

## 1) Všeobecné rady...

Své nejlepší rady poslala Milča...

### **Pohyb je samozřejmostí!**

*Můžu říct, že se mi osvědčilo  
jediné a prosté:*

*Pravidelnost v jídle a nejíst na  
večeři sacharidy - pečivo,  
veškeré přílohy.*

*Světě div se, kila začínají jít  
pomalu a jistě dolů.*

*Samozřejmostí je pohyb, který mi  
každý den zajišťuje náš pejsek:-).*

>> **Milča** <<

Pejsek Ti rád pomůže :-)



### **Kolik zeleniny můžu sníst?**

Večeři s minimem sacharidů doporučuji i já.  
Výjimkou jsou sacharidy obsažené v zelenině.  
Zeleniny k večernímu steaku masa či jiným  
bílkovinám můžeš sníst, kolik chceš.

Milča a další dvě čtenářky mají společného **pejska** :-).  
Takže pokud na něj máš čas, neváhej si mazlíka pořídit.  
Je dokázáno, že lidičky v důchodovém věku, kteří vlastní  
pejska, jsou díky pravidelným procházkám zdravější a  
dožívají se vyššího věku.

### **Příroda je při Tobě!**

Procházkou v přírodě jsou to  
nejzdravější, co můžeš  
provozovat. Když je Ti to  
málo, začni třeba pomalu  
běhat, chodit s holemi nebo  
jezdit na bruslích či kole.

Zelenina je povolený  
sacharid!

