

Preďtým



Martin a Iveta Malachovskí predtým ako sa dali na diétovanie, v spoločnosti herečky Evy Pavlíkovej. Tá má tiež skúsenosti s chudnutím s pomocou odborníkov. Spevák je dnes ľahší o celých 13 kíl.



Zhodené kilá ju omladili aj v tvári.



Teraz
- 5 kg

Víno namiesto tvrdého

■ Iveta priznáva, že aj výber príležitostného alkoholu je pri diéte podstatný: „Vysadili sme tvrdý alkohol, radšej si treba dať biele alebo červené víno. Samozrejme, nie každý deň, ale raz za týždeň.“
■ Malachovským pri špeciálnej diéte vyhovovalo aj to, že sa nemuseli trápiť hladom. „Teraz sa cítim sviežšie. Stále sa snažím jesť päťkrát denne, ale už si dávam iba polovičné porcie. Viac sledujem počet kilokalórií, ktoré denne prijímam, snažím sa zmestiť do tisícvesto. Napríklad včera som varila segedínsky guláš s nízkotučnou smotanou a musím povedať, že bol veľmi dobrý,“ dodáva jeden tip na záver.



Preďtým



Ivetin švager, Sväto Malachovský schudol preto, lebo sa chcel cítiť zdravšie. „Mal som nadváhu a všetci v rodine sme srdciari...“ povedal nám vetu, ktorá nepotrebuje komentár.



Teraz
- 32 kg

Zhodili 50 kíl

Rodina Malachovských sa dala na chudnutie. Za všetko vraj môže Sväto a Ivetin vysoký krvný tlak.

V rodine Malachovských sa rozbehol diétny boom. Po tom, čo herec Sväto Malachovský zhodil vyše tridsať kíl, zatočiť s hmotnosťou sa rozhodol aj jeho brat, operný spevák Martin Malachovský. Vlastne začal zhadzovať spolu s manželkou Ivetou. Moderátorka priznáva, že hlavným motivátorom bol jej švager. Na jeho adresu nešetří chválou. „Svätko fantasticky schudol, je veľmi poctivý a naozaj to držiaval. Takže to bol pre nás prvý impulz. Druhý impulz bol, keď som zistila, že mám vysoký krvný tlak a kardiológ mi povedal: Prosím ťa, buď taká zlatá a schudni päť kíl,“ sme-

je sa Iveta Malachovská. „Konzultovala som to s odborníčkou a vybrali sme si program vhodný pre nás. Na špeciálnej strave sme boli mesiac,“ hovorí Iveta a vysvetľuje, že ide vlastne o instantné nápoje, polievky a kaše, ktoré vraj chutia veľmi dobre.

Aby nezostarla

Manželia Malachovskí poctivo dodržiavali všetko, čo bolo treba. Iveta sa podarilo schudnúť potrebných päť kilogramov, jej manželovi trinásť. „Nechcela som viac, pretože v mojom veku si už treba dávať pozor aj na tvár, aby som nezostarla,“ priznáva otvorene. Teraz je pre ňu dôležité, aby si vedela udr-

žať zmenený životný štýl, no ak zhreší, rozhodne sa neplánuje trápiť výčítkami svedomia. Iveta má rada život so všetkými pôžitkami. „Pre mňa je podstatné to, aby som si dokázala odoprieť veci, ktoré by som si mala odoprieť. A keď jeden deň neodolám, pretože nechcem meniť svoj život úplne a chcem si ho užívať, potom sa dva dni z toho spamätavam. Čiže ak si dám dobrú husičku alebo kačičku, na ďalší deň jem ľahké zeleninové jedlá. Okrem toho milujem šport – plávam, bicyklujem, venujem sa rýchlej chôdzi. To mi pomáha pri spaľovaní prehrážok a výborne si pri tom vyčistím hlavu,“ dodáva. ■



PREČO NAŠE DETI TRPIA NADVÁHOU ALEBO OBEZITOU?

Môže za to predovšetkým nepravdivá a nevhodná strava a štatistiky v tejto oblasti sú skutočne alarmujúce.

