

f Podělte sa o vaše skúsenosti.
Kliknite si na nás na facebooku

Staňte sa aj vy členkami skupiny **NOVÝ ČAS PRE ŽENY**, vymieňajte si rady a debatujte na témy, ktoré vás zaujímajú.



Príliš veľa ste hodovali a teraz sa nevmetíte do vašich obľúbených nohavíc? Potom je naša diéta pre vás tá pravá. Vyberte si jeden zo zoštíhľujúcich dní a cíťte sa opäť vo forme!

Výhody 1-dňovej diéty:

- detoxikuje organizmus
- regeneruje pokožku
- zvyšuje potrebnú dennú energiu
- posilňuje imunitu organizmu
- telo spaľuje viac kalórií

Dôležité:

Počas každej diéty je dôležité piť veľa vody a pomaly! Voda je prírodný spaľovač tukov! Preto sa odporúča piť denne 2 až 3,5 l vody alebo bylinkového čaju. Pretože len bunky s optimálnou rovnováhou vody môžu naplno rozvinúť váš metabolizmus, stimulovať spaľovanie tukov a pomáhať tak pri vylučovaní odpadových látok a toxínov z tela.

5 najlepších jednodňových diét!

➔ Každá z nás určite pozná ten pocit plnosti, ktorý mávame po väčších priateľských stretnutiach na grilovačkách či rodinných oslavách. Vtedy je najvyšší čas zatiahnuť za záchranú brzdu menom „pôstny deň“! No najviac chýb robíme hlavne pri stravovaní počas pracovnej prestávky. Narýchlo niečo zhltneme. Zamierime do rýchleho občerstvenia alebo sa zásobujeme vyprázanými jedlami. Zmeňte to podľa našich rád. Stačí, ak si počas týždňa vytvoríte jeden chudnúcí deň. My vám predstavujeme päť

najlepších nápadov pre efektívne jednodňové chudnutie. Zараďte si ho však najviac raz do týždňa!

1 Vločkový deň

Dodávajú pocit sýtosti a zvyšujú spaľovanie tukov

S ovsenými vločkami sa nikdy necítite hladná. Pretože s nimi máte nízky glykemický index. To naštartuje spaľovanie tukov a zabrzdí vlčí hlad. Okrem toho dodávajú telu veľa horčíka. Následkom je dostatočná produkcia kyseliny pre spaľovanie tukov.

▶ **Ráno** si pripravte ovsenú kašu z 50 g ovsených vločiek, 250 ml mlieka (1,5 % tuku), 2 ČL hrozienok a varte tak dlho, kým ovsené vločky nezmačknú. K tomu 1 nastrúhané jablko

▶ **Na desiatu a olovant** si doprajte 1 šálku jogurtu (1,5 % tuku), 2 ČL ovsených vločiek s ovocím
▶ **Na obed** si uvarite ovsenú polievku so zeleninou. Na 1 PL oleja opečte 60 g ovsených vločiek, zalejte 300 ml zeleninového vývaru. Pridajte 250 g nakrájanej zeleniny (napr. mrkvy, brokolice), premiešajte a duste 10 až 15 minút. Dochuťte muškátovým orieškom a petržlenovou vňaťou.
▶ **Na večeru** pripravte ovsenú krémovú polievku zo 60 g ovsených vločiek, ktoré opečiete na 1 PL oleja. Zalejte 300 ml zeleninového vývaru, pridajte 250 g nadrobno nakrájanej mrkvy a varte 12 minút. Dochuťte muškátovým orieškom a 1 ČL ligurčeka lekárskeho, nakoniec rozmixujte na pyré.

2 Zelený pôstny deň

Dáva energiu, prečisťuje telo

Zelenina obsahuje okrem vody množstvo vitamínov, minerálov, vlákniny a enzýmov, ktoré sú nevyhnutné pre metabolizmus a zažívanie. Stimulujú spaľovanie tukov, sú vhodné pre detoxikáciu tela.

▶ **Ráno** si doprajte zeleninový tanier podľa vášho výberu, neobmedzené množstvo. K tomu jogurtový dip – 1 šálku jogurtu (1,5 % tuku) zmiešajte s bylinkami, 1 pretlačeným strúčikom cesnaku, 1 ČL horčice a 1 ČL chrenu.

▶ **Na obed a večeru** si môžete pripraviť 200 až 300 g karfiolu, brokolice alebo fazule u varenej v zeleninovom vývare. Zeleninu povarte krátko, aby bola ešte chrumkavá. A podávajte napríklad s para-

dajkovou omáčkou, ktorú pripravíte na 1 PL olivového oleja, pridáte 1 strúčik cesnaku nakrájaný na plátky s 1/2 najemno nakrájanej cibule. Potom primiešajte konzervované paradajky (pomodoro), varte asi 10 minút a nakoniec dochuťte oreganom, tymianom a mletým čiernym korením.



3 Ryžový deň

Skvele odvodňuje a posilňuje nervy

Odporúčame hnedú naturálnu ryžu. Obsahuje až štyrikrát viac vlákniny potrebnej na správnu činnosť čriev. Draslík obsiahnutý v ryži dá do pohybu zadržované voľu v tele, podporuje vyplavovanie zásob vody a odpadových látok. Okrem toho obsahuje vitamín B, ktorý posilňuje nervy.



