



JAK ČASTO BYCHOM MĚLI SPORTOVAT NEBO CVIČIT?

Praxe i literatura se shodují, že optimální je cvičit pravidelně minimálně obden. Udává se, že stačí cca 40 až 50 minut na cvičební jednotku (doba cvičení jen s minimální přestávkou). Intenzitu je třeba stanovit tak, abyste vydrželi celou cvičební jednotku. Tedy, aby se stačila dostatečně okysličovat krev (tzv. aerobní aktivita).

Necvičíte-li pravidelně, zkuste si stanovit cvičební program, který vás bude bavit. Snadněji se přesvědčíte k pohybu. Do programu si napište kromě klasických cvičebních aktivit například i procházky, víkendové výlety, jogging v parku apod. Začnějte pozvolna a postupně zvyšujte tempo. Naučte se sledovat, jaké na vás mají pohybové aktivity účinky. Možná budete sami překvapeni, že bude paradoxně mizet běžná víkendová únava z týdne, zlepší se vám nálada apod., a to právě vlivem zlepšené fyzické kondice.

Další užitečné informace a rady odborníků najdete na www.ZijZdrave.cz.

EXOTICKÉ OVOCE: FÍK

Fíky se pěstují od západního Středozeří až po severovýchodní Indii a Čínu a také v Austrálii. Plody mají tvar duté kulovité nebo hruškovité bobule o velikosti 1–9 cm. Čerstvé fíky mají sladkou medovou chuť a měkká dužina se rozplývá na jazyku.

V čerstvých plodech najdeme provitamin A, malé množství vitamínu C, vitamín B2, bílkoviny, aminokyseliny, draslík, pektiny, organické kyseliny a vlákninu. Obsahují kolem 25% sacharidů. K nejučinnějším obsaženým látkám patří enzymy, které podporují trávení. Fíky pomáhají zvýšit výkonnost a soustředění, zahánějí únavu a zlepšují náladu. Povzbuzují také nervy a mozek.

Čerstvé fíky můžeme konzumovat přímo nebo z nich připravovat džusy, kompoty, saláty, marmelády, vína, likéry. Podávané mohou být také s různými náplněmi. Často se setkáváme s fíky sušenými, ty nám vydrží až několik měsíců.



ANGLICKÁ KUCHYNĚ

Tradiční anglické pokrmy bývají vydatné a dobře se hodí do pověstného anglického podnebí. Britové mají rádi zvěřinu, hovězí, jehněčí, skopové a krůtí maso. Také si velmi rádi pochutnávají na rybách i mušlích a skotský uzený losos je známá lahůdka. Oproti jiným evropským zemím používají Angličané v kuchyni méně zeleniny.

Angličané si potrpí na snídani, věnují jí náležitou pozornost. Na stole nesmí chybět opečená slanina, šunka se sázeným vejcem, párky, grilovaná klobáska, pečená nebo jinak připravená ryba, sladká nebo slaná ovesná kaše či toasty z bílého chleba. Často jsou součástí snídaně i smažené žampióny, rajčata nebo fazole. Oběd je naopak jednodušší. Většinou se podávají sendviče, lehké polévky nebo známé fish and chips (smažená ryba s hranolky).



Hlavním pokrmem dne jsou večeře. Při tradiční anglické večeři čeká strávnicka několik chodů a vzorně upravené stoly se spoustou příborů. „Hostina“ začíná předkrmem (starter) – nejčastěji polévkou, následuje hlavní chod (main course) a na závěr nesmí chybět zákusek (dessert). Jedním z typických anglických jídel je Sunday Roast. Jedná se o pečené hovězí maso se zeleninou a brambory. Dalším pak Cottage Pie a Shepherd's Pie – mleté jehněčí maso zapečené s mrkví v bramborové kaši.

RECEPT

Hrušky s tvarohem a fíky

50 g nízkotučného měkkého tvarohu	2 ks hrušek
1 lžička vanilkového cukru	citrónová šťáva
2 ks čerstvých fíků	vinné hrozny nebo třešně na ozdobu

Fíky namočíme do vody. Oloupané hrušky zbavené jádřinců rozpůlíme, posypeme cukrem a v malém množství vody je podusíme. Potom je dáme do mističek a zakapeme citrónovou šťávou. Tvaroh rozšleháme se zbylou šťávou z hrušek a vmícháme do něho vanilkový cukr, citrónovou šťávu a fíky (kandované ovoce) nakrájené na nudličky. Upravený tvaroh stříkáme buď ozdobnou trubičkou, nebo navršíme lžičkou na připravené hrušky. Povrch ozdobíme třešněmi nebo vinnými hrozny.

Další zajímavé a hlavně zdravé recepty najdete na www.ZijZdrave.cz.