

## September

### Svetový deň srdca (24.9.)

Choroby srdca a ciev patria celosvetovo k najzávažnejším príčinám pracovnej neschopnosti a tvoria tiež najväčší podiel hospitalizácií. Cieľom tohto dňa je zvýšiť povedomie verejnosti o rizikových faktoroch srdcovo–cievnych ochorení a propagovať význam prevencie týchto ochorení.

#### Srdcovo - cievne ochorenia

- medzi najčastejšie srdcovo-cievne ochorenia patrí artériová hypertenzia (vysoký krvný tlak) a ateroskleróza (kôrnatenie tepien v rôznych podobách a lokalizáciách – srdcový infarkt, mozgová porážka, zlyhanie obličiek),
- riziko vzniku týchto ochorení zvyšuje nedostatok pohybu, stres, nesprávne stravovacie návyky, fajčenie a požívanie alkoholu; kombinácia viacerých rizikových faktorov výrazne zhoršuje kvalitu života nielen u starších, ale aj u mladých ľudí,
- čo sa týka vplyvu fajčenia na choroby ciev platí, že na ich poškodenie stačí aj jediná vyfajčená cigareta denne,
- vysoký krvný tlak nepoškodzuje len srdce a cievy, ale aj obličky a oči,
- niektoré rizikové faktory srdcovo–cievnych ochorení nemôžeme ovplyvniť, sú to genetická predispozícia a vek,
- rizikové faktory, ktoré ovplyvniť vieme sú vysoký krvný tlak, fajčenie, vysoká hladina cholesterolu, nadváha a obezita.

#### Prevencia

- vykonaním niekoľkých malých zmien v našich životoch môžeme znížiť riziko srdcových chorôb a mozgovej príhody a zlepšiť si kvalitu života, a tým ísť aj dobrým príkladom pre mladú generáciu,
- starať sa o svoje srdce znamená podniknúť malé, ale zmysluplné kroky, ktoré pomôžu:
- **jesť vyváženú stravu**
  - pridať si do stravy vhodné potraviny (ryby, ovocie a zeleninu, obilniny, mlieko, vodu, čaj, minerálky),

- vylúčiť zo stravy nevhodné potraviny (bravčová masť, palmový a kokosový tuk, tučné mäsa, plnotučné, mliečne výrobky, vaječné žĺtka, majonézy, nadmerné množstvo soli, sladkosti, sladené nápoje, alkohol),
- zvoliť správnu prípravu jedál - uprednostňovať grilovanie, pečenie, varenie a vyhýbať sa vyprážaniu.
- **pravidelne cvičiť**
  - venovať sa obľúbenej pohybovej aktivite aspoň 2-3 krát týždenne (prechádzky, rýchla chôdza, beh, plávanie, bicyklovanie, tenis a pod.)
- **prestáť fajčiť**
- **nekonzumovať alkohol.**

## Október

### Medzinárodný maratón mieru (1.10.)

Medzinárodný maratón mieru 2023 tento rok zapíše už svoju 100. kapitolu. Uskutoční sa prvú októbrovú nedeľu, teda **1.10.** a jeho začiatok bol naplánovaný na 09:00h. Na najstaršom maratóne v Európe sa opäť predstaví množstvo bežcov z celého sveta, ktorí sa pokúsia zabehnúť svoj najlepší čas.



- **Maratón (42,195 km)**

**MSR v maratóne** – V rámci MMM 2023 sa z poverenia Slovenského atletického zväzu uskutočnia v Košiciach Majstrovstvá SR v maratóne jednotlivcov a družstiev mužov a žien

- **Polmaratón (21,097 km)**
- **Štafeta Magna maratón 4x¼ (42,195 km)**
- **Inline (20 km)**
- **Handbike (20 km)**

Tento rok sme mali opäť dvojnásobné zastúpenie v **Štafete Magna maratón 4x¼**, tím pedagógov reprezentovali vyučujúci predmetovej komisie zdravotnícky záchranár, tím žiakov bol zastúpený žiakmi z odborov zdravotnícky záchranár a praktická sestra.

### Svetový deň výživy (16.október)

Na pôde našej školy plánujeme ochutnávku jedál zdravej výživy v spolupráci s dodávateľmi tovarov, za účasti regionálnej tlače a televízie.

