

DO TURECKÉ HALY JEDE 14 ČESKÝCH ATLETŮ

NEJVĚTŠÍ MEDAILOVOU NADĚJÍ JE KOULAŘ TOMÁŠ STANĚK STRANA 8



metro



Úterý
21. února 2023

Č. 37
www.metro.cz
Svátek slaví: Lenka

mojemetro | denikmetro

Za měsíc shodím pět kilo, do léta dvacet!

Drastická dieta. Po dokončení většina lidí začne opět přibírat. **Rychle a zdravě.** Tato slova se při hubnutí přímo vylučují. **Správný cíl.** Chutný jídelníček by měl zajistit cílenou a pozvolnou redukci nadváhy STRANA 7



Paní Pavlová je milá, příjemná a zdvořilá, říká první dáma Zemanová

Manželka prezidenta Miloše Zemana Ivana (vlevo) se včera setkala s budoucí první dámou Evou Pavlovou. Hovořily spolu o pracovních zkušenostech a aktivitách za dobu prezidentského mandátu. Pavlová podle svého vyjádření požádala Zemanovou, aby se podělila o zkušenosti ze zahraničních cest i českého prostředí. Schůzka trvala asi hodinu. „Byla to velice příjemná schůzka. Paní Pavlová je milá, příjemná a zdvořilá,“ uvedla Zemanová. „Setkání bylo milé a vstřícné, pohovořily jsme i o tématech, jako jsou domácí mazlíčci, móda a bydlení,“ doplnila Pavlová. Tématem byla také charita. ČTK

Češi se skládají na Přemysla

Akce Dárek pro Putina pokračuje. Češi nyní chtějí koupit raketomet.

Češi ve sbírce iniciativy Dárek pro Putina během včerejšího rána a dopoledne vybrali přes dva miliony korun. Chtějí pro ukrajinské vojáky koupit salvový raketomet Přemysl. „Je to nejrychlejší start české sbírky na zbraně pro ukrajinskou armádu,“ řekl spoluautor projektu Martin Ondráček. Cílová částka na pořízení raketometu RM-70 s balíkem 365 raket je 50 milionů korun.

RM-70 je mobilní reaktivní dělostřelecká zbraň, která umožňuje vedení palby salvou i jednotlivými ranami. Salva čtyřiceti raket dokáže dokonale přeorat plochu tří hektarů. Odtud název zbraně

Přemysl. Český výrobce munice STV Group už začal s modernizací a přestavbou raketometu pro potřeby ukrajinské armády, k odeslání by měl být do konce dubna.

Důležitou součástí Dárku pro Putina je volba jmen pro zbraně, na které se vybírá. V minulosti už Češi touto cestou pro Ukrajinu koupili tank Tomáš nebo systém protivzdušné obrany Viktor. „Přemysl je staré české jméno, které Ukrajinci také znají, ale je velmi složité vyslovitelné ostatními národy,“ uvedl Ondráček.

Projekt Dárek pro Putina vyhlásil na začátku loňského května podnikatel Dalibor Dědek. Vybrané peníze jdou na účet ukrajinského velvyslanectví a pod záštitou českého ministerstva obrany se za ně podle požadavků ukrajinské armády kupuje u českých výrobců a dodavatelů vojenský materiál. **ČTK**

Pomoc má smysl

Téměř rok po vpadu Ruska na Ukrajinu zůstává většina lidí v Česku na straně Západu, třetina si není názorem jistá. Prorusky smýšlejících nijak významně nepřibýlo.

- Pomoc ukrajinským uprchlíkům před válkou schvaluje 60 procent Čechů, tedy mírně víc než loni v létě. Vyplývá to z lednových průzkumů agentury STEM.
- Vůbec nejvíc lidí přijímání ukrajinských uprchlíků podporovalo hned po začátku ruské agrese, na začátku loňského dubna se takto vyjádřilo 70 procent Čechů. Členství v Evropské unii ovlivňuje mezinárodní bezpečnost ČR pozitivně podle 56 procent lidí, negativně podle 30 procent. **ČTK**

