

POJĎME SE ZAČÍT ZNOVU HÝBAT

Praha, 25. květen 2021

Období těžkých a sytých jídel se zimou a chladnými dny skončilo. S jarními a přicházejícími letními teplotami nastává ten správný čas, jako každý rok, obměnit naše stravovací návyky. To znamená zařadit do jídelníčku lehčí a zdravější pokrmy, dopřát tělu dostatek tekutin pomocí správného pitného režimu, a vrátit se ke sportovním aktivitám, které většina z nás omezovala nejen kvůli současné situaci, ale také kvůli chladnému počasí. Vždyť, na léto chceme být přece všichni ve formě, zlepšit fyzickou kondici, a cítit se díky těmto změnám lépe.

Prvním krokem, jak se opět dostat do formy, by měl být zdravější a odlehčenější jídelníček. Měli bychom dbát nejen na to, kolik konzumujeme, ale také na kvalitu potravin, kterými se stravujeme. *„Určitě bychom měli ve vhodné úpravě jíst dostatek zeleniny a ovoce, samozřejmě, co nejvíce čerstvé. Některé druhy tak můžeme přidat ke stávajícím, nebo změníme způsob jejich úpravy tak, aby byla zachována jejich výživová hodnota,“* říká Ing. Hana Střítecká, Ph.D., vysokoškolská pedagožka a nutriční terapeutka společnosti PENNY. *„Neměly by chybět kvalitní sacharidy, tedy žitné pečivo nebo luštěniny. Častou chybou bývá absence dostatečného množství bílkovin. Na ty se totiž velmi často zapomíná, a často vsázíme pouze na zeleninu. V jídelníčku by měl být rovněž dostatek, ne však přespříliš, tekutin, a to ideálně v podobě čisté vody,“* dodává Hana Střítecká. Zdravější jídelníček tedy nutně neznamená si něco zakazovat nebo se tomu vyhýbat, spíše bychom se měli snažit nahradit některé potraviny jejich zdravější verzí. Například nahradit jednoduché sacharidy těmi komplexními, vyměnit běžný rohlík za celozrnný, místo obyčejné sušenky raději sáhnout po müsli tyčince, a podobně. Nabídku takových potravin lze nalézt přímo na prodejnách PENNY, kde můžete nakoupit, jak produkty od lokálních dodavatelů, tak celou řadu produktů pro zdravý životní styl, například kompletní sortiment bio produktů včetně ovoce a zeleniny pod značkou my BIO, nebo celou řadu luštěnin, které jsou vhodné jako přílohy, ale také do salátů apod.



Druhým, stejně důležitým bodem, je pohyb. Jestliže chceme, abychom se opět cítili fit a naše fyzická kondice rostla, je pohyb nutnou součástí této cesty. Během lockdownu řada lidí ztratila možnost se pravidelně hýbat, nyní je ten správný čas se zase pomalu vracet ke své oblíbené sportovní aktivitě. Pokud se necítíte hned na to vyrazit do posilovny nebo si dát hodinový trénink s trenérem, můžete začít například dlouhou procházkou, na kterou vyrazíte s celou rodinou, a dopřejete tak protažení celého těla nejen sobě ale i svým blízkým. Svou aktivitou můžete motivovat další členy domácnosti, aby se začali hýbat. *„PENNY nyní v rámci projektu „Hýbeme se hezky česky“ vybízí k návratu dětí ke sportu, což může být ideální příležitost i pro nás dospělé, abychom se hýbali s nimi a podpořili je tak v jejich aktivitě,“* uvádí Vít Vojtěch, vedoucí strategického marketingu.

Nutno dodat, že jestliže se chystáme provést změny v našich stravovacích návycích, znovu začít sportovat a pokud možno dodržovat doporučený pitný režim, budeme k tomu potřebovat notnou dávku odhodlání a dostatečné množství vnitřní motivace. *„Úplně na začátku bychom měli popřemýšlet, čeho vlastně chceme dosáhnout, a co jsme pro to ochotni skutečně udělat. Jde o to mít silné vnitřní přesvědčení, nedělat nic z donucení, nebo proto, že mi to řekl někdo jiný,“* říká Hana Střítecká.

Ing. Tomáš Kubík

Manažer komunikace / Tiskový mluvčí

Penny Market s.r.o., Počernická 257 · 250 73 Radonice

Tel.: +420 284 096 183

E-mail: tomas.kubik@penny.cz Internet: www.penny.cz

ZEPTALI JSME SE....

... NUTRIČNÍ TERAPEUTKY HANY STRÍTECKÉ

Stačí pro vytouženou změnu své fyzické i psychické kondice začít pouze sportovat?

Samotný pohyb jako takový nestačí, stejně jako nestačí jen upravit jídelníček. Obě věci musí jít ruku v ruce. Není ale potřeba hned lámat rekordy, ale ti, kteří doposud „nic“ nedělali, mohou zprvu začít třeba jen tím, že budou parkovat o ulici vedle a do práce či domů dojdou delší procházkou. Postupně pak mohou přidávat na intenzitě a délce vybraného pohybu.

Jak moc je skutečně nutné si hlídat denní dávky bílkovin, sacharidů či tuků?

Pokud se nepřejídáme, tak to stačí od oka. Stačí dodržovat základní pravidlo, že v každém denním jídle budeme mít zeleninu nebo ovoce a bílkovinu. Zpočátku je také dobré si někde zapisovat vše, co za den sníme a následně to vyhodnotit. I laik díky tomu dokáže poznat, co mu v jídelníčku převažuje.

Máte nějaké tipy, jak nejlépe sledovat kalorický výdaj a držet ho v rovnováze s příjmem?

Stále častěji používané jsou nejrůznější aplikace, které umožňují i poměrně detailní evidenci. Vhodné samozřejmě je svůj plán konzultovat i s nějakým odborníkem na výživu. Pokud nic z toho nechceme aplikovat, tak by mělo stačit poslouchat své tělo. Po jídle bychom neměli mít pocit přejedení a únavy, zároveň však nemůžeme mít do hodiny po jídle zase znovu hlad. Pokud se cítíme slabí a unavení, je to pravděpodobně známka nedostatku živin.

O společnosti PENNY MARKET Česká republika

Společnost Penny Market s.r.o. je dceřinou společností mezinárodního obchodního řetězce REWE, který je jednou z největších světových obchodních společností. Na český trh vstoupil Penny Market před 24 lety, tedy v roce 1997, a zaměřil se na rozvoj nových prodejen v regionech. Díky tomu dnes provozuje přes 390 prodejen, což je nejširší síť v ČR, a poskytuje práci více než 5 800 zaměstnancům. Pravidelně slaví úspěchy v programu Volba spotřebitelů a svým zákazníkům nabízí věrnostní program PENNY karta.

Ing. Tomáš Kubík

Manažer komunikace / Tiskový mluvčí

Penny Market s.r.o., Počernická 257 · 250 73 Radonice

Tel.: +420 284 096 183

E-mail: tomas.kubik@penny.cz Internet: www.penny.cz

