

# Jíst ve spěchu škodí

**Už naše babičky říkávaly, že si na jídlo máme udělat čas. A současní odborníci nás také nabádají ke stolování v klidu a v příjemném prostředí.**

**M**yslíte si, že se tady jedná o nepodstatnou záležitost? Možná budete překvapení, ale rozpoložení naší mysli, včetně prostředí a času, který stravování věnujeme, velice ovlivňují zažívání. Žel mnoho z nás začíná den tím, že ve spěchu vypijí hrnek horké kávy a cestou do práce třeba ukusují suchý rohlík. V době oběda nepřemýšlejí o tom, kdy, kde a s kým budou jíst, často konzumují třeba bagetu u počítače, aniž by přestali pracovat. Po příchodu domů už mají takový hlad, že spořádají vše, co se před nimi objeví a na kulturu stolování většinou ani nemyslí.

## Chybné stravování

Jistě jste i na vlastní kůži poznali, že v náročných a stresujících chvílích máme tendenci konzumovat potraviny bohaté na kalorie – čokoládu, chipsy, k pití colu. Nevědomá reakce

pochází z našeho mozku, který tělu signalizuje, aby se zaslabilo energií na zvládnutí náročné situace a na možnost, že bude ještě hůř. Jíst, když jsme rozčilení a máme málo času, nám také ubližuje. Polykáme chvatně jedno sousto za druhým, takže do žaludku přichází nerozštěplená strava. Víte, že byste každé měli rozkousat až dvacetkrát? Vše v nás mizí jako v popelnici a my ani nevíme, kdy jsme sytí, takže spořádáme mnohem více potravy, než tělo potřebuje.

## Malé slavnosti

Na každé jídlo bychom si měli udělat dostatek času, jíst na hezkém místě, v příjemné a klidné atmosféře a nejlépe i v příjemné společnosti. Snídaně v rodinném kruhu, oběd s milými kolegy a dobrá večeře s přáteli se jistě stane i příjemným společenským zážitkem.



Jíst se zapojením všech smyslů, v klidu a v příjemném prostředí lahodí nejen tělu, ale i duši.

Důležité také je neřešit u stolu žádné problémy, pracovní záležitosti a nesledovat třeba televizní noviny. Ne nadarmo

se říká, že jíme i očima, takže bychom měli uspokojovat všechny své smysly. (Zdroj: www.strevni-zanety.cz)

pomůcka: sarin	lodice	stepní rys	starořímský peníz	tlakový stroj	ohon	čisticí prášek na vany	<b>tv plus</b>	jméno závodníka Prosta	solmizační slabika	primáti	prací přípravek	v hudbě „živě“	obyvatelstvo
ruský letec							bezpečnostní trhavina						
slovenský herec		7					lososovitá ryba						
starosumerské město			španělsky „svatá“ germánská litera			3		cyklický amid					8
velbloudí kříženec		6		nervový jed				ženské jméno		iniciály Motejla			lovení zvěře
<b>tv plus</b>	hrabavý pták				opak vnitřku					značka abhenry			5
	zn. piko-sekundy				římská šestka					SPZ Strakonice			
být panovníkem						1		prohlížení stránky časopisu					
špek								slovo opačného významu				4	

## Osobní váha

Někdy nám udělá nevysslovnou radost, jindy nás dožene takřka k šílenství. Co? No přece osobní váha, která nám bez příkras ukáže naši aktuální hmotnost. Chcete-li znát pravdu o svém těle, soutěžte o tuto výhru.



osobní zájmeno	značka americia	zde (nářečně)	Mládkovy iniciály
----------------	-----------------	---------------	-------------------

1 2 3 4 5 6 7 8

Tajenku pošlete jako SMS na číslo **906 15 09**, cena 1 SMS = 9 Kč. Zadejte tvar **TVP KR 4 text tajenky**. Soutěžit můžete i písemně na korespondenčním lístku. Podrobnosti na str. 38.