

Bezhladoveni.cz

Večer se netrapte hladý

Zapomeňte na mýty, které radí jíst naposledy v 17 hodin. Vynechání jakéhokoliv jídla včetně večere může způsobit nechtěný nárůst váhy. Z obavy o nedostatek živin si tělo začne ukládat tukové zásoby. Usínání s kručením v břiše navíc není vůbec příjemné. Pokud nechodíte spát po západu slunce, je pro vás tento způsob stravování zbytečný a navíc i škodlivý. Dokládají to i některé studie. Podle výzkumu z roku 2008 je bazální metabolismus stejný jako během dne. Zatímco spíte, vaše tělo stále potřebuje spoustu energie. Večeře 2 až 3 hodiny před ulehnutím, a pokud vás i tak bude honit mlsná, bez výčitek snězte hodinku před spánkem bílý jogurt, tvaroh nebo zeleninu.

Dopřejte si dostatek živin

Poskládejte si svůj jídelníček tak, abyste v průběhu celého dne přijímali dostatek bílkovin, komplexních sacharidů i zdravých tuků. Nezapomínejte ani na ovoce a zeleninu obsahující široké spektrum vlákniny, vitamínů a minerálních látek. Večeři si sestavte tak, aby vás zasytila a zajistila vám kvalitní spánek. Zaměřte se na zeleninu v jakémkoliv podobě. Skvělý je čerstvý salát, dušená, grilovaná i pečená směs zeleniny. Zeleninová příloha by měla být nejobjemnější složkou vaší porce. Vyhýbejte se ale těm druhům, o kterých víte, že jsou pro vás hůře stravitelné. Místo kvěťáku, zelí a kapusty si dopřejte raději zelené saláty, ředkvičky, okurku, rajčata apod. Další složkou večere by měly být kvalitní bílkoviny, například v podobě sýra s nižším obsahem tuku, vajec nebo libového masa. Navečer vždy volte raději méně tučné druhy masa, jako je kuřecí, krůtí, králičí nebo libové hovězí. Výjimkou jsou tučné ryby, které obsahují velké množství nenasycených mastných kyselin.

Vybírejte správné sacharidy

Komplexní sacharidy vám mohou pomoci ke kvalitnějšímu spánku a lepšímu pocitu sytosti. Vyhýbejte se ale jednoduchým pokračování na str. 14

www.bezhladoveni.cz

	SLOV. JINAM	SÍDLO V ZAMBII		PLANOUT	JÍZDOU OPOTŘEBOVATI	NEJVYŠŠÍ VÝKONY	NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU	MOJI
NĚM. JÁ			VRCHEM VYVOD KOŽNÍ ŽLÁZKY					
Tajenka č. 2								
SOŠKA BOHA LÁSKY							Tajenka č. 1	
BĚH NA DLOUHÉ TRATI								ROVNĚŽ
			SPOJOVNÍK					
	ČÁST NEW YORKU	LIHOVINA Z MLÉKA	DRYČÁČNIK BORDURA		JÍST	KÓD ALŽÍRSKA PÍSMENO REČKÉ ABECEDY		
ČESKÁ REŽISÉRKA (OLGA)						NÁZEV HLÁSKY V NÁHLE VNÍKNOU		
PLOŠNÁ VÝMĚRA POZEMKU					ŘÍMSKÁ 6			
HLUK (EXPRES)					HAJDY			ČASOVÁ SPOJKA
SPZ DOLNÝ KUBÍN			ALELORMORFA					
ZKR. STÁTNÍ ARBITRÁŽE			TOTOŽNÉ					

AKU-BAT ENERGY

- prodej a servis UPS
- baterie pro vysavače
- baterie pro nouzové osvětlení
- baterie pro holicí strojky
- baterie pro aku nářadí
- výroba a repase baterií



Baterie do aku nářadí



Baterie do vysavačů

Prodejna
 Bratří Dohalských 6 190 00 Praha 9
 Otevírací doba: Po - Pá 9:00 - 12:30 a 14:00 - 18:00 hod.
 Telefon na prodejnu: +420 604 639 292
 Email: info@aku-bat.cz

www.aku-bat.cz

Tajenka ... pro karavany a kempování. VYHRAJTE KNIHU
 Vylúštenou křížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na krizovky@uniform.cz do 31.8.2021. Slosování proběhne 8.9.2021.

PROFESIONÁLNÍ ČIŠTĚNÍ A RENOVACE KOŽENÝCH INTERIÉRŮ

CUTIS  STYLE

VYSOCE KVALITNÍ PROSTRĚDKY Z HOLANDSKA A ITÁLIE | PROFESIONÁLNÍ ŠKOLENÍ V HOLANDSKU

KONZERVACE INTERIÉRŮ NOVÝCH VOZŮ
OPRAVY POŠKOZENÉ KŮŽE (TRHLINY, PRASKLINY) | TÓNOVÁNÍ KŮŽE
ODSTRANĚNÍ NEŽÁDOUCÍHO ZABARVENÍ KŮŽE | RENOVACE INTERIÉRU CLASSIC CARS
PŘÍPRAVA VOZŮ PRO AUTOSALÓNY A AUTOBAZARY



WWW.CUTISSTYLE.CZ





MALEŠICKÁ 2679/49, PRAHA 3 (BUDOVA BUSSINES CENTRA) | TEL: 777 192 540