

# ZDRAVO A CHUTNE ZAUJALO

Tisíce ľudí sa v posledný aprílový piatok presvedčili na ochutnávkach tretieho ročníka celoslovenskej kampane *Zdravo a chutne* o tom, že stravovať sa tak, aby ste sa dobre cítili, mali dostatok energie, no nepriberali, naopak, zredukovali svoju hmotnosť bez toho, aby ste držali diétu, je na Slovensku možné.

Najviac ľuďom chutil celozrnný bio chlieb z pekárne Nagreiter, mimoriadny záujem vzbudila vláknina Benefibra a bylinný program na redukcii hmotnosti 4.3.2.1. Mimoriadne chuťou prekvapil i rad mliečnych produktov v biokvalite bio+ a tiež fakt, že kuracie mäso a zeleninové zmesy boli po príprave v pare mimoriadne lahodné a chutné a to bez kvapky masti či oleja. Medzi korenistými pokrmami hrala prím Thajská chilli omáčka Shan shi a samozrejme, korenie Chimi-churrii.

Zdravé stravovanie úzko súvisí s postojom k životnému prostrediu a tak sa mnoho ľudí po prvý raz zoznámilo s biokozmetikou Sano-flore a ekologickými čistiacimi prostriedkami Sonett. Prekvapením boli tiež zdravé hranolky McCain 1-2-3 s obsahom tuku 4,7% a sirupy Yo, pripravené podľa tradičnej receptúry.

Počas podujatia sa organizátori opäť presvedčili o tom, že ešte stále platí, že Slováci nečítajú obaly potravín, pretože ich málo zaujíma ich obsah, dajú sa ľahko zlákať označením fit či zdravé, a to bez toho, že by vedeli rozdiel. Len minimum Slovákov pozná svoj denný energetický príjem, a to i v prípade, ak majú nadváhu či dokonca obezitu.

Väčšinu ľudí tiež prekvapili recepty na jedlá pripravené do 25 minút so zdravých jedál. Kampaň *Zdravo a chutne* takto presvedčivo a jasne poukazuje na množstvo výhod zdravého varenia i na to, že v žiadnom prí-



pade, pri správnom množstve a príprave nie je finančne omnoho náročnejšie ako „bežná slovenská strava“. Jej výsledkom sú však často alergie, problémy s trávením, nedostatok koncentrácie, únava, depresia a tiež nadváha, srdcovo-cievne ochorenia, cukrovka, nádorové ochorenia a mnohé iné „civilizačné“ neduhy, ktoré už netrápia len dospelých, ale čoraz častejšie aj deti.

Program podujatí kampane *Zdravo a chutne* pokračuje. 16. mája je Bio deň a 24. mája Deň pohybu. Všetky informácie o kampani, recepty, publikáciu *Zdravo a chutne*, príbehy, rady a tipy na zdravé chutnutie nájdete na stránke [www.zdravoachutne.sk](http://www.zdravoachutne.sk).

## KURZY ZDRAVO A CHUTNE

Ak si želáte upraviť svoju hmotnosť bez diét a hladovania, naučiť sa pritom správne nakupovať, kombinovať a pripravovať chutné a zdravé jedlá a celé to prepojiť s vhodnými pohybovými aktivitami, využite mimoriadnu príležitosť a prihláste sa do 6-týždňových kurzov *Zdravo a chutne*. Do konca júla 2008 s mimoriadnym bonusom v hodnote 1 000,- Sk. Viac informácií nájdete opäť na stránke [www.zdravoachutne.sk](http://www.zdravoachutne.sk) v rubrike Kurzy.

