

## PORADNA V OBLASTI VÝŽIVY

### Otázky zodpovídá:

**Petra Strážnická,**  
certifikovaný  
výživový poradce,  
certifikát Louise  
Ignarro, Ph.D.,  
držitele Nobelovy



ceny za lékařství, tel. 728 796 469,  
email: [poradenstvi.vyziva@seznam.cz](mailto:poradenstvi.vyziva@seznam.cz)

**Karel, 48 let:** „Před Vánocemi jsem přibral cca 4 kg a váha mi nejde dolů. A nechci už hladovět. Co mi poradíte?“

**Odpověď:** Abyste správně zhubl, potřebujete vyvážený jídelníček pro svůj organismus. A i když budete jíst relativně málo, většinou nezhubnete, můžete se cítit unavený, mítvat pocity chutí, hladu apod. Omezení stravy nebo diety se nedají dlouho vydržet. A pak hubnete o cennou svalovou hmotu a minimálně o tělesné a vnitřní tuky. Postava se tvaruje, jak nechcete. Můžete mít i tzv. jojo-efekty. Proto doporučuji vyhledat odborníka, který Vám pomůže sestavit jídelníček, ideální pitný režim a povede Vás ke změně životního stylu.

**Petra K., 43 let.:** „Když přiberu po Vánocích, mohu zhubnout jen cvičením?“

**Odpověď:** Toto je dost častá otázka. Svoji hmotnost dokážete ovlivnit pouze z 20 % pravidelným cvičením, při tvarování postavy z 50%. Existují dva druhy cvičení - aerobní a anaerobní (liší se od sebe procesy, které probíhají v těle). Když začneme cvičit, pak 20 - 30 minut spotřebováváme cukr z krve (glukosa), který po 20 - 30 minutách začne docházet. Pokud dodržujeme správnou tepovou frekvenci, tělo pokračuje dál v aerobním režimu a začne spotřebovávat také tuky. Pokud se tepová frekvence překročí, svaly se nestačí okysličovat a tělo se přepne do anaerobního režimu, kdy dokáže energii získávat pouze z glukosy (buď přímo ze svalů, nebo rozložením glykogenu na glukosu v játrech). Český řečeno, nespálujeme tuky. Chybějící procenta jsou vyváženým jídelníčkem.

Přeji Vám všem šťastný nový rok 2015 a budu se těšit na Vaše další otázky.

Ty mi prosím zašlete na email [poradenstvi.vyziva@seznam.cz](mailto:poradenstvi.vyziva@seznam.cz).

Na některé z nich Vám bude odpovězeno v dalším vydání Zpravodaje.

# Postoloprtským mažoretkám v Liberci „cinkaly“ medaile

Postoloprtským mažoretkám se o víkendu podařilo opět rozšířit svou sbírku medailí. Tentokrát se si domů dovezly drahé kovy z Liberce, kde se v neděli 14. 12. 2014 konal Liberecký pohár.

Dívky juniorské skupiny Postoloprtských mažoretek se v Liberci zúčastnily celkem 4 disciplín - twirling dance team, povinné solo s hůlkou, povinné duo s hůlkou a rytmické taneční duo. Fakt, že se dívky v každé zmíněné disciplíně umístily „na bedně“ hovoří nekompromisně o skvělém úspěchu Postoloprtské skupiny. Na facebookovém profilu souboru Postoloprtské mažoretky holky svůj úspěch okomentovaly jednou větou: „To to cinkalo...“

Ve skupinovém vystoupení (Twirling dance team) se Postoloprtské mažoretky umístily na stříbrné příčce se skladbou „Sisters“. Denisa Czervoniaková a Kristýna Graslová (obě úřadující mistryně ČR v sólové kategorii) bojovaly dál v sólových disciplínách a skutečně patřily k „žehlíčkům v ohni“ této soutěže. V kategorii povinné solo s hůlkou se na prvním místě umístila Denisa Czervoniaková a Kristýna Graslová na místě druhém. Denisa s Kristýnou soutěžily společně ještě jako povinné duo. Zde získaly stříbro a v ryt-



mické taneční duo, kde se vybojovaly nejvyšší umístění v podobě zlatých medailí.

Postoloprtské mažoretky působí v Postoloprtech od roku 2003 pod záštitou ZŠ Draguš pod vedením Lenky Kindlové a Evy Loosové. V současnosti soubor tvoří tři skupiny mažoretek v rozličných věkových kategoriích od předškolních dětí až po velké slečny - a právě juniorská skupina patří k těm nejúspěšnějším - k jejím výše zmíněným úspěchům se řadí například vítězství v taneční soutěži Elitery nebo 1. místo v Evropském poháru v Karlových Varech. Vedoucí skupiny i mladší členky souboru by touto formou chtěly svým kolegyňám pogratulovat ke skvělým výsledkům, kterých dosahují.

Více fotografií ze soutěže a další informace o souboru Postoloprtské mažoretky naleznete na webových stránkách souboru: [www.volny.cz/majorettes](http://www.volny.cz/majorettes).

**Lenka Kindlová**

# LOVECKÉ POTŘEBY ZBRANĚ A STŘELIVO

telefon: 607 841 875  
Masarykova 141, Postoloprty  
[www.vprgroup.cz](http://www.vprgroup.cz)

PROVOZNÍ DOBA:  
po - pá: 09 - 12 hod.  
14 - 17 hod.  
sobota: 08 - 11 hod.

MYSLIVECKÉ SDRUŽENÍ:  
POSTOLOPRTY,  
BÍTOZEVEŠ, LISANŮV

## NOVĚ OTEVŘENO

### 3% SLEVA NA NAKUP