Krátce



Premiéra loutkové pohádky O zlaté rybě **ČTK**

Slavné divadlo s další pohádkou

O zlaté rybě, tak se jmenuje nová pohádka, kterou připravilo pro nejmenší diváky plzeňské Divadlo Alfa. Při zpracování vycházeli tvůrci z několika verzí klasické pohádky. Divadlo patří mezi nejlepší a nejznámější svého druhu u nás. Navazuje na slavnou loutkářskou tradici. Velký úspěch zaznamenává také v Japonsku. **ČTK**

Na horách bude sněžit

Ještě dnes a zítra můžeme očekávat opět teplé a větrné počasí beze srážek. Teploty se budou pohybovat v průměru okolo 13 stupňů. V druhé polovině týdne přijde výrazné ochlazení a nejvyšší teploty budou pouze pod pět stupňů. Na horách od čtvrtka začne sněžit. Vyplývá to z předpovědi hydrometeorologů. **IDNES.cz**

INZERCE

MODERNÍ INVESTICE

Výnos 15% a 21% p.a.

Investujte se zajištěním nemovitostí

Naši klienti si mohou vybrat ze dvou investičních programů s vysokým výnosem, které jsou jistě nemovitostí. Jedná se o vysokou míru zabezpečení investice.

investicesezastavou.cz



První hrad, který v Česku otevře

Na hradě Svojanov na Svitavsku se připravují na sezonu, památka ji zahájí 4. března. Generální úklid všech místností a sbírkových předmětů trvá zaměstnancům měsíc. Hrad otevírá dřív než jiné památky, návštěvnícká sezona jinde obvykle bývá od dubna. V letošním roce pracovníci památky připravují obnovu hradní zahrady. „Doplníme ji o větší vinnohrad, o záhony zeleniny, bude tam nová pergola s popínavými růžemi nebo nový vyhlídkový altán,“ říká kastelán hradu Miloš Dempír. **ČTK**

Krátce

Karlovarští nepijí „svoji“ vodu

Připomenout Karlovarákům, že mají na dosah ruky jedinečný léčivý přírodní zdroj. Právě to si klade za cíl nová kampaň s názvem #PijuPrameny, kterou připravilo město Karlovy Vary ve spolupráci s místními lázněmi. Podle vedení města karlovarští obyvatelé vodu nevyužívají.

Zvědavec ohrozil dronem vrtulník

Kriminalisté obvinili z obecného ohrožení z nedbalosti muže z tržnice na Domažlicku, který dronem ohrozil záchranářský vrtulník převážející těžce zraněnou ženu po nehodě. Muž policistům řekl, že se chtěl ze zvědavosti podívat, co se stalo. Hrozí mu až dva roky za mřížemi. **IDNES.cz**

Skončily zlaté časy a žně pro výrobce čajů a tabletek na hubnutí!



Tato náplast vám zajistí ploché břicho za 96 h

a zhubnete jen vy, ne vaše peněženka!

Tenká jako papír, pod oblečením neviditelná a neskutečně účinná. Diskrétní náplast vám zajistí zhubnutí o 4 kg za necelých 24 hodin! Bez odvodnění, pročištění, otravy chemikáliemi. Nasycená přírodními látkami, které spalují tuk a pocházejí z mysu Cape Grim v Tasmánii. Z nečistší oblasti na světě! Společnosti, které obchodují se zastaralými prostředky na hubnutí, dělají všechno, aby tato geniální náplast zmizela z trhu. Objednejte si ji, dokud je k dispozici, už za 0 Kč!

ZÍSKEJTE JI ZDARMA



Radka, 57 let

Shodila jsem 22 kg
- bylo to banálně jednoduché!

Odteď se nemusíte cpát prášky, popíjet odporné bylinky, potit se v posilovně ani se vzdát dobrot, abyste získali vysněnou postavu. 4 kilogramy dolů už po 1. dni, vyřsovaný pas, pružná pokožka a skvělá kondice – jedna malá, napůl průsvitná náplast vám poskytne tohle všechno! Výrobci čajů a prášků se bojí o svou budoucnost – a není divu. Geniální přípravek vyvinutý na základě ekologických přísad z Tasmánie jim každý den ubírá desítky zákazníků! Dosud trvale zhublo už 568 973 lidí a bude jich ještě víc. Kožní tvarovač postavy byl právě zpřístupněn ZDARMA.

