

TIREX
autoplachty & reklama

**AUTOPLACHTY
REKLAMNÍ AGENTURA - TISKÁRNA**

HLEDÁTE KVALITU ZA NÍZKOU CENU? U NÁS JSTE NA SPRÁVNÉM MÍSTĚ!



AUTOPLACHTY

TISK,
POLEPY



MARKÝZY



PERGOLY



VÝSEK



Velkomoravská 87A, 695 01 Hodonín, Česká republika

E-mail: tirex@tirex.cz • Fax.: +420 518 340 318

Tel.: +420 518 354 635 • Mob.: +420 602 522 668

www.tirex.cz



TAŽNÁ ZAŘÍZENÍ

pro osobní i nákladní vozy, karavany a autobusy

ceny přímo od výrobce!!

MONTÁŽE

MALOOBCHOD

VELKOOBCHOD



Nový Knín u Dobříše | tbnovyknin@seznam.cz | tel.: 777 660 172

www.tbauto.cz

Bezhladoveni.cz

2. Přirozeně bezlepkový zdroj komplexních sacharidů

Je také přirozeně bezlepková, což se při hubnutí hodí. Lepek se totiž ukládá v tucích, nejčastěji v problematické oblasti břicha. Odtud také pojem „moučné břicho“, jemuž se při konzumaci pohankových jídel vyhneme. Pohanka je také ideálním zdrojem polysacharidů v jídelníčku, a jednoduše jí tak můžeme nahradit například rýží nebo těstoviny.



3. Vláknina jako pomocník při hubnutí

Při hubnutí bychom pohanku měli jíst také proto, že obsahuje až 5 % vlákniny, z nichž je až 30 % rozpustných. Vláknina napomáhá udržovat v rovnováze zažívání i hladinu krevních cukrů. Navíc jsme díky ní po jídle rychleji a déle sytí.

4. Pružné a zdravé cévy

Pohanka je jedním z nejvýznamnějších zdrojů rutinu, zvyšujícího pružnost cév. Pokud máte například problém s křečovými žilami nebo celkově u sebe pozorujete zvýšený výskyt praskání žilek, rozhodně byste měli pohanku zařadit do svého jídelníčku.

TIP: Pohanka je také významnou medonosnou rostlinou. Med z ní obsahuje nejvíce bioflavonoidů, a má jedny z nejsilnějších antioxidačních účinků.

Dále pohanka obsahuje

- Řadu esenciálních mastných kyselin, nezbytných v prevenci proti kardiovaskulárním onemocněním. Pomáhají udržovat správnou hladinu hodného cholesterolu a na druhou stranu snižovat hladinu toho špatného o nízké hustotě.
- Množství vitamínů řady B, dále vitamin C a E.
- Kvalitní škroby jakožto zásobárnu energie.

www.bezhladoveni.cz