

Kampaň za zdravý životný štýl odštartovala

# Začíname chudnúť

KATARÍNA ŠTERBOVÁ

**SLOVENSKO** – Rozhodli ste sa zatočiť s kilami navyše? Pod heslom Schutnite sa rozbehla na celom Slovensku kampaň Zdravo, chuťne a aktívne, do ktorej sa môžete zapojiť aj vy. Ak sa vám podarí do 11. decembra schudnúť aspoň tri kilá, môžete dokonca vyhrať ceny v hodnote 4-tisíc eur (120 504 korún).

Organizátori kampane pripravili pre záujemcov ochutnávky aj ukážky zdravého varenia. Ako má vyzeráť rozumné stravovanie?

„Ide o príjem látok potrebných pre náš metabolizmus. Pravidelnou stravou ho štrajujeme. Keď chceme schudnúť, potrebujeme, aby nám tuky spaľovalo čo najlepšie. Rôznymi hladovkami si metabolizmus umelo zastavujeme a brzdieme,“ vysvetlila lekárka Martina Sintálová.

Ak sa aj vy zapojíte do celoslovenského chudnutia, najskôr vám zmerajú hmotnosť, tuk aj BMI Index – čiže sa dozviete, koľko kíl navyše nosíte vzhľadom na svoju výšku. Záverečné meranie hmotnosti bude prebiehať od 2. do 11. decembra.

Dalšie informácie nájdete na [www.zdravoachutne.sk](http://www.zdravoachutne.sk).

**Zápis do súťaže bude prebiehať v čase od 15. do 19. hodiny aj na týchto miestach:**

**Bratislava:**  
Polus City Center, piatok  
30. októbra, štvrtok 10. decembra, piatok 11. decembra  
Billa Bajkalská 19., piatok  
20. novembra  
Apollo Business Center I,  
utorok 10. novembra

**Banská Bystrica:**  
Billa, Nové Kalište, piatok  
13. novembra  
**Košice:**  
Billa, Trieda KVP, piatok 6. novembra,  
**Malacky:**  
Billa, Na brehu 1, sobota  
21. novembra