

Do súťaže v chudnutí sa zapojilo viac mužov než žien

# Chudli šesť týždňov

**BRATISLAVA** – Do štvrtého ročníka celoslovenskej kampane Zdravo a chutne sa zapojili mnohí ľudia s kilami navyše.

Priemerný úbytok na váhe bol 4,2 kilogramu. Počet úspešných účastníkov sa vyšplhal na osem percent. Najmladšia účastníčka „chudnúcej súťaže“ mala 17, najstaršia 87 rokov. Prekvapením je, že do tohto ročníka sa zapojilo viacej mužov. Tvorili takmer 40 percent. S kilami navyše bojovali prihlásení Slováci zdravou

stravou šesť týždňov.

Zdá sa vám váhový úbytok malý? Nerobte unáhlené závery. Lekári aj takýto malý krôčik chvália a obhajujú.

Zbaviť sa prvých 10 percent nadbytočných kil je vraj zo zdravotného hľadiska to najdôležitejšie. „Už po zhodení necelých piatich kil sa vám bude ľahšie chodiť, budete lepšie spať. Odľahčenie na váhe pocítite aj tak, že sa menej zadýchate, lepšie sa vám bude pracovať,“ vraví odborník na zdravú výživu a gastroenterológ Peter Minárik z Bratislavy. (vm)



Ilustračné foto: profimedia.sk

**ZDRAVÁ DOBROTA:**  
Na šalátoch a zdravej výžive boli súťažiaci šesť týždňov.