Konečně něco, co vás zbaví kilogramů, ale ne peněz.

Pravda je nepříjemná, ale musíte se ji dozvědět: dosud nikomu nešlo o to, abyste zhubli jednou provždy. Spousta firem nabízí

Urychleně pomáhá zrychlit metabolismus. Výsledek? -9 cm v obvodech

Výborná metoda z Tasmánie představuje záchranu pro ty, kteří se neradi trápí a potí a z hubnutí chtějí mít jen to nejlepší: ploché břicho, lehké tělo a životní energii. Přírodní látky, slisované v tomto geniálním přípravku, zrychlují metabolismus až o 300 %. Jíte, co chcete, a tukové vrstvy se prostě nemají šanci ukládat!

Petr Dvořák,
dietolog



ŠTÍHLÉ TĚLO UŽ ZA 4 DNY

BEZ OPAKOVANÉHO TLOUSTNUTÍ



produkty, které fungují chvíli nebo vůbec ne. Tyto firmy přesně vědí, že vracející se kilogramy znamenají vracející se zákazník. Prof. Oliver Munro, badatel léčivých vlastností tasmánské fauny a flóry, spoluvůrce náplastí na hubnutí, ujišťuje: *Naštěstí máme konečně slušnou alternativu. Do distribuce byly uvedeny bezplatné náplastí, které pracují na vaší postavě 24 h denně, dokud není ideální. A to je trvalý výsledek!*

Čím vyšší máte nadváhu, tím rychleji zhubnete!

Látky, kterými je náplast napuštěná, se z ní uvolňují celý den a mění organismus na stroj na spalování podkožní tukové tkáně. Čím víc máte nadbytečných tukových buněk,

tím rychleji se jich vaše tělo začne zbavovat. Výzkumy potvrzují: „191 z 200 lidí, kteří si nalepili náplastí během týdne, v průměru zhublo o víc než 25 kilogramů,“ říká profesor Munro.

Tentokrát se zbavíte tuku a komplexů natrvalo

Tuto náplast vytvořili vědci, ne marketingoví experti. Opravdu funguje, je maximálně účinná a nekomplikuje každodenní život. Její používání je velmi pohodlné: nemusíte měnit stravovací návyky, zavádět dodatečná cvičení ani se vyhýbat alkoholu. I když není o moc větší než desetikoruna, rozhodně si poradí s břišní obezitou, spaluje podkožní tuk a modeluje štíhlé, svůdné hýždě, pas a stehna. Po 4 dnech se můžete s potěšením prohlížet v zrcadle a zkoušet oblečení až o 2 čísla menší než máte teď.

SLIB PROF. MUNRO:
„Zdravé, štíhlé tělo vás nemusí nic stát!“



Přilepíte si náplast a nemusíte dělat nic víc. Přebytečný tuk mizí před očima a už se nikdy nevrátí. Opravdu je to tak jednoduché! Bohužel tato metoda neunikla pozornosti velkých firem. Houževnatě se snaží zablokovat její prodej, rozhodli jsme se tedy poskytnout bezplatný balíček náplastí mimo oficiální distribuci.

Prof. Oliver Munro

ZAVOLEJTE SI PRO BEZPLATNÉ balení náplastí spalujících tuk a na vlastní kůži se přesvědčte, že zhubnete už za 4 dny.

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 10.03.2023 obdrží 100% náhradu výrobce!

ZAVOLEJTE 296 183 059



Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00
Běžně místní spojení bez příplatku

Ukrajinské busy. Šlo se do nich snadno vloupat

Praha věnovala do města Chmelnický řepskou karosu a hostivařský irisbus. Oba vozy se ale nečekaně zdržely na Letné.

„V neděli ve dvanáct hodin odjedou z Letenské pláně již vyražené autobusy od Dopravního podniku Praha směrem na Ukrajinu, a to do města Chmelnický. Dnes, tedy v sobotu, bylo možné se do vozidel podívat, jelikož proběhla kontrola, zdali jsou v pořádku, ale bohužel již je část poškozená, takže vozidla jsou do zítřka pod dohledem ostrahy a namátkových kontrol policie,“ napsala nám o víkendu čtenářka Eliška Gmitterková, která poslala fotografii z prohlídky původně řepské Karosy B951E a hostivařského Irisbusu Citelis 18M.