**16. októbra si pripomíname Svetový deň zdravej výživy. Svetový deň výživy vyzýva k spolupráci, aby sa základné ľudské právo, právo na potraviny, zabezpečilo všetkým obyvateľom planéty.**

Dosiahnuť absolútnu dokonalosť v dodržiavaní zdravého stravovania je vylúčené, pretože ani odborníci sa presne nezhodujú na konkrétnych pravidlách správnej životosprávy. Najznámejším a azda najviac využívaným pomocníkom pri dodržiavaní zásad zdravej stravy je POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA.



Najviac známou je potravinová pyramída, ktorú tvoria štyri poschodia a šesť kategórií potravín. Základňa pozostáva z obilnín, ryže, cestovín, zemiakov a pekárenských výrobkov.

Druhé poschodie patrí dvom kategóriám – ovociu a zelenine.

O tretiu časť sa delia opäť dve skupiny potravín. Do prvej patrí mlieko, tvrdé syry, tvaroh a nízkoenergetické produkty. Druhá skupina tretieho poschodia pozostáva z mäsa, hydiny, rýb, vajec a strukovín.

Najvrchnejšie poschodie predstavuje zloženie v podobe – sladkosti, soľ a tuky.

Dôležitou súčasťou novej potravinovej pyramídy je pitný režim. Vedci odporúčajú kompletne jedlo doplniť pohárom vody, šálkou čaju alebo kávy! Podmienkou je, že musí obsahovať minimum cukru, ideálne žiadny cukor. Oproti pôvodnej pyramíde je značne

badateľný rozdiel v konzumácii mlieka a mliečnych produktov, ktoré by nemali prekročiť dennú dávku dvoch malých porcií. Limitovaná je aj konzumácia ovocných štiav kvôli vysokému obsahu sacharidov. Odporúčané množstvo predstavuje iba jeden malý pohár denne. Absolútne nevhodné sú sladené nápoje.

## Svetový deň duševného zdravia (10. október)

V roku 1991 Svetová federácia za duševné zdravie (WFMH) vyhlásila 10. október za Svetový deň duševného zdravia s cieľom zvýšiť informovanosť verejnosti v otázkach duševného zdravia na celom svete.



POČAS KRÍZOVÝCH SITUÁCIÍ, NAJMÁ POČAS PANDÉMIE,  
JE VÝRAZNE OHROZENÉ DUŠEVNÉ ZDRAVIE DETÍ.  
JE DŮLEŽITÉ, ABY IM V ŤAŽKÝCH ČASOCH DOSPELÍ VENOVALI  
ZVÝŠENÚ POZORNOSŤ A PODPORU.



#MentalHealthMatters  
#NaDusevnomZdraviZalezi



POČAS KRÍZOVÝCH SITUÁCIÍ, EŠTE VIAC POČAS PANDÉMIE,  
JE OHROZENÉ DUŠEVNÉ ZDRAVIE STARŠÍCH ĽUDÍ.  
POZNÁTE NIEKOHO, KTO BY MOHOL POTREBOVAŤ VAŠU  
PODPORU? OZVITE SA IM!



#MentalHealthMatters  
#NaDusevnomZdraviZalezi



POTREBUJEME UPREDNOSTNIŤ OCHRANU DUŠEVNÉHO ZDRAVIA A POHODY PRACOVNÍKOV, ZDRAVOTNÍCKYCH PRACOVNÍKOV A DOBROVOĽNÍKOV, KTORÍ POMÁHAJÚ POČAS HUMANITÁRNYCH KRÍZ NA CELOM SVETE. **PODPORA OD KOLEGOV, PRIATEĽOV, RODINY A VŠETKÝCH OSTATNÝCH JE ZÁSADNÁ!**

