



# SMOLIVECKÝ MĚSÍČNÍK

*měsíčník obcí Mladý Smolivec,  
Starý Smolivec, Radošice, Budislavice a Dožice*

## *Výšlap 30. 12. 2016*

Již třetím rokem vyrazil I. Budislavický turistický oddíl na předsilvestrovský pochod, který připadl na 30.12.

Zřejmě zapůsobila kombinace několika faktorů, a to že byl výšlap zveřejněn na obecním webu, v obecním kalendáři a nádherné počasí, které panovalo již od rána, že se nás sešlo na místě startu před hostincem U Křížů úctyhodných 58 pochoduujících, všech věkových kategorií. Tento výšlap byl naplánován přírodou po okolí Budislavic. Vyrazili jsme areálem bývalého JZD, pod Kohoutem, kolem Pastviště do smolivecké pískovny, kde jsme si prohlédli pomníček dvou padlých partyzánů, jejichž příběh by zasloužil svůj samostatný článek. Z pískovny jsme vyrazili do celkem slušného kopce směrem ke chloumeckému lesu. Tento výstup se stal zátěžovým testem mnohých z nás, ale nakonec jsme ho všichni zdolali. Mohli jsme pokračovat dál do chat v Chloumku, odkud jsme se přehoupli přes kopec na asfaltovou silnici směr Chloumek – Budislavice.

*Pokračování na 2. straně*

VÝŠLAP TURISTICKÉHO  
ODDÍLU

VÁNOČNÍ ATMOSFÉRA  
V DOŽICÍCH

POCHOD Z OBCE  
DO OBCE

TURNAJ V ČLOVĚČE  
NEZLOB SE

SETKÁNÍ DŮCHODCŮ

VÁNOČNÍ POSEZENÍ

ČOČKOVÁ POMAZÁNKA

NA SLOVÍČKO S NAŠIMI  
ZASTUPITELI

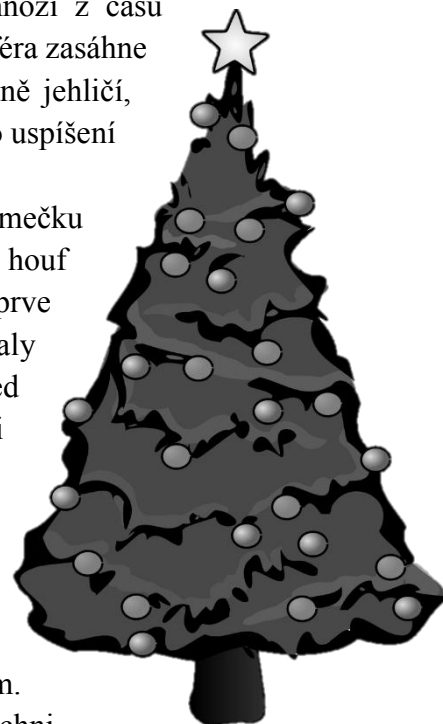
MARTI TIP, JAK BÝT FIT

## *Dožice pohltila vánoční atmosféra*

Období Vánoc může být pro některé z nás hektické, mnozí z času vánočního mají spíše stres než radost. Ale věřím, že vánoční atmosféra zasáhne (dřív či později) každého z nás. Však víte - zářící stromeček, vůně jehličí, koledy, vůně cukroví – to musí změkčit i to nejtvrdší srdíčko. A o uspíšení příchodu této atmosféry se postarali v Dožicích.

V pátek 23. prosince totiž uspořádali u vánočního stromečku zpívání koled. Začátek této akce byl v 18 hodin. Sešel se zde houf místních a dokonce jsme zde zahlédli i tváře zcela neznámé. Nejprve zpívaly děti za doprovodu elektrických kláves. Po chvíli je vystřídaly starší, které doprovázela kytara (už nikoliv elektrická). Melodie koled byla umocněna vůní svařeného vína. Mimo „svařáku“ jsme mohli ochutnat také vánoční štolu, nebo domácí cukroví a zapít to ovocným čajem. Mezi koledami jsme vyslechli i písně nové a moderní a zároveň i klasiku (ovšem nevím, zda výběr některých ze skladeb byl pro tuto příležitost vhodný).