Unikátny celonárodný projekt PESTRÁ STRAVA BEZ ZBYTOČNEJ CHÉMIE upozorňuje na dôležitosť pravidelnej stravy detí a úlohu nutrične hodnotnej desiaty v školách. Cieľom projektu je zaradiť zdravé potraviny a pokrmy bez zbytočnej chémie do školských jedální a bufetov a trvalo zlepšiť stravovacie návyky detí. Zábavnou formou učí deti orientovať sa v ponuke potravín a pripraviť si jednoduchú a zdravú desiatu a hravou formou ich zapája do procesu prípravy jedla. Výsledkom je aktivita, ktorá ich baví a prináša konkrétne výsledky – deťom jedlo chutí, desiate sú zahrnuté do ponuky jedální alebo bufetov a deti túto informáciu zároveň odovzdávajú rodine formou konkrétnych receptov. Projekt oslávi už 4. ročník svojho fungovania v Českej republike, zapojilo sa do neho celkom už 206 základných a materských škôl. A najnovšie sa do projektu Pestrá strava (www.pestrastrava.sk) môžu prihlásiť a zúčastniť sa aj slovenské materské a základné školy.



Základňou projektu je skúsený team kvalifikovaných výživových poradcov a nutričných terapeutov – členov AVP SR a poradkyň pri dojení o.z. MAMILA, ktorí pomáhajú vhodne zlepšiť stravovacie návyky detí. Ich úlohou je nadviazať so školou dlhodobú spoluprácu – poskytovať poradenstvo a odporúčania pre vhodné potraviny, desiate a nutrične vyvážené recepty do školských jedální. Výživoví odborníci v školách organizujú prednášky, besedy pre rodičov i učiteľov, ale tiež hry pre deti.

„Je nám veľkým potešením, že môžeme byť súčasťou tohto projektu zameraného na zdravé stravovacie návyky detí v školských jedálňach. Hlavným cieľom AVP SR v tomto projekte je edukácia školopovinných detí v oblasti zdravej výživy a správnych stravovacích návykov, ktorá bude prebiehať pod vedením kvalifikovaných výživových poradcov - členov AVP SR. Tento projekt vnímame ako prevenciu zníženia nadváhy a obezity nielen u dospelých, ale už i u malých detí a s tým spojených civilizačných ochorení, ktoré vznikajú v ich dôsledku. Projekt Pestrá strava je zameraný na zlepšenie celkového zdravia slovenskej populácie,“ hovorí PhDr. Iveta Nemcová, MBA, zakladateľka a prezidentka Aliancie výživových poradcov SR.

Najčastejšou a najžiadanejšou aktivitou v školách, ktorú projekt Pestrá strava bez zbytočnej chémie poskytuje, sú Projektové dni – výroba desiat podľa odporúčaných receptov. Jedná sa o 4-hodinový proces prebiehajúci v rámci školského vyučovania, kedy deti v maximálnom počte 30 vyrábajú v malých skupinách rôzne recepty, potom na tieto recepty kreslia reklamu, píšú zloženie, vymýšľajú názov a finálne prezentujú svoju originálnu desiatu ostatným. „Po trojročnom pôsobení vidíme v Čechách konkrétne pozitívne zmeny, zo škôl miznú automaty, vedúce školských jedální alebo prenajímatelia jedální sa čím ďalej častejšie prichádzajú radiť s našimi ľuďmi, aké desiate by mali ponúkať alebo na aký sortiment sa zamerať – týka sa to potravín i nápojov,“ potvrdzuje zakladateľka projektu Ivana Bednářová Častvavová.

Projekt Pestrá strava upozorňuje na vhodné potraviny, ktoré by mali mať miesto nielen v školách, ale i v rodinách – ideálne čerstvé - bez konzervantov, umelých farbív, sladidiel a glutamanu. Zdôrazňuje pestrosť a sezónnosť, použitia miestnych kvalitných potravín, ktoré obsahujú dôležité nutričné látky.