Bohužel ale neměla pravdu. Podle zjištění deníku Metro dvojice vozů na Letné stojí do teď, hlídaná je pouze sporadicky a ti méně slušní fanoušci hromadné dopravy, takzvaní šotoušové, se mohou do vozů poměrně snadno vloupat a udělat si mimořádnou prohlídku, kdykoliv chtějí. Autobusy totiž někdo nechal sice zavřené, ale odemčené.

„Pokud to takhle půjde dál, tak ty autobusy už neodjedou. Nenechavci si odtud odnesli například tlačítka, která jsou pro řízení vozu klíčová,“ svěřil deníku Metro jeden z fanoušků pražské MHD, který si nepřál uvést celé jméno. Svá tvrzení doložil několika fotografiemi, na kterých jsou vidět jak lidé ve vozech, tak odčizené díly.

Návštěvníci

Deník Metro se na místo vypravil včera dopoledne. Jak jsme si na místě potvrdili, do vozů se dá skutečně poměrně snadno vlézt. Žádného nezvaného návštěvníka jsme zde však nepotkali. Několik postřehů na téma autobusů se nám podařilo dostat z hlídače parkoviště, na kterém autobusy stojí. Jeho budka je ale od vozů vzdálená asi sto padesát metrů, takže z ní není na busy příliš vidět. „Moje informace je taková, že tu bude ta-



Motor v době, kdy sem šlo nahlédnout legálně. E. GMITTERKOVÁ



Nezvaní hosté REPRO FACEBOOK



Čísla zatím neukradli.



Vnitřek vozu v pondělí



Dvojice autobusů je de facto veřejně přístupná. Nyní však má být chráněna lépe. 5x METRO

hle dvojka zaparkovaná asi čtrnáct dní. O tom, že tam lidé lezou, vím,“ vysvětlil nám „parkmistr“ s tím, že v lezení do autobusů neviděl problém. Myslel totiž, že jsou otevřené záměrně. „Když tu byla vystavená ta ukrajinská auta, také po nich lidé lezli,“ krčí rameny hlídač.

Čekání na kolonu

Deník Metro se obrátil pro více informací na dopravní podnik a Člověka v tísní. Obě tyto organizace mají za českou stranu předání vozů na starosti. A obě mají dle našeho zjištění podobné informace.

„Darované tramvaje byly na Ukrajinu dopravovány na návěsích kamionů, v případě autobusů ale došlo k rozhodnutí, že pojedou po svých kolech, a k jejich předání ukrajinské straně tedy došlo již zde v Praze. Dle informací, které jsme dostali, nyní čekají na placeném parkovišti na

kolonu dalších darovaných dopravních prostředků z Německa a následně co nejdříve na Ukrajinu vyrazí společně,“ popisuje pro deník Metro Milan Votyčka z Člověka v tísní.

To, že jsou vozy proti nenechavcům chráněné, si myslí i mluvčí dopravního podniku Daniel Šabík. Jejich předáním Ukrajincům ale podle něj závazky dopravce ke zmiňovaným vozům logicky končí.

„Dopravní podnik Praha autobusy předal ve čtvrtěk ukrajinské straně. Ukrajinství řidiči si je převzali a s darovanými vozidly odjeli. Ukrajinská strana se rozhodla, že pojedou po vlastní ose. Máme od nich informace, že vozy nyní stojí na hlídaném a placeném parkovišti na Letné. Tam údajně čekají na příjezd dalších autobusů z Norimberka,“ popisuje pro Metro Šabík s tím, že se k nim české busy přidají a pojedou společně

přes Polsko dál na Ukrajinu.

„Důvod je prý ten, že si ve větší koloně dokáží řidiči navzájem lépe pomoci, pokud by nastal nějaký technický problém,“ doplňuje pro deník Metro Šabík.