Čas rychle utíkal, najednou tu byla sedmá hodina večerní, dozněla poslední koleda a my se pomalu vydali ke svým domovům. Plní pohody a klidu, těšící se na zítřejší Štědrý den. Věřím, že si všichni návštěvníci tuto akci náležitě užili. Závěrem bych chtěla dodat, že všem čtenářům přejeme ten nejlepší vstup do roku 2017, ať Vás v nadcházejícím roce doprovází zdraví ruku v ruce se štěstím a ať se Vám vyplní všechna přání.



*Karolína Černá*

### *Pokračování z titulní strany*

Čas vycházel skvěle tak bylo rozhodnuto, že výšlap ještě prodloužíme, a proto jsme zvolili návrat lesem kolem studánky. Na konci výšlapu byl náš peloton již notně roztrhán, ale v hostinci jsme se opět sešli a pochutnali si na skvělé česnečce, kterou pro naše turisty připravila paní Křížová.

Absolvováním pochodu, pro nás ještě večer nekončil, protože jsme na sále měli připraveno promítání fotografií pořízených na výšlapech během celého roku, které bylo doplněno čtením zápisů v turistickém deníku. Kdo měl chuť, mohl využít rozdělaného ohně před hostincem a mohl si opéci některou turisty oblíbenou pochoutku. Na sále byly rovněž připraveny chlebíčky, domácí štrúdl a domácí chléb. Všem připravovatelům občerstvení je nutno srdečně poděkovat za jejich ochotu, protože chuť byla skvělá.

V průběhu promítání byly rovněž zveřejněny plánované akce na období od ledna do konce června následujícího roku. Jen pro zajímavost vypíchnu několik plánovaných akcí. 11. 2. od 18 hodin bude v místním hostinci mít pan Pecka poutavou přednášku na téma Údolím Vltavy s promítáním fotografií. Přednáška bude zaměřena na horní tok Vltavy. Rovněž plánujeme zájezd na Šumavu s názvem "Po stopách krále Šumavy", samozřejmě s průvodcem. Mezi jistě hojně obsazené výšlapy bude určitě patřit i prohlídka všech tří objektů bývalých kasáren v Rožmitále pod Třemšínem, rovněž s průvodcem.

Závěrem bych chtěl za nás, organizátory budislavických výšlapů, všem účastníkům poděkovat za přízeň, protože zpětná vazba vycházející od okolí je to nejvíc čeho se nám může dostat. Všem bych rovněž chtěl do nového roku popřát hodně zdraví, štěstí a úspěchů v osobním i profesním životě a budeme se těšit, že se uvidíme na některém z našich výšlapů. Takže šťastný NOVÝ ROK 2017.

*Jan Spour*

## *Tradiční pochod z obce do obce*

Jak již bývá zvykem, tak i letos uspořádala obec Mladý Smolivec túru dlouhou přes deset kilometrů napříč našimi vesnicemi a jako každý rok, tak i letos, se akce setkala s úspěchem.

Ve dvanáct hodin se tradičně vycházelo od hostince U Křížů v Budislavicích. Nejprve to vypadalo, že účast bude malá, protože počasí bylo velmi chladné a větrné, ale v každé vesnici se nějaký ten turista přidal a chvílemi nás šlo okolo padesáti.



První větší zastávka byla na cyklostezce ve Starém Smolivci, kde nás Honza Spour překvapil malým cateringem v podobě svařáku a teplého čaje. Navíc rozdělal oheň, aby se všichni účastníci zahřáli a mohli upéct své milované vuřty. Lidem opravdu šmakovalo, protože to po všech těch salátech, kaprech a cukroví byla příjemná změna. Během tohoto menšího občerstvení nám Honza také rozdál pamětní listy, abychom měli na tento den památku.

Po krátkém občerstvení jsme se vydali na druhou půlku naší výpravy. Vítr už opravdu hodně foukal a my jsme se opravdu těšili do cíle. V Dožicích si ještě někteří udělali krátkou přestávku na čaj a panáčka a pak už se pokračovalo lesem do Budislavic. Maruška se letos opět vyznamenala a udělala skvělou česnekovou, ale také bramborovou polévku. Někteří dokonce ochutnali obě dvě, protože se mezi nimi nemohli rozhodnout.

