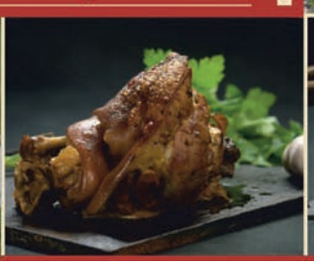
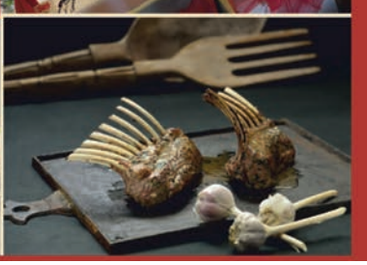
PIVOVARSKÝ DVŮR CHÝNĚ
Hlavní 525 • 253 01 Chýně
Tel. 724 878 700 (rezervace)
• PIVOVAR • RESTAURACE
- česká kuchyně
• Firemní akce • Svatby, oslavy
• Akce pro děti
OTEVÍRACÍ DOBA
Otevřeno denně od 11:00 do 22:00 a dle dohody
www.pivovarskydvur.cz

AUTOCAMP TRANSIT
Kutná Hora
www.autocamp-kutnahora.eu
+420 792 773 357

Nabízíme ubytování
v chatkách s vlastním
sociálním zařízením.

Firma
PEČU Stáňa s.r.o.
PŘIJME
do provozovny v Jílovišti:
řidič na celý úvazek
řidič na poloviční úvazek
- časné ranní hodiny
do provozovny v Malé Hraštici:
pomocná síla do pekárny
více informací
nebo 318 581 639
konopaskova@pekarna-stana.cz

UNIFORM . . . 25 LET TIŠTĚNÉ REKLAMY K VAŠÍ SPOKOJENOSTI

plné antioxidačních látek vyniká silnými protizánětlivými vlastnostmi.

3. Regulace hladiny krevního cukru a cholesterolu

Pravidelná konzumace skořice dokáže snížit hladinu krevního cukru i cholesterolu v krvi a působit tak proti vzniku diabetu a rozvoji srdečních chorob. Konzumace skořice snižuje množství glukózy, které vstupuje po jídle do krve. Podle studie to funguje tak, že látky obsažené ve skořici zasahují do činnosti mnoha trávicích enzymů, což zpomaluje rozklad sacharidů v trávicím traktu. Další studie ukázala, že sloučeniny ve skořici mohou působit na buňky napodobováním inzulinu a výrazně zlepšovat absorpci glukózy buňkami, i když působí mnohem pomaleji než samotný inzulin. Recenze několika studií ukázala, že když lidé s diabetem 2. typu užívali až 6 gramů skořice denně po dobu 40 dnů až 4 měsíců, měli nižší hladinu glukózy v séru, triglyceridů, lipoproteinového cholesterolu s nízkou hustotou a celkového cholesterolu. Studie z roku 2013 dospěla k závěru, že dávka 120 mg skořice denně zvyšuje hladinu hodného HDL cholesterolu.

4. Podpora hubnutí

Skořice dokáže snížit některé nepříznivé účinky konzumace potravin s vysokým obsahem tuku a usnadnit tak hubnutí. Zahraniční studie spojila příjem skořice se ztrátou tuku a snížením obvodu pasu. Skořice navíc obsahuje významné množství vlákniny, která vám pomůže dosáhnout doporučeného denního příjmu této živiny a navýšit tak pocit sytosti po jídle. Se shazováním kilogramů může pomoci i pozitivní efekt na hladinu glukózy v krvi. Pokud se snažíte zhubnout, oceníte i protizánětlivé a antibakteriální vlastnosti skořice. Výsledkem pravidelné konzumace skořice je lepší zdravotní stav a schopnost