▶ **Ráno** uvarte 50 g celozrnnéj ryže podľa návodu na obale a zmiešajte s 3 PL jogurtu (1,5 % tuku). Pridajte 100 g nadrobno nakrájaného ovocia, môže byť aj zavárané, a premiešajte.
▶ **Na obed a večeru** uvarte 150 g ryže s 1 ČL hrozienok a asi 4 minúty pred koncom varenia primiešajte 500 g ovocia podľa vlastného výberu (jablko, mango alebo ananás) a za stáleho miešania dovarujte. Dochuťte mletou škoricou, kardamómom a citrónovou šťavou. Zmes si môžete rozdeliť aj na viacero menších porcií.

4 Zemiakový deň



Dá vám silu a nasýti na dlhší čas

V tejto diéte sa nachádza veľa cenných bielkovín. To pomáha pri tvorbe svalstva. Vysoký

podiel draslíka pôsobí odvodňujúco. Vápnik a jód podporujú spaľovanie tukov, vlákniny a komplexné sacharidy, ktoré udržiavajú stabilnú hladinu cukru v krvi, a tým dlhší pocit sýtosti.

▶ **Raňajky, obed, večera** – zjedzte za celý deň 5 až 7 porcií, približne 1 až 1,5 kg zemiakov (varených alebo pyré) s bylinkami a omáčkami podľa vlastného výberu!

NÁŠ TIP:

Zemiaky uvarte v šupke, tak si zachovajú hodnotný draslík! Potom zmiešajte s tvarohovou omáčkou, na ktorú potrebujete 250 g nízko-tučného tvarohu, 1 PL chrenu, 3 PL jogurtu, zmiešajte s citrónovou šťavou, bylinkami (napríklad pažítkou, kôprom) a podľa chuti osoľte a okoreňte. Namiesto varených zemiakov môžete použiť aj pečené zemiaky, ktoré pečiete v rúre na 180 °C, prekrojené na polovicu asi 20 minút.

5 Cestovinový deň

Zasýti vás a zlepši vám náladu

Celozrnné rezance sú na tento deň ideálne. Majú vysoký podiel vlákniny a bránia vlčíemu hladu. Obsahujú aj dôležité minerálne látky ako horčík a vitamíny B, ktoré posilňujú nervy a okrem toho vám zlepšia náladu. Dôvodom sú komplexné uhľohydráty v cestovinách, ktoré zvyšujú hladinu serotonínu.

▶ **Na raňajky** do misky pripravte 150 g hrozna a zmiešajte spolu s 20 g ovsených vločiek, so 150 g kefíru a s 1/2 ČL medu.



▶ **Na obed** uvarte 30 g špagiet. Na 1 ČL olivového oleja opečte 1 ošúpaný najemno nasekaný strúčik cesnaku a 250 g nahrubo nastrúhanej cukety. Primiešajte špagety, 1/2 viazaničky nasekanej bazalky, 2 ČL citrónovej šťavy, osoľte a okoreňte.

▶ **Na večeru** pripravte cestovinový šalát. Uvarte cestoviny podľa návodu na obale zmiešajte s 1/2 viazaničky rukoly, 1 jarnou cibulkou, 1 paradajkou a 1 žltou paprikou. Spojte s jogurtovým dresingom.

➔ **Nabudúce: Diétny semafor – chudnite podľa farieb!**

Eva plus PRE ZDRAVIE

MetLife Amslico prichádza na slovenský poistný trh s novým poistným produktom Eva plus špeciálne navrhnutým pre ženy.

Životné poistenie Eva Plus je vynikajúcou voľbou pre ženy, ktoré chcú okrem tradičných poistných benefitov navyše zabezpečiť seba a svojim blízkym dostatočnú finančnú rezervu v prípade diagnózy rakoviny ženských orgánov. **Žena sa tak môže sústrediť na to najdôležitejšie – na rýchle uzdravenie** a nemusí si robiť starosti s prípadnou práceneschopnosťou, so zabezpečením starostlivosti o deti, so zvýšenými výdavkami za lieky a liečbu...

Čoraz viac žien víťazí nad rakovinou. Hoci je to skvelá správa, zdoľovanie rakoviny môže byť fyzicky, psychicky, ale aj finančne veľmi náročné. MetLife Amslico prichádza s produktom, ktorý pomôže ženám lepšie sa vyrovnáť s touto situáciou.

Životné poistenie Eva plus poskytuje nasledovné benefity:

- ♥ v prípade diagnostikovania rakoviny ženských orgánov MetLife Amslico vyplatí klientke:
 - jednorazovú výplatu až do výšky 23 000 € v závislosti od zvoleného variantu poistnej ochrany
 - mesačnú výplatu 330 € počas dvanástich mesiacov
- ♥ v prípade hospitalizácie z dôvodu rakoviny ženských orgánov MetLife Amslico vyplatí klientke:
 - za každý deň hospitalizácie denné odškodné až do výšky 23 € v závislosti od zvoleného variantu poistnej ochrany, pričom ak je poistená hospitalizovaná na jednotke intenzívnej starostlivosti (JIS), bude jej vyplatené dvojnásobné denné odškodné
- ♥ garantované poistné krytie pre prípad straty života do výšky 5 000 €
- ♥ odkupnú hodnotu poistenia
- ♥ ... a navyše klientka získa prístup k lekárskej konzultácii so špičkovými lekármi zo špecializovaných medicínskych centier v USA.

Eva Plus je moderné variabilné životné poistenie so špecifikovaným krytím pre ženy, pričom klientka si môže vybrať formu rozhodnutia prostriedkov, či už garantovanú, alebo prostredníctvom niektorého z ponúkaných investičných programov. Samozrejmosťou je možnosť komplexného úrazového krytia pre ženu aj pre jej deti. V rámci týchto benefitov ponúkame variabilitu, prostredníctvom ktorej možno zabezpečiť pre každú klientku krytie na mieru.