování. A podpoříme rovněž výrobu léků v EU.

Hnutí ANO má úplně jiný přístup k EU než Fialova vláda a strany pětikoalice. Nehodláme bezmyšlenkovitě souhlasit se vším, s čím přijde Brusel, chceme tvrdě hájit české národní zájmy. V EU budeme kopat za Česko, jako že se Klára Dostálová jmenuje. Tak hlavně přijďte 7. a 8. června k volbám.

Klára Dostálová,  
lídrně kandidátky hnutí ANO  
do Evropského parlamentu

Zadavatel: ANO 2011 / Zpracovatel: VLM, a.s.

**Wegert** **Hledáme řidiče (m/ž)**

Möbeltransporte  
Umzüge  
LKW-Workstatt

Přijmeme řidiče kamionu mezinárodní dopravy, k přepravě nového nábytku. Jako spolehlivý přepravní partner nábytkářského průmyslu cestujeme za různými výrobci v Německu a v sousedních státech.

**K posílení našeho týmu hledáme právě Vás!**

Vaším úkolem bude převzít naložené zboží a vyložit jej u obchodníka.

**Požadujeme:**

- ➔ Platný řidičský průkaz sk. CE, registrace 95
- ➔ Digitální kartu do tachografu
- ➔ Seriózní vystupování u zákazníka
- ➔ Zodpovědné zacházení se zbožím a naším vybavením
- ➔ Znalost německého jazyka

**Nabízíme:**

- ➔ Nadstandardní plat
- ➔ Rodinné pracovní prostředí
- ➔ Moderní vozový park (výměnné nástavby BDF)
- ➔ Přídělení vozidla

**Vzbudili jsme váš zájem? Přihlaste se na:**  
**Wegert GmbH & Co. KG, Fabrikweg 8, D - 92526 Oberviechtach**  
0049 / 9671-9235780 office@spedition-wegert.de

**VÝKUP OBRAZŮ CELÁ ČR**

- OBRAZY RŮZNÝCH NÁMĚTŮ A MOTIVŮ
- STARÉ I MODERNÍ UMĚNÍ
- OLEJOMALBY, GRAFIKY, LITOGRAFIE
- SOLIDNÍ A DISKRÉTNÍ JEDNÁNÍ
- PLATBA V HOTOVOSTI
- PO TELEFONICKÉ DOMLUVĚ PŘIJEDU OSOBNĚ

Tel.: 724 033 733, p. Adánek, www.obrazy-adamek.cz

**11. - 14. 4. 2024**

**Narcis**

Výstava narcisů, tulipánů a dalších jarních cibulovin

**Tisíc a jedna květina**  
v pestrobarevném aranzmá

**ZAHRADNICKÉ TRHY**

**VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM**

**deník extra**

**Oslovte prostřednictvím Deníku Extra zákazníky nebo potencionální zaměstnance.**



**Leona Honsová**  
Key account manager  
Mobil  
724 310 423  
E-mail  
leona.honsova@denik.cz



**Zdena Vánová**  
Mediální konzultant senior  
Mobil  
724 581 013  
E-mail  
zdena.vanova@denik.cz

- **Více než 2 miliony výtisků**, každý měsíc ve schránkách, jako příloha Deníku a na vybraných distribučních místech.
- **Více než 45% pokrytí domácností po celé ČR.**
- **Pražský Deník Extra** vydáváme v nákladu **251 756 kusů**. Praha JV **74 737**, Praha JZ **58 144**, Praha SV **69 452**, Praha SZ **49 423**.



www.denikextra.cz