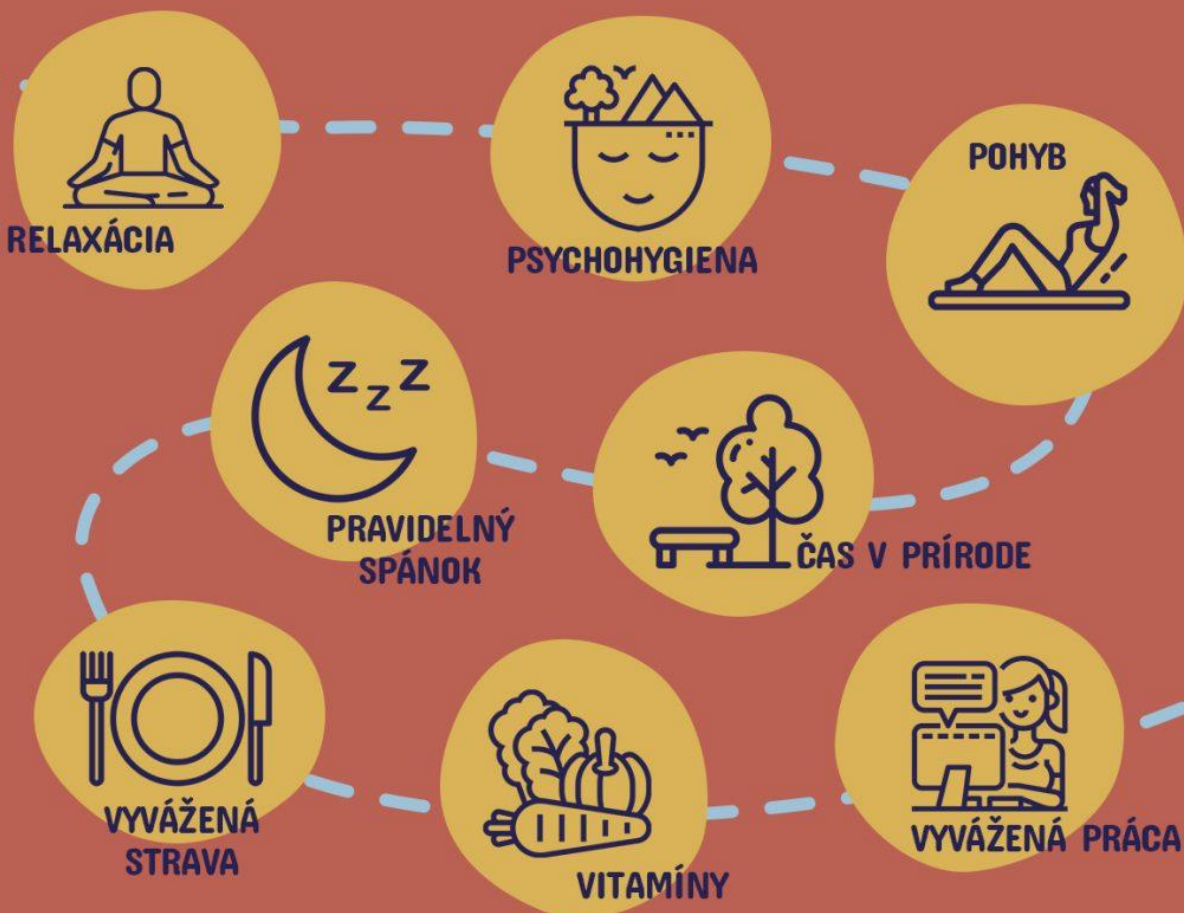


Hlavným cieľom duševnej hygieny je systém pravidiel a rád, pomocou ktorého vieme udržiavať, prehĺbovať ale aj znovu **obnoviť naše duševné zdravie a jeho rovnováhu**. Rozumejú sa tým postupy, ktoré vedú k tomu, aby si človek vedel **poradiť s každodennými aj náročnými situáciami** či už v rodine, v škole alebo v práci.

K týmto postupom zaraďujeme: poznanie seba samého, autoreguláciu hlavných oblastí psychickej činnosti vrátane umenia riadiť a využívať svoj čas čo najefektívnejšie (čas na prácu, odpočinok, prestávky), rozvoj a udržiavanie primeraných sociálnych kontaktov a väzieb, dodržiavanie zásad zdravého životného štýlu vo všetkých dimenziách (pravidelná fyzická aktivita na čerstvom vzduchu, vyvážená pestrá strava, dostatok spánku a podobne).



# AKO ZVLÁDAŤ STRES?



## November

### Šport v zime



Komu by sa chcelo z tepla do zimy ? Ak ti však nuda doma prerastá cez hlavu, je na čase vybehnúť do prírody. **Zaženieš nudu, prevetráš hlavu a ešte si aj zatrénuješ.** Dobre padne urobiť niečo aj pre svoje svaly a dať zbytočným kalóriám navyše. Aj keď je leto ešte poriadne ďaleko, prichádza čas myslieť na svoju postavu. Ak sa chceš cítiť v plavkách fit, **na postave sa začína pracovať už v zime.**

Ak ste správne oblečení na športovanie vonku, nemôže vás nič prekvapiť (iba ak sa strhla snehová búrka alebo prišlo tornádo). Ak športujete v zime vonku, stále sa telo pri cvičení zohrieva, aj sa potíte, len si musíte zaobstarať také oblečenie a doplnky, ktoré zaistia, že vás neprefúkne.

