

## ...TY BY SE KAMARÁDIT NEMĚLY!

**Dieta a alkohol** k sobě rozhodně nepasují. I když se jedna sklenka zdá množstvím zcela neškodná, může kaloricky vydat za plnohodnotné jídlo. Pokud tedy držíte dietu, měl by být pro vás alkohol tabu.

„K alkoholu se většinou uchylujeme ve večerních hodinách, kdy bychom už neměli přijímat žádné sacharidy. Často se říká, že jedna sklenička vína večer ničemu nevadí. Dokáže ale zmařit naše celodenní snažení o zdravé a dietní stravování,“ říká odbornice na výživu a zdravý životní styl RNDr. Lucie Svobodová a pokračuje: **„Nealkoholická piva či vína sice slibují nulové množství alkoholických látek, ovšem co se týká cukrů a kalorií, ty bohužel nikam nemizí.“**

### CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI O PIVU A VÍNĚ

- **JEDNA SKLENKA VÍNA** (2dcl) = JE KALORICKY STEJNÁ JAKO **DALŠÍ SVAČINA**
- **PIVO 11°/12°** (0,5 l) = VYDÁ **ZA DALŠÍ MENŠÍ VEČEŘI**
- **PITÍM ALKOHOLU SI ZVYŠUJEME PROCENTO VNITŘNÍHO TUKU V TĚLE**

### ODBORNÍK VYSVĚTLUJE: Proč máme po pivu hlad?

Možná i vy máte tu reálnou zkušenost, kdy vás po vypití piva zachvátil nezkrtný hlad... Tento alkoholický nápoj totiž obsahuje velké množství tzv. rychlých sacharidů (cukrů). Naše tělo se začne bránit vysoké hladině cukru v krvi produkcí velkého množství inzulínu. Ten způsobí pokles hladiny cukru a my záhy dostaneme hlad. Zaháníme ho většinou nezdravými věcmi, přeci jenom - na pivo si po příchodu domů většinou zeleninový salát nedáme. *RNDr. Lucie Svobodová, odbornice na výživu a zdravý životní styl*

Pokud chceme zhubnout, měli bychom si alkoholické nápoje odpustit. Rozhodně lepší je oželeť půllitr piva a raději si dát plnohodnotnou večeři... naše tělo se nám odvděčí úbytkem váhy...a to za to stojí.

#### **Lucie - Centrum zdraví**

*Lucie – Centrum zdraví vzniklo v roce 2011 pod vedením odbornice na výživu a zdravý životní styl RNDr. Lucie Svobodové. Klienti si zde mohou nechat poradit, jak zdravě zhubnout bez drastických diet, jak zlepšit svou výkonnost ve sportu či zdravotní stav. L. Svobodová zakládá svou práci na odbornosti a především na individuálním přístupu ke klientovi, ve kterém zohledňuje výjimečnost každého jednotlivce vzhledem k věku, pohlaví, zdravotnímu stavu, fyzické a psychické námaze, možnostem stravování apod. Vystudovala obor Biochemie na Přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy. Po ukončení studia se zaměřila na rozšiřování znalostí v oblasti správné výživy. Absolvovala kurzy Poradce pro výživu a Sportovní výživa Nutris. Je členkou Aliance výživových poradců ČR, pod jejíž záštitou se zúčastňuje dalších odborných seminářů zaměřených na výživu. S poradenstvím v oblasti životního stylu má více než 10-ti leté praktické zkušenosti. Bližší informace na [www.svoboda-hubnuti.cz](http://www.svoboda-hubnuti.cz).*

#### **kontaktní osoba pro média:**

*Mgr. Martina Rychetská, DENDRIT Consulting s.r.o.*

*Tel: 567 301 011, mobil: 731 110 557, [mrychetska@dendrit.cz](mailto:mrychetska@dendrit.cz)*