Šotoušská iniciativa

Podle informací deníku Metro nyní mezi šotouši vzniká iniciativa, která se chce zasadit o to, aby vozy na Ukrajinu v pořádku dojevy. Chtějí tomu pomoci tak, že autobusy na své náklady dovybaví petlicemi, čímž je zamknou. Fanoušci také oslovili zástupce Člověka v tísní a ve hře je jejich přesun na lépe hlídané místo. Letenské vozy by nicméně v tuto chvíli, i na základě podnětu deníku Metro správci parkoviště, měly být hlídány podstatně lépe.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Vojenský šrot

Situaci na Ukrajině připomínala i třináctidenní výstava ruských tanků a další zničené techniky, která proběhla loni v létě na Letné. I tehdy zde nebyla podle hlídače místního parkoviště nouze o vandaly.

- Odstrašující a volně přístupná expozice obsahovala bitevní tank T-90, přezdívaný „VLADIMIR“. Poprvé byl do výzbroje zaveden roku 1992, obsluhovalo ho pět vojáků a dostřelil až smrtelných pět kilometrů. Ukrajincům se ho podařilo zneškodnit v Charkovské oblasti.

- Ukrajinské busy ale nejsou uměleckou instalací. Jde o soukromý majetek. Nejen fandové MHD prosí, nepokoušejte se do nich dostat, natož je poškozovat. JAR

INZERCE



Meta má modrou

Facebook už vám nikdo nenabourá. Klid v duši ale nebude zadarmo.

přijít na řadu během března či dubna. „K ověření bude zapotřebí průkaz totožnosti. Uživatelé budou poté označeni modrým odznakem,“ doplňuje BBC.

rická internetová společnost Twitter na své stejnojmenné sociální síti. Stojí 11 dolarů, 244 korun měsíčně.

Dohání obří ztráty

Meta je největší světová společnost v oblasti sociálních médií. Její šéf Mark Zuckerberg opakovaně sliboval, že uživatelé budou mít vždy k dispozici i verzi Facebooku, která bude zadarmo. Nová služba má společností, která v loňském roce ztratila téměř dvě třetiny své hodnoty na burze, pomoci získat další zdroje příjmů. **HAL**

Inspirovali se u Twitteru

Cena služby, jejíž stěžejní součástí bude zvláštní ochrana proti tomu, aby se za uživatele vydával někdo jiný, bude začínat na 11,99 dolaru měsíčně, v přepočtu 266 korun.

BBC dále připomíná, že předplatné pro ověřovací modrou ikonu koncem loňského roku spustila také ame-

„Americká internetová společnost Meta, pod níž spadá Facebook či Instagram, spouští placenou službu, která uživatelům umožní nechat si u svých účtů ověřit totožnost,“ uvádí server BBC s tím, že služba se pilotně rozjede již zítra v Austrálii a na Novém Zélandu. Evropa by měla



Nebezpečí světové války

Ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskij v rozhovoru s německým deníkem Die Welt varoval Čínu před podporou Ruska ve válce s Ukrajinou. Vedlo by to podle něj k válce světové. „Pro nás je důležité, aby Čína nepodporovala Ruskou federaci. Vlastně bych ji chtěl mít na naší straně,“ citovala z rozhovoru agentura Reuters. Šéf americké diplomacie Anthony Blinken (na snímku) již v neděli vyjádřil obavu, že Čína zvažuje, že Rusku poskytne vojenské vybavení pro boje na Ukrajině, včetně zbraní a munice. Peking to ale odmítl. Před takovým krokem Čínu varoval i šéf unijní diplomacie Josep Borrell, podle něhož by to znamenalo překročení červené linie. Zároveň uvedl, že ho vysoce postavený čínský diplomat Wang I ujistil, že to Peking vůbec nemá v úmyslu. **ČTK**

Krátce

Setkání prezidentů

Americký prezident Joe Biden včera navštívil Kyjev. Setkal se s ukrajinským protějškem Volodymyrem Zelenským. Oba prezidenti diskutovali o zbraních dlouhého doletu, šéf Bílého domu oznámil další vojenskou pomoc ve výši 500 milionů dolarů. Biden

opustil ukrajinské hlavní město po více jak pěti hodinách.

Myslí na děti

Děti prvního stupně základních škol v Londýně, od pěti do 11 let věku, budou mít ve školním roce 2023/2024 obědy zdarma, píše web stanice BBC. Zajis-

tit to má projekt londýnské radnice za 130 milionů liber, asi 3,5 miliardy korun, který včera oznámil starosta Sadiq Khan.