Hľadajte funkčné oblečenie, určite nie bavlnené, vrstvite oblečenie na seba a čo sa týka kvality, stavte radšej na overené značky. Aj keď je poctivé funkčné oblečenie drahšie, odporúčam nešetriť a pri zimných športoch určite investovať.

## Medzinárodný deň diabetu (14.11.)

- hlavným cieľom dňa je zvýšiť povedomie a informovanosť o tomto ochorení, o jeho príznakoch, príčinách, diagnostike, liečbe a prevencii aj u zatiaľ zdravej populácie, nakoľko počet chorých na cukrovku vo svete stále stúpa,
- špecialisti predpokladajú, že počet pacientov s cukrovkou sa bude zvyšovať v súvislosti s nezdravým spôsobom života, ale aj v súvislosti so starnutím populácie.



### Diabetes mellitus - CUKROVKA

- Diabetes mellitus (cukrovka) je chronické metabolické ochorenie spôsobené nedostatkom inzulínu, ktoré sa prejavuje zvýšenou hladinou glukózy (cukru) v krvi a poruchou metabolizmu sacharidov,
- patrí medzi závažné ochorenie a v dôsledku akútnych a chronických komplikácií sa významnou mierou podieľa na chorobnosti, invalidite aj úmrtnosti,
- so vznikom cukrovky sa spájajú niektoré rizikové faktory - sedavý spôsob života, nezdravá strava, či obezita,
- rozlišujeme diabetes mellitus I. typu, II. typu a gestačný diabetes (počas tehotenstva),
- Diabetes mellitus I. typ - väčšinou je zistený v detstve alebo u adolescentov, menej často v dospelosti; pri tomto type ochorenia ide o poruchu funkcie pankreasu, ktorý stráca



schopnosť produkovať inzulín; do istej miery je náchylnosť na tento typ diabetu geneticky podmienená; ochoreniu sa nedá predchádzať,

- Diabetes mellitus II. typ - je typický pre starších pacientov, ale tiež pre obéznych ľudí, pri tomto type ochorenia sú bunky v celom tele odolné voči inzulínu, čo vedie k poruche spracovania glukózy, inzulín má často zvýšenú hladinu; ochoreniu sa dá vyhnúť, respektíve ho možno oddialiť pomocou správnej životosprávy,
- Gestačný typ Diabetes mellitus – táto porucha sa objavuje počas tehotenstva a môže znamenať ohrozenie plodu, preto sa mu venuje veľká pozornosť.

### **Príznaky**

- výskyt opakovaných infekcií kože a ústnej dutiny,
- časté vylučovanie veľkého množstva moču,
- ospalosť,
- zvýšený pocit smädu,
- pravdepodobné zhoršenie zraku.

### **Prevencia**

- zmena životného štýlu = vhodná pohybová aktivita, správne stravovacie návyky,
- ak diabetik dodržiava zásady správnej životosprávy, môže viesť život ako zdravý človek; úpravou stravy dokáže regulovať glykémiu hladinu cukru v krvi), prípadne aj znížiť spotrebu liekov,
- pri tejto diagnóze je dobré konzumovať potravu viackrát denne v menších porciách (pomáha to ustáliť hladinu cukru v krvi), konzumovať bielkoviny, tuky aj cukry v presných denných dávkach (45% sacharidov, 35% tukov, 20% bielkovín), a tiež dostatok vitamínov.

## December

### Svetový deň boja proti AIDS (1.december)



AIDS je celosvetový problém, ktorý sa dotýka aj Slovenska a každého jedného z nás. **Červená stužka je medzinárodným symbolom solidarity** s ľuďmi nakazenými HIV alebo postihnutými chorobou AIDS. Červená farba bola vybraná ako symbol krvi a života. Na Svetový deň boja proti HIV/AIDS, ktorým sa stal prvý december, si ľudia na celom svete pripínajú červenú stužku, aby tak vyjadrili svoj postoj k HIV/AIDS.

