

## Největší autosalon v ČR – AUTOSHOW PRAHA již v srpnu

Největší česká automobilová výstava AUTOSHOW PRAHA proběhne opět v srpnovém termínu, a to 27.–29. 8. 2021 v PVA EXPO PRAHA. Ani letos nebude chybět uvedení trendů, novinek slavných značek i atraktivní doprovodný program.

### Zájem ze strany vystavovatelů trvá

Po loňském úspěchu zaznamenává i letos organizátor akce, společnost ABF, nárůst ze strany vystavujících firem. Na této automobilové události nebude chybět žádná důležitá značka. Navíc letní 24. ročník výstavy bude unikátem nejen díky účasti nejvýznamnějších automobilových dealerů v ČR, atraktivním doprovodným programem, ale i vzhledem k pátečnímu koncertu, který bude přístupný jak pro vystavovatele, tak návštěvníky akce. „V současnosti již máme potvrzenou účast řady nejvýznamnějších automobilových dealerů. Kromě vozidel, které jsou již nyní v prodeji, zde však návštěvníci uvidí i mnoho výstavních premiér nebo prototypů plánovaných modelů,“ říká Vanda Petrov, ředitelka veletrhu. Na zkušebním okruhu pak budou moci zájemci usednout za volant různých typů vozů a udělat si reálný obraz například o svém budoucím automobilu.

### Doprovodný program

AUTOSHOW PRAHA představí aktuální trendy ve všech oblastech spojených s automobily od designu, tuningu, audio vybavení po zabezpečovací systémy. Kromě praktických informací a rad pro bezpečný pohyb na silnici, budou součástí doprovodného programu také autogramiády, simulátory a trenažéry, zážitkové jízdy se supersporty, drift aréna, tuningový sraz, sraz sportovních a amerických aut, program věnovaný bezpečnosti jízdy a mnoho dalšího.



Již nyní je možné si zakoupit vstupenky v předprodeji, a to na <https://vstupenky-pva.cz/>.

Díky včasnému zakoupení se vyhnete dlouhým frontám a navíc je vstupenka v předprodeji za zvýhodněnou cenu.

Více informací najdete na [www.autoshowpraha.cz](http://www.autoshowpraha.cz).

dítě. Pozor však na nadýmání. Kromě tradičních fazolí, čočky nebo hrachu vyzkoušejte také cizrnu. Světově nejrozšířenějším a nejoblíbenějším druhem je cizrna beraní, zvaná rovněž římský hrách.

### Proč je cizrna zdravá?

Je bohatá na řadu živin jako bílkoviny, vláknina, železo, vápník, draslík, mangan, měď, zinek, fosfor, hořčík, kyselina listová, vitamín B6 a B1. Díky nízkému obsahu tuku pomáhá snižovat hladinu špatného (LDL) cholesterolu a je zdrojem sacharidů pro lidi s citlivostí na inzulín a diabetiky.

### Jak cizrna podporuje hubnutí? Zvyšuje pocit plnosti

Jako součást nízkokalorické stravy, cizrna a další luštěniny pomáhají urychlit pocit sytosti. Za to je odpovědná vláknina (ve 100 g cizrny jí najdete 8,6 g) i bílkoviny, které jsou také sytné (9 g ve 100 g cizrny).

### Můžete jí nahradit rafinované sacharidy

Studie ukázaly, že obézním lidem, kteří zvýšili konzumaci cizrny (či jiných luštěnin) na alespoň 2 porce denně a nahradili jí některé rafinované cukry (ale také tučné maso nebo rafinované obiloviny), se zmenšil obvod pasu – má tedy pozitivní účinky rovněž na vaši postavu.

### Dieta s cizrnou se vyplatí

Výzkumy dále ukazují, že dietní jídelníček s obsahem luštěnin je zdravější než dietní programy, které luštěniny omezují či přímo zakazují. A ani pokud zrovna nepotřebujete hubnout, na cizrnu nezapomínejte – celkově zlepšuje krevní tlak a hladiny cholesterolu a cukru v krvi.

### Hlídejte si však porce

Pozor, rovněž kalorie z luštěnin se počítají. Kromě sóji jsou sice chudé na tuky, ale šálek vařených cizrn obsahuje 270 kalorií. Když chcete hubnout, je třeba zkonsumovat méně kalorií, než během dne spálíte cvičením, sportem nebo jinými aktivitami.



# AUTOSHOW PRAHA

24. ROČNÍK AUTOMOBILOVÉ VÝSTAVY A PŘÍSLUŠENSTVÍ