

Bezhladoveni.cz

nebo kořením představují zajímavou alternativu pro ty, komu samotná čerstvá zelenina nechutná. Z hlediska každodenní stravy dávejte přednost raději celým kusům čerstvého ovoce a zeleniny. Mezi syté a přitom nízkokalorické potraviny patří:

- Celé kusy zeleniny
- Celé kusy ovoce – v přiměřené míře kolem cca 2 hrnků denně
- Luštěniny
- Brambory a sladké brambory – opět v rozumné míře kolem cca 200 g na porci

Podobně fungují také celozrnné výrobky, hnědá rýže, libové maso nebo mléčné výrobky v rozumné míře. Nezapomínejte, že hubnutí je komplexní disciplína, kde strava tvoří „jen“ zhruba 70 % úspěchu. Zbytek nezbytného receptu na úspěšné hubnutí zahrnuje pohyb, redukci stresu nebo dostatek spánku.

Výhody smoothie z hlediska variability a rychlosti přípravy

- Rychlá snídaně či svačinka namixovaná za pár vteřin.
- Tisíce možností, které nikdy neomrzí.
- Možnost volit čisté zeleninové/ovocné nápoje, nebo „mléčné“ s přidáním rostlinného nebo klasického mléka.

Výhody smoothie z hlediska zdravé výživy

- Lepší varianta snídaně či svačiny než kupované sušenky či cereálie.
- Ideální k doplnění energie po náročném tréninku, kdy nemáte chuť na „těžké“ jídlo.
- Doma připravená smoothies dodají potřebné vitamíny, minerály a další živiny nezbytné pro zdravé trávení i dostatek energie pro každodenní život i hubnutí.
- Mixování za studena neničí ve větší míře vitamíny ani minerály – můžete se tak těšit ze stejných výhod zvolených ingrediencí jako v jejich původním, pevném stavu. Proto pokud vám chybí například železo, umíchejte si smoothie z potravin bohatých na železo apod.

pokračování na str. 34

www.bezhladoveni.cz

účetnictví Hořicová Účetnictví zpracovávám v ekonomickém softwaru Money S3. v Pohodě dle domluvy.



- **Poskytují plný servis služeb v oblasti účetní, daňové a personální agendy pro malé i střední firmy, živnostníky a ostatní fyzické osoby.**
- **Preferuji zejména individuální přístup k požadavkům a potřebám klientů.**
- **Můžete očekávat seriózní a vstřícné jednání.**
- **Mým cílem je spokojený zákazník a bezchybné zpracování účetnictví v souladu s platnou legislativou.**

Ing. Simona Hořicová
+420 777 910 525
simonahoricova@post.cz



www.ucetnictvi-horicova.cz

ÚČETNICTVÍ
Eva Fleková

NABÍZÍME VÁM TYTO SLUŽBY:

- ▶ komplexní vedení daňové evidence (dříve jednoduché účetnictví)
- ▶ komplexní vedení účetnictví (dříve podvojné účetnictví)
- ▶ komplexní zpracování mezd zpracování daňových příznání
- ▶ účetní a daňové poradenství, daňová optimalizace
- ▶ zpracování přehledu sociálního zabezpečení
- ▶ zpracování přehledu zdravotního pojištění
- ▶ možnost odkladu podání daňového přiznání na 30.6. (spolupráce s daňovým poradcem)
- ▶ zastupování na úřadech (FÚ, ČSSZ, zdravotní pojišťovny, živnostenský úřad)
- ▶ doplňkové služby (např. svaz dokladů od zákazníka)

Lkáň 101, 411 15 Lkáň
+ pobočka Litoměřice, Most a Praha
Tel: 605 291 588
E-mail: flekova.e@seznam.cz

www.ucto-femus.cz

SPIRÁLA Tepelná čerpadla

AŽ 80% ÚSPORA ENERGIE



- jediný specialista na tepelná čerpadla voda - voda, nejúčinnější tepelná čerpadla
- nejlevnější způsob vytápění
- využijte stávající studnu jako zdroj tepla
- jsme český výrobce
- vyrábíme čerpadla podle vlastního patentu
- každé druhé je od nás
- jediný správný způsob, jak vodou vytopit rodinný dům

Hronětice 3, Kostomlaty nad Labem
tel.: 739 218 630, e-mail: stuchlik.josef@seznam.cz
www.tcspirala.cz

PROJEKTOVÁNÍ ELEKTRICKÝCH ZAŘÍZENÍ PRO VAŠE VIZE A POTŘEBY

Ing. JEDLIČKA Jindřich

PROJEKTOVÁNÍ SLABOPROUDÝCH SYSTÉMŮ

Projektování systémů:

- / Strukturovaná kabeláž
- / Komerové systémy
- / Přístupové a docházkové systémy
- / Elektrická zabezpečovací signalizace
- / Elektrická požární signalizace
- / Rozvody televizního signálu
- / Domovní telefony a videotelefony
- / Systémy jednotného času
- / Místní a evakuační rozhlas
- / Silnoproudé instalace

Nabízím dlouholetou zkušenost z praktické realizace staveb.

Letecká 380/2, 289 23 Milovice
www.projektyslp.cz
Mobil: +420 733 334 998
E-mail: jedlicka@projektyslp.cz