Červená stužka vznikla v New Yorku v roku 1991. Vytvorili ju umelci z „Vizuálneho AIDS klubu“ v rámci projektu „Projekt Červenej stužky“. Autori projektu zostali v anonymite. Vďaka tomu nevznikli nároky na autorské práva. Znak červenej stužky sa kopíruje zadarmo a nikto nemá zisk z používania červenej stužky.

## Týždeň zdravej výživy

Plánujeme na pôde našej školy akciu, ktorej súčasťou bude seminár s nutričným poradcom a ďalšie aktivity učiteľov a žiakov ako ochutnávka zdravých jedál.

# ZDRAVÝ TALÍŘ

### Zelenina

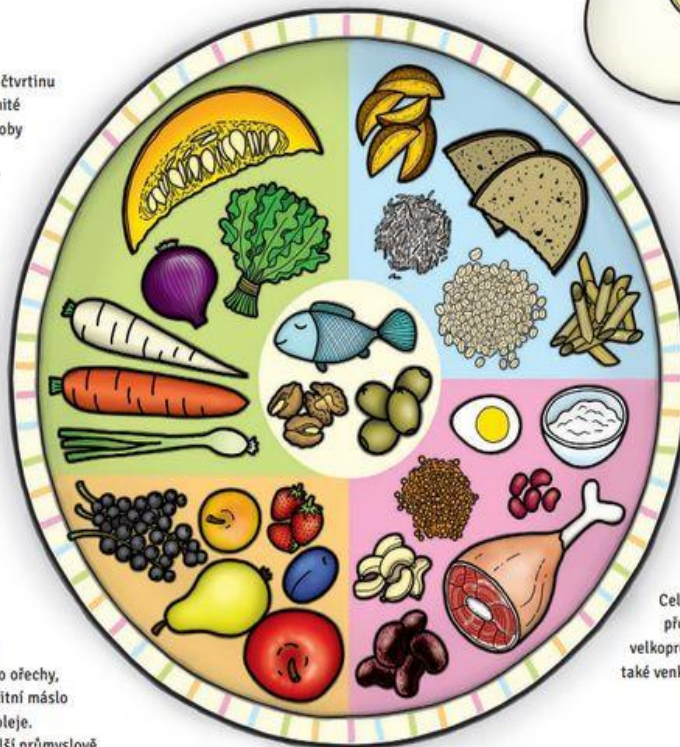
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

### Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Přijem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

### Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



### Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

### Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

### Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semenek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vyberte dle své chuti i stravovací filozofie.

### Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukci a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

Zlé stravovanie vplýva negatívne na ľudský organizmus a môže byť faktorom vplývajúcim na vznik kardiovaskulárnych, onkologických, respiračných či diabetických ochorení, pričom štatistiky hovoria jasne. Podľa údajov WHO je práve európsky región najviac postihnutý neprenosnými chronickými chorobami, ktoré sú hlavnou príčinou invalidity a úmrtia.

### Pár tipov ako žiť zdravšie

- Jedzte kvalitne** – jedzte výživné jedlá, veľa surovej i tepelne upravovanej zeleniny a ovocia (aspoň 500 g denne), kvalitné tuky v podobe orechov a semien, hodnotné bielkoviny a sacharidy rastlinného pôvodu v správnom pomere. Do jedálnych lístkov pridajte kvalitné obilniny a strukoviny, tie sú základom.\* Mäso jedzte s mierou, preferujte biele pred červeným (a z domácich chovov). Údeniny je ideálne vylúčiť úplne alebo konzumovať len minimálne. Naopak, na vašom stole by nemali chýbať ryby – aspoň 2-3x týždenne. Obmedzte biele pečivo,

nahradíte ho celozrnným. Jedzte aj mliečne výrobky, vhodné sú tie s probiotickými kultúrami a nižším obsahom tuku. **Sladkosti a biely cukor by ste mali vylúčiť úplne alebo jest' len príležitostne.**