Rusové si zatopili

V Kurské oblasti na západě Ruska včera zemřelo šest vojáků poté, co v krytu nedaleko hranice

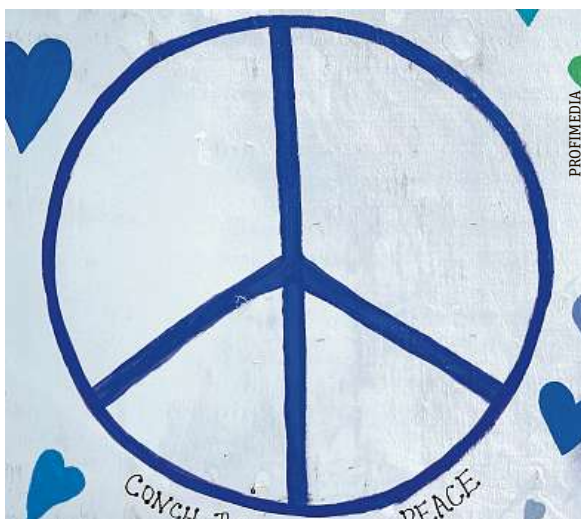
s Ukrajinou vypukl požár. Informovalo o tom ruské ministerstvo obrany. Další voják utrpěl zranění. Telegramový kanál Baza uvedl, že vojáci způsobili výbuch, když v krytu u vesnice Ulanok ráno zatápěli v kamnech. Jeden z nich do kamen nalil hořlavinu a pak nastala exploze a požár.

Po půl století

Čikči, nejstarší dochovaná kniha na světě, vytištěná pomocí pohyblivých kovových liter, bude poprvé po 50 letech k vidění na výstavě Francouzské národní knihovny v Paříži, a to 12. až 16. dubna. Kniha obsahuje učení buddhistických mnichů. **ČTK**

Již 65 let

Používali ho hippies, když protestovali proti válce ve Vietnamu, či bojovníci proti apartheidu, ale také demonstranti za práva homosexuálů i ekologičtí aktivisté. Nejznámější světový symbol míru, vytvořený 21. února 1958 britským výtvarníkem Geraldem Holtmem, byl však poprvé použit při pochodu za jaderné odzbrojení, který se konal o Velikonocích roku 1958. Jako symbol míru se používá též olivová ratolest či bílá holubice, a nejen ta od slavného malíře Pabla Picassa. **ČTK**



Pět let. Vražda Jána Kuciaka a jeho lásky

Vražda mladého slovenského novináře Jána Kuciaka a jeho snoubenky Marty Kušnírové, která se odehrála na Slovensku před pěti lety, 21. února 2018, vyvolala v zemi největší vlnu protestů od pádu komunismu. Vyústily v demisi tehdejšího premiéra Roberta Fica.

Podezřelí z vraždy byli zatčeni půl roku nato. Kuciakův vrah, exvoják Miroslav Marček, dostal trest odnětí svobody na 25 let, stejně jako jeho pomocník, Tomáš Szabó. Potrestání byli taktéž objednatelé vraždy, podnikatel



Zavražděný pár PROFIMEDIA

Marian Kočner a Alena Zsuzsová.

V Bratislavě byl zavražděnému novináři a jeho partnerce odhalen památník. **ČTK**

Sudoku

			6	5	3	2		
			3	9	1	5	7	
	1			6		3	4	
		8		7		5		
7	3		5				6	
4	6	2	7	9				
	8	1	2	5				

Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova.

3 – AŇA, BUS, LÉK, LES, VŮZ, ZLO

4 – KALÁ, LUSK, NOVA, OCEL, RTÍK, SOBI, ÚBOR

5 – MOBIL, NOSÍK, ŘÍMAN, ÚSILÍ, ZÁVAL, ZNOVU, ŽLUTÁ

V	I	Z	Á	Ž				
K								
I								
N								
O								

Napište svou bublinu



„Princezna je kočka?“
JURGEN GUTTER
Facebook

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
10/14 °C	9/13 °C	7/11 °C	7/11 °C

