

**Bezhladoveni.cz**

- citronu či limetky
- Avokádo
- Vodní meloun
- Jahody
- Hrušky, jablka
- Ananas
- Banán
- Hroznové víno

**Druhy zeleniny vhodné při hubnutí**

Ze zeleniny máte volnou ruku – vaše hubnutí podpoří téměř jakýkoli druh. Do smoothie se dobře hodí:

- Špenát a jiná listová zelenina
- Rajčata
- Brokolice
- Celer
- Pozor na časté chyby při výrobě a pití domácích mixovaných nápojů
- Příliš velké porce – držte se objemu do 300 ml.
- Překombinované složení – čím méně ingrediencí tím lépe. Pozor hlavně na tučné mléčné výrobky a sladidla.
- Moc sladidel – bílý cukr, sirup nebo med – je to jedno. V každém případě jde o cukry, se kterými musíte v denním příjmu počítat.
- Nedostatek bílkovin a tuků – po čistě ovocném nebo zeleninovém nápoji se budete cítit rychle hladoví. Přidejte proto oříšky, avokádo nebo mléčné výrobky.
- Konzumace v nevhodnou dobu – podobné nápoje nejlépe fungují ve chvíli, kdy tělo dokáže dobře zpracovat a vstřebat cukr. Například po tréninku.

**Nechyťte se do pastí nekvalitních kupovaných nápojů**

Našli jste v obchodě, na internetu nebo v lékárně „zaručené“ smoothie na hubnutí? Pozor na to. Těmto nápojům se radši vyhněte. Čerstvé ovoce většinou neviděly ani z rychlíku.

**Nejčastější triky výrobců kupovaných smoothie Bez přidaného cukru**

To je sice pravda, ale výrobci už nemluví o vysoce zpracovaném cukru z jablečného a jiného koncentrátu. Složením se podobá, nebo je dokonce horší, než klasický cukr.

pokračování na str. 36

[www.bezhladoveni.cz](http://www.bezhladoveni.cz)

	ZKRATKA REČKÉ NÁRODNĚ OSVOBOZENÉ ČKÉ ARMÁDY	SPORTOVNÍ ODVĚTVY		TÍLKA	MATEMATICKÁ ZKRATKA	SLOVEN. ARY	Tajenka	DÝCHAVIČNO ST
NÁZEV HLÁSKY Š			ZELENÝ POROST					
HLE (NÁREČNĚ)			PTÁK CITOSLOVCE CHRČENÍ					
ODBORNĚ VÝSKOLENÝ STAVITEL								
JEHLIČNATÝ STROM				OPAL		KONEC DRUH POTRAVY		
			BÁRKA HODNĚ (EXPR.)					ROSTLINA
	ZARÍZENÍ PRO POSILÁNÍ DIGITÁLNÍ INFORMACE ZVUKEM	POKRYTÝ OSIVEM		TISK POŠTOVNÍ ZNÁMKY PŘEDLOŽKA				
CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO			DOCELA ZN. ZANIKLÉHO PRVKU ILLUNIA					
RUSKY PEPIK				ANGL. KRYSA		ZN. ELEKTRONVO LTV OSLAVNÁ BÁSEN		
BOLESTNĚ (HUČ.)								
OZNAČENÍ LETADEL ETIOPIE			JADRANSKÝ PŘÍSTAV					
PÍSMENO REČKÉ ABECEDY			ZKR. ALBÁNSKÁ TISK. AGENTURA					

**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.

Preferují 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](http://www.ucetnictvi-horicova.cz)

**Tajenka ... barevných kovů. VYHRAJTE KNIHU**  
Vyluštěnou křížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na [krizovky@uniform.cz](mailto:krizovky@uniform.cz) do 31.8.2021. Slosování proběhne 8.9.2021.

**CAJDAŠROT**  
výkup železa, barevných kovů

Tel.: 602 437 598  
[www.cajdašrot.cz](http://www.cajdašrot.cz)

**nový ceník**

- železo od 6,30 – 8,00 Kč/kg
- měď od 160 – 180 Kč/kg
- hliník od 24 – 42 Kč/kg
- nerez 30 – 32 Kč/kg
- mosaz od 95 – 105 Kč/kg
- měděné kabely od 55 – 105 Kč/kg
- el. motory od 14 – 20 Kč/kg
- počítačové základní desky od 60 do 5100 Kč
- další počítačové komponenty po domluvě

**vysoké ceny**

**Nově také na adrese:**

**zde nás najdete**  
Po – Ne 8-17 hod.

**ZMĚNY od 1.10.2015 VE VYPLÁCENÍ.**  
Za odevzdaný výkup Vám odešleme peníze na Vámi předložený účet hned před Vámi!!!  
Garance peněz do hodiny na Vašem účt.

**Nově také na adrese:**  
Břežanská Zlatníky, Hodkovice  
ul. Mládežnická (u vlakového nádraží) Neratovice

**Tel.: 602 437 598**  
[www.cajdašrot.cz](http://www.cajdašrot.cz)

**U Stavoservisu 527/1 Praha 10 Malešice vjezd z Průmyslové ul., naproti Fashion Aréně**