2. **Zvýšte pitný režim** – pite viac čistej vody a **bylinkových čajov**. Pitný režim občas doplňte o nesýtené pramenité vody a minerálne vody. Dbajte na to, aby ste denne prijali aspoň 2 l tekutín (v lete a pri športe viac).
3. **Ak máte nadváhu, schudnite.** Kombináciou vyváženej stravy a dostatku pravidelného pohybu to určite pôjde. Nezabúdajte na motiváciu a najmä trpezlivosť. Ak ste sa k nadváhe „dopracovali“ po niekoľkých rokoch nezdravého životného štýlu, výsledky nemôžete očakávať ihneď.
4. **Hýbte sa, cvičte** – ideálne denne, minimálne však 4x týždenne. Fitness odborníci tvrdia, že 2 hodiny týždenne je potrebné venovať sa aeróbnemu cvičeniu a 2 hodiny týždenne anaeróbnemu, čo je v praxi napr. 2x skupinové cvičenie alebo beh a 2x posilňovňa s trénerom. Ak sa vám to zdá príliš veľa alebo ste doteraz vôbec necvičili, začnite prechádzkami a postupne pridávajte náročnejšie cvičenie. **Vytvorte si z pohybu nevyhnutnosť!** Ak sa potrebujete nakopnúť, oslovte šikovného trénera, trénerku - tá vám určite poradí, ukáže, ako cvičiť tak, aby ste z cvičenia mali čo najväčšiu radosť a pravdaže aj efekt.
5. **Trávte čas v prírode, na čerstvom vzduchu.** Vyhýbajte sa škodlivinám v ovzduší. Vedeli ste, že smog sa neudrží v nadmorskej výške 800 m n.m. a viac?
6. **Spite pravidelne** min. 7 (ideálne až 8) hodín denne. Zvyknite si chodiť spať pred polnocou, pred spaním nepoužívajte mobil, notebook, TV...
7. **Nefajčite** – zásada č. 1. **Fajčenie je najrizikovejším faktorom, ktorý poškodzuje zdravie!** Neexistuje žiadny iný faktor, ktorý by viac zvyšoval riziko srdcovo-cievnych ochorení a rakoviny. Vplyv fajčenia na zvýšenie rizika ochorení je taký silný, že ho môžete ostatnými faktormi len znížiť, ale nikdy nie úplne kompenzovať.
8. **Nepite alkohol**, resp. obmedzte ho na minimum.

## Január

### Dôležitosť pitného režimu

Aj keď dokáže človek bez potravy prežiť až niekoľko týždňov, bez vody by nevydržal dlhšie ako tri dni. Voda je pre ľudský organizmus nesmierne dôležitá, no napriek tomu častokrát pitný režim podceňujeme. Nedostatočným príjmom tekutín sa ľahko dostávame do stavu dehydratácie, ktorú sprevádza veľa nepríjemných príznakov.



Voda je neoddeliteľná súčasť ľudského tela, bez ktorej by neprežil dlhšie ako 3 dni. Aj keď máme veľké množstvo informácií o tom, aký je pitný režim dôležitý, máme častokrát problém s jeho dodržovaním. Cítite sa unavení, bolí vás hlava, vaša pokožka je suchá a vyzerá nezdravo alebo vás trápi **hypertenzia** (vysoký krvný tlak)? Aj to môže vyriešiť správne **dodržiavanie pitného režimu**.



To, koľko tekutín by sme mali za deň prijať, je veľmi individuálne. Nedá sa teda povedať, že pre **správne fungovanie organizmu** musíme denne vypiť napríklad dva litre vody, pretože **pitný režim ovplyvňuje množstvo vedľajších faktorov**. Medzi nimi ide o váhu, **vek**, **zdravotný stav človeka**, **fyzická aktivita**, ktorú počas dňa vynaložíme a dokonca aj prostredie, v ktorom sa pohybujeme, jeho **teplota**, **vlhkosť vzduchu**... Určitú časť denného príjmu tekutín nám poskytuje aj strava (pokiaľ ide o **potraviny obsahujúce vodu**, **ovocie a zelenina**), ale **Európsky úrad pre bezpečnosť potravín (EFSA)** uvádza, že dôležitý je príjem vody prostredníctvom nápojov (80%) a vodou obsiahnutou v potravinách zvyčajne nedosiahneme viac ako 20% denného príjmu tekutín.

Základom je čistá voda

**Hlavnú zložku pitného režimu by mala tvoriť kvalitná čistá voda.** Náš ľudský organizmus je totiž tvorený z vyše 70% práve vodou, ktorá sa podieľa na všetkých dôležitých procesoch v tele. Voda pôsobí ako prepravca živín, "mazivo" pre kĺby a vnútorné orgány, reguluje telesnú teplotu, poskytuje štruktúru bunkám, tkanivám a prispieva k správne mu priebehu chemických a metabolických reakcií. **Nedostatok vody** tak môže ovplyvniť fyzickú

výkonnosť, no výskumy dokazujú, že negatívne vplýva aj na kognitívne funkcie. Aké sú príznaky dehydratácie a čo môže spôsobiť?