Teplotní rekordy: ↓ -19,9 °C (1929) ↑ 16,9 °C (1995) Bio: ❤️❤️❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Na cestě po Sardinii</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>Seriál (ČR, 2009-2013)</p> <p>21.05 13. komnata</p> <p>Terezy Maškové</p> <p>21.35 Bourák</p> <p>Komedie (ČR, 2020)</p> <p>23.25 Komisař Moulin</p> <p>Krimiseriál (Fr, 1990)</p> <p>00.55 AZ-kvíz</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 Banánové rybičky</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p>16.30 Nejzajímavější divy starověku (1/10)</p> <p>17.15 Kolumbie a její koloniální města</p> <p>18.10 Ekvádor, země drimajících obrů</p> <p>Běžkotoulky</p> <p>19.00 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Katka</p> <p>21.40 Váleční reportéři</p> <p>22.35 Táta, nebo milenec?</p> <p>Komedie (Fr, 1991)</p> <p>00.20 Balthazar II (9/10)</p> <p>01.10 Záhah na Escobarovy hrochy</p> <p>02.00 Ztracené adresy</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu III</p> <p>18.30 Ulice (4427)</p> <p>Seriál (ČR, 2023)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Jedna rodina (8)</p> <p>Komedialní seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 Mise Nový domov III</p> <p>23.00 Kriminálka Las Vegas IX (15)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p>00.00 Kriminálka Miami V (19, 20)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2006)</p> <p>02.00 Kriminálka Las Vegas IX (15)</p> <p>02.45 Na lovu III</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>Zoo (90)</p> <p>Žárlostův trikrát jinak.</p> <p>Rodinný seriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.45 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba XIII (13)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2015)</p> <p>03.05 Policie v akci</p> <p>Hamburk II (11)</p> <p>Krimiseriál (N, 2007)</p> <p>04.15 Komisař Rex (7)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>Vstávání s muzikou. Začíná každý den s hity, které tě nakopnou</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>Gamingmania</p> <p>Novinky ze světa her s Bárrou Hací</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>Naked Attraction</p> <p>Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>Proud klipů ve vzáky diváků</p> <p>Óčka</p>

Drastické diety? Trvale jimi nezhubnete

Vyzkoušeli jste už spoustu metod, ale kýžená kila dolů nejdou. A to jste zkusili i tu skvělou dietu, kterou vám doporučila známá. Kde je chyba? Problém bývá nastavením si nereálných cílů. Za měsíc zhubnu pět kilo, do léta pak dvacet. Bylo by to hezké a možná se to i někomu podaří. Ale zpravidla to dopadne tak, že v okamžiku, kdy drastickou dietu skončíte, vrátíte se zase do starých kolejí a kila začnou zase přibývat.

Slova „rychle“ a „zdravě“ se při hubnutí přímo vylučují. Je nutné nepodlehout zaručenému rychlému nebo jednostrannému způsobu hubnutí, ale cíleně přemýšlet o svých stravovacích a pohybových návycích, respektive o vyváženosti energetického příjmu a výdeje.

Na delší dobu

Cílem snažení by se tedy neměla stát pouze rychlá redukce mnoha kilogramů, ale učení se tomu, jak si vytvořit chutný jídelníček, který bude splňovat zásady racionální výživy a z hlediska energetického bude takový, aby



Při hubnutí je důležité jídlo a pohyb, ale i psychika. PROFIMEDIA

zajistil cílenou a pozvolnou redukcí nadváhy, to je asi půl kila až kilo za týden. Pro hubnutí se ukazuje jako zásadní množství a vhodný poměr živin, tedy skladba a pak režim jídla. Jídelníček bychom si měli vytvořit tak, aby nám chutnal, měl nízkou energetickou denzitu, to znamená, aby při malé energetické hodnotě měl velký objem.

Zeleninu můžete zařadit v množství 300 až 500 gramů za den. Vhodné jsou také mléčné výrobky, zejména ty zakysané, libové maso, s mírou tvrdé a přírodní sýry. Na-

opak byste měli omezit sladkosti, sladká a tučná jídla, smažené pokrmy a uzeniny. Bílé pečivo zaměňte za celozrnné, z příloh nezapomínejte na celozrnné těstoviny a luštěniny.