A pak už se jen sedělo a popíjelo, než odbila sedmnáctá hodina v Budislavicích odstartoval turnaj v Člověče nezlob se, ale o tom už Vás bude informovat Aneta.

*Veronika Kubová*

## *Turnaj „Člověče nezlob se“*

I tento rok se 27. 12. 2016 konal již tradičně 9. ročník oblíbeného turnaje v „Člověče, nezlob se“. Zápis do turnaje začal hned po příchodu a malém občerstvení účastníků přednovoročního pochodu, a to před půl 5. Každý, kdo se chtěl zapsat, musel vložit zápisné 30 Kč a poté mu bylo uděleno pořadové číslo. Krátce po 17. hodině, když už byli všichni zapsáni, se podle udělených čísel vylosovali ke každému stolu 4 hráči. V letošním ročníku se zúčastnilo celkem 52 hráčů, což bylo o něco málo méně než loni. Ještě před začátkem hry byla pro jistotu upřesněna pravidla a zároveň zavedeno nové pravidlo: poslední hrající stůl, na něhož by se muselo s dalšími koly čekat, bude ukončen po dalších 10 minutách hraní. Po tomto pravidle se mohlo konečně začít hrát.

Ke 13 stolům se usadili hráči každého věku. Stejně jako každoročně se hrála 4 kola. Bodování kol bylo stejné jako každý rok: vítěz získal 4 body, druhý v pořadí získal 3 body, třetí získal 2 body a poslední pouze 1 bod. Po každé hře si pak 3 hráči přesedali k jiným stolům, stejně jako každé ročníky před tím. I letos se našli tací, kteří z toho byli lehce zmatení a začali hrát u jiného stolu. Toto malé nedorozumění však záhy vyřešili pořadatelé, kteří byli vždy schopni najít každému jeho místo. Organizátoři této akce byli jako i v předchozích ročnících Jan Spour a Jiří Kovařík. Po celou dobu v sále v hostinci U Křížů panovala velmi veselá, ale soutěživá atmosféra. Když se dohrálo i čtvrté, poslední kolo, což bylo o půl deváté, začali organizátoři sčítat body. Tentokrát se, po sečtení bodů, nekonaly rozstřely. Kolem 21 hodiny se poděkovalo všem účastníkům za poklidné probíhání turnaje a samozřejmě

sponzorům, bez kterých by účastníci nedostali své odměny. Letošními sponzory byly: Obec Mladý Smolivec, Leifheit Blatná, Spedica s.r.o., Hostinec U Křížů a paní Jana Bečánová. Odměny byly samozřejmě připraveny pro všechny hráče. Mezi cenami byly např.: bonboniéry, salámy, kafe, víno, kosmetika, kalendáře, sušák na prádlo, žehlicí prkno a pro vítěze byl připraven nejen mop na vytírání, ale i putovní zlatý pohár.

Na prvním místě se umístil Kálazi František s 15 body, na druhém místě byl Kovařík Jiří a na třetím místě Kopal Viktor. Vítězové se vyfotili se svými cenami a sklidili veliký aplaus. A to byl závěr 9. ročníku turnaje v „Člověče, nezlob se“.

Tohoto turnaje jsem se nezúčastnila jenom já, ale i redaktoři Michaela Nesvedová a Jiří Krejčík. Ti se umístili na 47. místě se 6 vyhranými body a 33. místě s 9 body. A jak jsem letos dopadla já? Tento ročník byl pro mě celkem úspěšný, skončila jsem na 17. místě a uhrála jsem 11 bodů, stejně jako loni. I letos vás ráda pozvu na příští konaný ročník, který bude přinejmenším stejně tak zábavný jako ten letošní.



