



## HAWAII

650 kalorií/2 600 kJ\*

## QUATRO FORMAGGI

1 100 kalorií/4 400 kJ\*

\* Kalorické hodnoty na 100 g

chut. Přidá se k nim jen česnek a bazalka," vysvětluje Tomáš Řiháček. Navrch si pak samozřejmě můžete zvolit cokoli, ale čím tučnější pamlsky to budou, tím víc se pod vámi pak prohne váha. Určitě se ale nevzdáte sýru. **Kalorická hodnota eidamu a italské mozzarely je přibližně stejná, v druhém případě si ale víc pochutnáte.** „Nepoužíváme žádný preparát, všechno je přírodní delikatesní mozzarella," říká odborník z Cerreta.

Hlavním pravidlem je jako u všeho jíst s mírou. „Neládujte do sebe honem celou pizzu.

Nakrájejte ji a vychutnávejte. Snězte tři, čtyři a zbytek později. Pak vůbec nehrěšíte," nabádá výživový poradce a trenér fitness Jan Charamza. Pokud si ji necháte přivést, nejezte ji rovnou z krabice. To máte tendenci jíst všechno a rychle. Přendejte si kousek na talíř a pro další porci si dojděte. Uvidíte, jak tato jednoduchá zásada funguje. A ještě jedno povzbuzení na závěr. Vědci v roce 2009 zjistili, že **u pravidelných jedlíků této italské dobroty se snižuje riziko srdečního infarktu na polovinu.**

# Špatné známky netrestejte

Dobry den, očekávám, že syn bude mít špatné vysvědčení. Jak se k němu chovat, abych ho zbytečně nestresovala a přitom si vzal ponaučení, že se musí učit? *Děkuji Lenka R., Bechyně*



Pokud se školou komunikujeme, o špatné známce víme s předstihem, stejně tak jako o tom, co ji způsobilo. Je tedy velký předpoklad, že jsme opatření, případně trest, nastavili už dřív. Nyní je vhodné dítě podpořit, aby si s tím velkým důkazem zvaným vysvědčení domů nepřinášelo nové obavy, protože jsme již situaci řešili. Není vhodné nechávat si jako tajemství na poslední školní den, jak dítě potrestáme.

Pokud se stane, že dítě přinese na vysvědčení známky, o kterých rodič neměl vůbec tušení, je velký předpoklad, že se děje něco mnohem více, než, že je dítě „padouch“. Může jít o špatnou komunikaci mezi školou a rodičem. Pak je třeba pátrat po tom, kde je chyba. Přichází v úvahu i možné dlouhodobé zatajování informací ze

Pestrý svět **PORADNA**



▲ PhDr. Kateřina Siveková, rodinná terapeutka, Modré dveře, [www.modredvere.cz](http://www.modredvere.cz)

strany dítěte, což vede k závažným potížím v rodině, které je nutné řešit důsledně, nikoli však křikem a hádkou, protože je v tom stejnou měrou i rodič. Je dobré dětem sdělovat, ať se s vysvědčením nebojí vracet domů a o všem doma v klidu mluvit. Pokud nedůvěřují svým rodičům a rodiče zase jim, není to jenom otázka špatné známky na vysvědčení. Pak je vhodné s rodinným systémem terapeuticky pracovat a prostředím důvěry narovnávat.

## Vyhraďte přípravek Mensicol!

Nyní máte šanci získat unikátní doplněk stravy při nepříjemných fyzických a psychických změnách souvisejících s menopauzou.

Maxivitalis Mensicol je nehormonální doplněk stravy pro ženy v období přechodu a po něm. Doplněk stravy díky obsahu druku stabilizuje hormonální hladinu, podporuje psychickou a fyzickou pohodu. Drmek společně s obsaženým inulinem minimalizuje hrozbu pohybových, kardiovaskulárních či urologických obtíží související s nástupem menopauzy.

**„Kdo nebo co vám vždy zvedne náladu a proč?“**

Své odpovědi pošlete e-mailem na adresu: [soutezps@bauermedia.cz](mailto:soutezps@bauermedia.cz) nejpozději do **28. 6. 2017**.

Tři z vás, kteří nejtípněji odpoví na soutěžní otázku, získají doplněk stravy Maxivitalis MENSICOL 90tbl. Náповědu a více informací naleznete na: [www.mensicol.cz](http://www.mensicol.cz)