Vždy dbejte na to, aby jídlo obsahovalo porci bílkovin a nechyběla vláknina. Pokud nemáte hlad, nejezte na sílu. Není nutné jíst několikrát za den. Střeva a celý trávicí systém naopak ocení, když si bude moct během dne na chvíli odpočinout. Podle trenérky Terezy Kompánkové je důležité také to, abyste si ne-

Chyby při hubnutí

Mnozí lidé se zacyklí ve snaze zhubnout, protože si nezjistí dostatek informací. Co může blokovat?

- Nedostatek pohybu.
- Nevyvážený energetický příjem – hladovění vede k obezitě.
- Nepravidelná, nekvalitní a nutričně nevyvážená strava – správné je jíst každé dvě až tři hodiny.
- Stres.
- Nedostatek odpočinku – únava často nutí něco sníst nebo vypít, nejčastěji potraviny jako čokoláda, káva, energetické nápoje. HUD

začala vše odpírat: „Nevyčítejte si, pokud se čas od času od zdravého jídelníčku odkloníte nebo vypít, nejčastěji potraviny jako čokoláda, káva, energetické nápoje.“

Jezte pomalu

Změnit je ale potřeba i špatné návyky. Například dobu jedení – protáhněte ji co nejdéle. Jezte pomalu, nejlépe dvacet minut. Přibližně takovou dobu totiž trvá mozku, aby vám vyslal signál, že jste již najedení. Pokud jíte rychle a příliš hltáte, zkonsumujete více, než opravdu potřebujete, a po jídle se budete cítit zbytečně přesycení. Jídlo si dávejte také na menší talířky. Porce bude vypadat opticky větší a sníte toho méně.

Hlad je převlečená žízeň

Před každým jídelm také pomáhá vypít sklenici vody. Zasytí vás a pak zkonsumujete méně kalorií. Průzkumy ukázaly, že lidé, kteří před jídelm vypijí jednu až dvě sklenice vody, pak zkonsumují o 75 až 90 kalorií méně.

O hladu se často říká, že je to převlečená žízeň, takže dostatečným pitím tekutin si pomáháte od intenzivního pocitu hladu. Důležité je však pít průběžně celý den. Pokud náhle vypijete dva litry vody, může se stát, že si zatížíte ledviny. KAMILA HUDEČKOVÁ

INZERCE

PŘEDPLATNÉ
17. 3. – 11. 4.
390 Kč

FINÁLNÍ PŘÍPRAVA
Z ČEŠTINY
A MATEMATIKY
PRO ŽÁKY
5. A 9. TŘÍD

PŘIJÍMAČKY NA
STŘEDNÍ ŠKOLY
OPAKOVACÍ
TESTY

LIDOVÉ NOVINY

Objednávejte na 225 555 533 nebo
na www.lidovenoviny.cz/prijimacky

Pečujte o zdraví svého srdce

VYČISTĚTE TEPNY OD
nánosů cholesterolu díky
PRŮLOMOVÉ FORMULI

Sebeměšší námaha vám způsobí dušnost? Trápí vás necitlivost končetin, špatně se soustředíte? Mohou to být příznaky aterosklerózy. Cholesterol se hromadí v žilách a blokuje průtok krve. Je to jednoduchá cesta k infarktu a mrtvici. Neriskujte. Sterolový reduktor cholesterolu zastaví ischemickou chorobu a sníží riziko nebezpečných komplikací o 96%.

Zbavte se žilních embolií za 14 dní

„Složky formule pronikají stěnami tepen, rozkládají usazeniny cholesterolu a snižují zánět. Znášobí se transport kyslíku, čímž se zlepšuje funkce klíčových orgánů, jako je srdce, mozek, játra a ledviny. – Specialista, Centrum pro výzkum srdečního selhání

Hypertenze téměř vymizela a výsledky lipidového profilu se po prvním měsíci užívání vrátily k normálu. – Kristína, 64 l., Luhačovice

VYZVEDNĚTE DNES sterolový přípravek na snížení hladiny cholesterolu **Do 24.02. za OKČ!**

Pouze do 24.02.2023 dostanete balíček sterolového reduktoru cholesterolu v hodnotě 2500 Kč **ZDARMA!** Díky tomu vyčistíte žíly od usazenin cholesterolu a snížíte riziko infarktu!

Zavolejte teď:
tel. 555 441 708

Po - Pa 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)
NABÍDKA ZDARMA pro prvních 50 osob.