*Aneta Slavičková*



## *Setkání důchodců*

Setkání důchodců se uskutečnilo v letošním roce v úterý 6. 12. 2016. Naše seniory svezl autobus na místo samé, do Budislavic. V hospůdce U Křížů na ně čekal připravený a vytopený sál, bohaté menu a příjemný program. Nejprve ve 14 hod vystoupily děti z MŠ ve Starém Smolivci, pak následovala pohádka pro dospělé – Mrazík, v podání místní ochotnické skupiny BUMLSTAR. V 17 hod začaly hrát Pavla a Soňa z hudební skupiny PIŇAKOLÁDA. Tančilo se, zpívalo se a všichni se moc dobře bavili. Senioři byli s výběrem kapely velice spokojeni, dokonce nechťeli děvčata ani propustit k domovu. Přesto ve 20 hod nastartoval pan Ladman autobus a zábava musela skončit. Věřím, že se necelé sedmdesátce důchodců, kteří na setkání dorazili, líbilo a příští rok přijdou zas...

*Eva Kubová*

## *Vánoční posezení*

Jak jistě mnozí z Vás vědí, každý rok jsme jako redaktoři Smoliveckého měsíčníku odměněni v podobě překvapení. Ani letošní rok nebyl výjimkou, neměli jsme nejmenší tušení, co se chystá. Od Honzy Spourů nám bylo řečeno pouze to, že si máme vzít sportovní oblečení a pohodlnou obuv. Domluvili jsme se na datum, který nám všem vyhovoval a 9. 12. 2016 jsme vyrazili. Nejprve jsme nastoupili my, starosmolivečtí, pak jsme jeli do Mladého Smolivce, kde na nás čekalo překvapení. Ptáte se jaké? Letos poprvé s námi vyrazil důležitý článek našich novin, Vladka Růtová. Udělalo nám to radost. Jako poděkování jsme předali puget a vyrazili směr Plzeň. Někteří z redaktorů čekali přímo v Plzni, dostali adresu, kam se mají dopravit a netrpělivě vyčkávali na příjezd obecního automobilu.

A co bylo tím překvapením? Horolezecká stěna, konkrétně v sadech 5.května. Musím říci, že jsme z toho byli všichni tak nějak vykulení a nikdo nechtěl jít první na řadu, zkusit si popolézt. Ono se to nezdá, ale je to fyzicky náročné, vyšplhat nahoru, a nebo dokonce přelézat ze stěny na stěnu. Nakonec se nám tam moc líbilo, všichni jsme si to zkusili. Navzájem jsme se hecovali, kdo doleze nejdál. Verča Kubů se do toho opravdu opřela, ale při chtěném seskoku dolů se uhodila kolenem do nosu. Tekla trošku červená, ale vše dopadlo dobře. Když jsme se všichni vyřádili, čekalo na nás občerstvení v podobě zeleninových talířů a řízečků. Všichni jsme se pěkně nadlábli, popili jsme a užili spoustu legrace.



Touto cestou bych ráda poděkovala obecnímu úřadu, že pro nás připravil další skvělý zážitek. Honzovi Spourů, že nás v pořádku odvezl a přivezl. Vladěce Růtů za spolupráci.

Redaktorský tým Vám přeje krásný nový rok 2017.

*Děkujeme naší obci,  
že připravila další akci.  
Každý rok pro nás něco chystá,  
mají dobré nápady, tím jsem si jistá.  
My se pěkně pobavíme,  
bříška přitom naplníme.*

Veronika Straková

***Také jste po svátcích přejedení a na jídlo nemáte ani pomyšlení. Pokud chcete změnu a odpočinout si od cukroví a smaženého kapra, tak vyzkoušejte recept na tuto čočkovou pomazánku, která je nejenom zdravá a lehká, ale její chuť vás překvapí.***

Čočková pomazánka

- \* 200g červené čočky
- \* 5 lžic olivového oleje
- \* 3 stroužky česneku
- \* 1ks cibule
- \* 1ks mrkve
- \* Kůra z 1 citronu, čerstvá bazalka, sůl, cherry rajčátka

1. Červenou čočku na cedníku několikrát propláchněte pod tekoucí vodou a nechte dobře okapat.
2. Na oleji orestujte cibuli a utřený česnek. Po chvíli přidejte mrkev i nastrouhanou citronovou kůru a za občasného míchání společně restujte. Dejte si vařit půl litru vody.
3. K cibulce a k mrkvi přidejte okapanou červenou čočku a společně opékejte asi pět minut. Občas promíchejte; podle potřeby můžete přidat trochu oleje tak, aby jí byla čočka obalená a nepřipalovala se.
4. Zalijte směs vroucí vodou a přiklopte. Na velmi mírném plameni vařte patnáct až dvacet minut; občas zamíchejte. Všechna voda by se měla vyvařit, čočka by měla být měkká a díky pravidelnému míchání získat ‚pomazánkovou‘ konzistenci i bez mixování.