Prejavy dehydratácie:

- sucho v ústach, suchá pokožka,
- tmavo sfarbený moč,
- podráždenosť,
- únava, neschopnosť sústrediť sa,
- pokles fyzickej a duševnej výkonnosti,
- závraty a mdloby,
- bolesť hlavy,
- búšenie srdca, výkyvy krvného tlaku.

Dehydratácia je pre náš organizmus nebezpečná a pritom je často len dôsledkom toho, že zabúdame piť vodu, sme príliš zaneprázdnení prácou a inými povinnosťami alebo nemáme prístup k bezpečnej pitnej vode (napríklad pri cestovaní). Všetky tieto príčiny sa dajú jednoducho riešiť - pre zábudlivcov sú tu rôzne aplikácie, ktoré si nainštalujete do svojho mobilného telefónu a automaticky vás počas dňa budú upozorňovať, aby ste si dopriali pohár vody.

**Zdravé raňajky – úspešný celý deň**



Riešite pravidelne rannú dilemu, či si **radšej o štvrt'hodinku prispať, alebo sa v pokoji naraňajkovat'**? Všetci vieme, že každá minúta spánku je veľmi cenná, na druhú stranu dôvody, prečo raňajkovať, sú celkom pádne. **Raňajky** hneď ráno nakopnú váš metabolizmus k väčšiemu spaľovaniu kalórií po celý deň a **dodajú vám energiu potrebnú pre úspešné zvládnutie všetkých povinností**. Niektoré výskumy dokonca poukazujú na to, že u ľudí, ktorí neraňajkujú, je vyššie riziko nadváhy a obezity. **Keď sa po nočnom „hladovaní“ prebudíte, máte nízku hladinu cukru v krvi**. To najlepšie, čo môžete urobiť, aby vaše svaly a mozog perfektne fungovali, je vydatne sa najesť. Pokiaľ sa teda chcete vyhnúť nájazdom na chladničku a okienka fast foodov, obetujte ráno pár minút spánku a namiesto toho si **doprajte poriadne raňajkové hody**.

Sladký štart dňa

Radi si začiatok dňa osladíte miskou cereálií? Potom **klasické müsli** zo supermarketu, ktoré **je plné bieleho cukru, stužených tukov, palmového oleja a konzervantov**, vymeňte za úžasnú chrumkavú granolu. **Domáca granola** je zdravšia alternatíva, pretože **je sladená medom** a obsahuje iba zdravé tuky. V kombinácii s jogurtom či mliekom tak vytvoríte dokonalé a vyvážené zdravé raňajky doslova za pár sekúnd. Pokiaľ si úzkostlivo strážite líniu, urobíte najlepšie, keď si **sypané müsli vyrobíte sami doma**. Prípravu zvládne aj ten najväčší kuchársky antitalent.

Daj sem tie vajíčka - ak patríte medzi tých, ktorí si to ráno radšej pekne osolia, **dodajte svojim slaným raňajkovým pokrmom šmrnc**. V omelete, miešaných vajíčkach alebo ako hviezda obloženého taniera s čerstvým pečivom zasvietia **klíčky** a zaručene spríjemnia štart do nového dňa. Namiesto masla si na pečivo namažte **strukovinovú nátierku plnú vlákniny**.

Raňajky plné bielkovín - v škole alebo v práci to môže byť niekedy taký frmol, že ste radi, že ste to vôbec doklepali do obeda. Počas hektických dní, je preto vhodné **raňajkovať bielkoviny a vlákninu**. Zasýtia vás na dlhú dobu. **Ako z raňajok ľahko a rýchlo vytvoriť proteínovú bombu?** Stačí svoje obľúbené cereálie raňajkovať s **tvarohom či skyrom**, alebo do raňajkovej kaše primiešať **orechový proteín**. Nevyhýbajte sa ani klasike – len si ju trošku vylepšite. Vajíčka si doprajte s vitamínovou bombou v podobe **klíčkov**, na strukovinovú nátierku si nasypete dyňové semienka a obľúbené lievance si doprajte miesto presladeného topingu s kyslou smotanou a lyofilizovaným ovocím.