

ZMRZLINOVÉ FIT LÉTO

Pečujete o svou linii, ale zároveň milujete zmrzlinu? Díky PRIMA zmrzlinám si konečně budete moci užít léto bez výčitek. Ať už vás čeká klidná procházka přírodou nebo energická jízda na in-linech, zmrzliny FIT LINE jsou tím pravým společníkem pro letní dny. Je to totiž zmrzlina, která nejlépe chutná v pohybu. Jsou přátelské k vaší linii, přinášejí dávku energie a kombinace čerstvého ovoce s tvarohem či jogurtem pohltní vaše smysly. Cena: 12 Kč



PÁR HUBNOUCÍCH MÝTŮ

Je třeba z naší stravy vynechat maso, když je v ní obsaženo mnoho bílkovin?

Ne. Maso je nejvýznamnějším zdrojem dobře využitelného železa a zinku, vitamínů a dalších důležitých látek (např. koenzym Q10). Odborníci doporučují jako optimální denní dávku masa 120 g.

Je kuřecí maso méně tučné než vepřové?

Ne. Není pravda, že bílé maso (drůbeží) má méně tuku než maso červené. Některé druhy jsou i tučnější - kuřecí stehno má více tuku než libová vepřová kýta.

Je mléko moc tučné a má moc kalorií?

Ne. Obsah tuku závisí na stupni odstředění. Energetický obsah sklenice polotučného mléka (200 ml) odpovídá energetickému obsahu poloviny jablka.



Hubnoucej novinky

PO ČTYŘICÍTCE V KONDICI?

Myslíte si, že vám už nic nepomůže? Nevzdávejte to! Možná se to nezdá, ale začlenit zdravý životní styl do běžného života nemusí být tak těžké. Cítit se dobře, jíst a pít pravidelně, udržovat tělo v kondici a žít naplno - to jsou hlavní myšlenky knihy *Krásná a fit i po 40*. Zůstaňte zdravé, aktivní a atraktivní i po čtyřicítce.



Inzerce xxxx

Bezbolestná liposukce

Máte na břichu nebo bocích přebytečné tukové polštářky? Bojíte se liposukce, protože bolí? Nechcete pod narkózu? Nemusíte. Bezbolestná (neinvasivní) liposukce odstraňuje bezpečně a šetrně přebytečné centimetry tukové tkáně z oblasti břicha, vnitřních a vnějších partií stehna a hýždí, a to bez vedlejších nežádoucích účinků. Kavitační ultrazvukové ošetření je ideální pro odstranění tukových

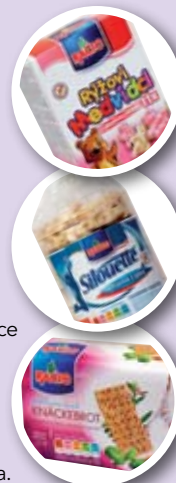


oblastí, celulitidy, otoků a formování postavy. Na rozdíl od chirurgického zákroku je ošetření ultrazvukem bez rizika, bolesti a narkózy. Výsledek v podobě zmenšení objemu o 2-6 cm je viditelný ihned po první návštěvě. Počet doporučených návštěv je obvykle 1-3, a to v závislosti na požadovaných výsledcích. Po ošetření přístrojem UltraLiposystem získáte znovu sebevědomí. Více informací na www.bohyne.cz

SVAČTE A SNÍDEJTE „LEHCE“

Společnost RACIO přináší lehké letní novinky - trvanlivé pečivo, které můžete snídat a svačit, aniž byste se museli bát, že přiberete.

- Každého malého jedlíka určitě potěší Rýžový medvídek - minichlebičky - s novým kabátkem. Medvídky jsou tentokrát oblečení v jahůdkovém oblečku. Jsou bezpečným výrobkem, nezatěžují přemírou tuku, cukru a mají vysokou energetickou hodnotu.
- Jste sportovec nebo do učebnic zaoborovaný student? Potřebujete rychle, ale zdravě dodat dlouhodobou energii? Pak jsou tu nové celozrnné chlebičky Silhouette rýžové s jahlemi. Ukryvá se v nich významné množství vitamínu B a minerálních látek. Jsou lehce stravitelné, výživné a syté.
- Do třetice si můžete vybrat novým způsobem vyráběné knäckebrotky. Neobsahují droždí, a tudíž nejsou kynuté. Knäckebrot žitný a sezamový obsahuje 21 % vlákniny, která čistí střevo.



Věděli jste, že...

...první dochovaná zmínka o diabetu pochází z Egypta - z doby kolem roku 1550 př. n. l., ale na lék si museli pacienti počkat více než tři tisíciletí? A proto si važno dnešní medicíny, protože v posledních letech došlo v léčbě diabetu k velkým inovacím.

- Již rok je v ČR k dispozici nová léčba - ani tableta, ani inzulín - léčba probíhá využíváním hormonů inkretinů, které v těle regulují hladinu cukru v krvi.
- Účinná látka se aplikuje dvakrát denně injekčně a působí 12 hodin.
- Inkretiny (hormony zažívacího traktu) se v našem těle vyskytují přirozeně.
- Zpracovávají také energii z potravy.
- Nepochází k hypoglykemickým stavům, protože stimuluje vylučování inzulínu pouze v okamžiku, kdy ho tělo potřebuje.
- Díky této léčebné metodě také dochází k navození pocitu sytosti, a tak pomáhá ke snížení hmotnosti během užívání.