

Foto: MATEJ KALINA

Stavte na zdravé potraviny a pohyb



DENISA PRIADKOVÁ:
„Pri nákupe treba viac premýšľať,“ hovorí.

CHUDNITE BEZ HLADU

LUBOSLAVA STRAKOVÁ

CHUDNŮŤ, a pritom si na jedle pochutiť – nejde vám to dohromady? Denisa Priadková, koordinátorka kampane Zdravo a chutne, tvrdí: stačí vedieť o tých správnych potravinách.

Ona stavila na biopotraviny. „Oplatí sa investovať do kvality,“ vysvetlila svoju voľbu Denisa Priadková, ktorej sa za rok a pol podarilo zhodiť neuveriteľných 32 kil. Za biopotraviny síce zaplatí viac ako za tie klasické, no vie, že sú zdravé, keďže neobsahujú nijaké

umelé látky. K zdravej strave zároveň pridala pohyb.

K šalátu kus rezňa

Projekt Zdravo a chutne beží už tretí rok a za ten čas sa Denisa Priadková stretla s mnohými stravovacími hriechmi. Istá pani napríklad nechápala, prečo nevie schudnúť, veď denne jedáva zeleninový šalát. Napokon vysvitlo, že si k nemu dopraje aj kusisko rezňa so zemiakmi...

„Toto je u nás tradičný pohľad na šaláty,“ konštatuje Denisa, podľa ktorej by sme si mali do jedálneho lístka určite zaradiť olivový olej, balzamikový ocot, ce-

loznné cestoviny, knäckebrot, nízkoenergetické jogurty, ale aj korenia a bylinky, ktorými môžete nahradiť soľ, tuk, omáčky či majonézy.

Samostatnou kapitolou je náš každodenný chlieb. Pri jeho nákupe by sme mali viac premýšľať a viac investovať. Ideálny je ražný chlieb – najlepšie bio, ktorý vydrží čerstvý aj štyri dni. Z menej známych pochúťok je to kukuričná kaša polenta alebo zeleninová nátierka ajvar či špaldová káva, ktorá nezvyší chuť do jedla. Z začať sa zdravo stravovať a znižovať hmotnosť je spočiatku dosť veľká zmena, no ak vydržíte, potom to už ide ľahšie.