5. Dochuťte soli a nechte vychladnout, aby pomazánka zatuhla. Pak do ní ještě zamíchejte najemno nakrájená rajčátka, bazalku, citronovou šťávu, sůl a utřený česnek podle chuti. A olivový olej se postará o to, aby pomazánka byla krásně krémová.

*Veronika Kubová*

## *Na slovíčko s našimi zastupiteli*

Jméno a příjmení: Michal Panýrek

Bydliště: Radošice

**1) Jakým jedním slovem byste popsal své dětství?**

*Výborné.*

**2) Co Vás dokáže zaručeně naštvat?**

*Úmyslná provokace některých zastupitelů.*

**3) Jaké jídlo byste nikdy nepozřel?**

*Vařenou mrkev.*

**4) Ideální dovolenou si představuji: (vyberte jednu z variant)**

*v České republice*

*~~v cizině~~ — u moře*

**5) Jaká je Vaše nejoblíbenější filmová (seriálová) hláška?**

*„Ne Jirko ty nikomu do pr\*ele nelezeš, ty už ani nevylejzáš.“*

**6) Co se Vám v obci, ve které žijete, nejvíce líbí?**

*Všechno.*

**7) Jmenujte jednu věc, kterou byste ve své obci změnila:**

*Nic.*

**8) Proč jste kandidoval do zastupitelstva?**

*Abych doplnil kandidátku.*

**9) Jste spokojen s činností a fungováním zastupitelstva?**

*Vcelku ano.*

**10) Co byste vzkázal svým voličům?**

*Hodně trpělivosti.*

## *Marti TIP, jak být FIT:*

Milí čtenáři,

jsem stále poctěna, že i v roce 2017 mohu přispívat k rozšiřování povědomí o stravování, zdraví a životním stylu ve Vašem měsíčníku. A jelikož Vám články přináším již neuvěřitelný rok a půl!, proto jsem měla pocit, že je čas postoupit od článků o potravinách a surovinách do „hlubších“ témat. Ať se líbí a články dávají smysl i Vaším životům. Hezké počtení přeje

*Martina Korejčková*

**„Jsou opravdu potřeba novoroční předsevzetí?“**

Je to tady, před pár dny čas opět popošel o další krok a my přivítali nový rok, rok 2017. Tohle období začátku dalšího roku je pro mě velmi poutavé, protože je nesmírně zajímavé, pozorovat energii lidí na počátcích každého začátku roku. Některé osoby bilancují a zhodnocují rok minulý, jiní lidé přelom roků vůbec neřeší a „jedou“ si stále v zajaté koleji a část lidí vkládají do dalšího roku naději na

změnu, lepší život, lepší postavu, lepší stravování, lepší práci, lepší mezilidské vztahy, lepší cokoliv Vás napadne. Touhu po těchto změnách si na začátku roku stvrdíme paktem sami mezi sebou v podobě novoročních předsevzetí. Kdo by to neznal – ať už u sebe či osob v našem okolí. Co mají společného lidé, kteří si novoroční předsevzetí dají? Společnou mají bezpochyby tu prvotní touhu po změně, nadšení z nových impulzů, chuť překopat svoje zvyky. Jedny z nejčastějších předsevzetí bývají bezesporu ty, které souvisí s naším stravováním, zdravím, postavou a životním stylem, a kterým bych také tedy chtěla věnovat následující řádky. Zamyslela jsem se nad 3 důvody, proč lidem ne vždy předsevzetí na zdravější životní styl a jídelníček vydrží (na dlouho nebo snad napořád).

### 1.) Lákadla všude okolo

Budu-li se věnovat předsevzetím souvisejícím s jídlem a stravováním (principy si však můžete promítnout i do ostatních předsevzetí), tak jednou z nejčastějších příčin, proč lidem jejich sliby sobě samým dlouho nevydrží, jsou „kaziči“ naší vůle. Je to nejen tím, že žijeme v dostatku a doslova na každém kroku si můžeme koupit téměř vše, na co si vzpomeneme. O obchodech, stáncích a zařízeních, kde si lze zakoupit nejrozličnější dobroty ani nemluvě. Jak to pak vypadá? Odhodlaný člověk si dá předsevzetí na to, že se bude stravovat „zdravě“. Ale pak musí například jen cestou do práce odolat třem obchodům s potravinami, kavárně, cukrárně, fast foodu a dvěma restauracím. Na to přijde do práce, kde ho kolegové zlákaají na dezert k dopolední kávě a při návštěvě obědu v restauraci přeci nezanechá na talíři zbytky, když to jídlo také není zadarmo a navíc tak dobře chutná. Na víkendové návštěvě k příležitosti narozenin pak je zase zcela nemyslitelné odmítnout hostitele, který nám podstrojuje chlebičky a množství alkoholu, protože se přeci pije na zdraví oslavence. Ano, souhlasím, je to nápor na naši vůli.

### 2.) Vůle

Ano, souvisí to v podstatě s prvním bodem. Tvrdím, že vše, co za něco stojí, není zadarmo. Zadarmo v tom smyslu, že pokud o něco usilujeme, většinou nám to přináší i nějaký dyskomfort. Proč? Abychom měli větší radost z překonání překážek, z překonání sebe samých, abychom pochopili a tolerovali druhé lidi, kteří se taktéž o něco snaží a také kvůli tomu, abychom si pak našich výsledků více vážili. Někdy se ale setkávám se dvěma protichůdnými jevy, které však přinesou stejný výsledek – lidé své snažení vzdají a to jak v případě, že nepozorují výsledky, ale paradoxně i když je pozorují! Lidé dokážou vzdát svůj nový způsob stravování, když na sobě nepozorují změnu, to bych ještě dokázala pochopit, ale zajímavé je, že to dokážou vzdát i ti, kteří ty změny zaznamenají – cítí se v rámci nového stravování lépe, výkonněji, méně unavení, s větším množstvím energie a i přesto to mají tendence vzdát a sklouznout zpět do „starého systému“ stravování. Jak to ale přeci, když jim to funguje? Vypozorovala jsem, že se to děje u lidí, kteří si užijí výsledky (ty krátkodobé pocity), ale ne tu „cestu“ (ty dlouhodobé maličkosti). Osoby, které toho, že se cítí dobře, dosáhli a tím je jejich cíl ukončen. Proto nejúspěšnější lidé v tomto ohledu bývají ti, kteří milují to konání, ne ty výsledky!

### 3.) Motivace nevychází „zevnitř“

Pokud budeme naše rozhodnutí a činy dělat kvůli někomu nebo něčemu, velmi se vystavujeme tomu, že naše odhodlání nebude mít dlouhé trvání. A pokud to přeci jen dlouho vydržíme, tak naše snaha nebude tak efektivní jakou by zcela jistě mohla být, pokud by naše motivace, tedy to velké PROČ, vycházelo z nás samých, z našeho uvědomění, z našich principů, názorů, přesvědčení. Ano, souhlasím, dělat věci pro jiné nebo kvůli jiným, je bezesporu úžasná myšlenka, kterou zcela podporuji, ale dovolu mi důležitou otázku... Odkud by měl pocházet zcela ten první, nejprvotnější motiv, který nám dovolu je konat něco pro ostatní? Na to mám jednoduchou odpověď – ať už věci děláte nebo neděláte, tak je děláte

nebo neděláte především a v první řadě pro sebe! Pokud žena drží dietu, aby zhubla, a dělá to kvůli manželovi a ne kvůli sobě, protože jí vlastně ta kila navíc nevadí, jak dlouho jí to asi bude bavit? Pokud nejíme tučné živočišné potraviny ne kvůli sobě, abychom měli zdravé cévy, ale kvůli tomu, že se bojíme, abychom při příští kontrole u lékaře nedostali vynadáno, že jsme ta dietní opatření nedodržovali a cholesterol máme stále zvýšený, je to opravdu ten správný motiv pro naše konání?

Jak by bylo nejvhodnější se k novoročním předsevzetím postavit? Co bych doporučila já? Tak hlavně - dejte si na své rozhodnutí dostatek času a klidu. Vždyť proč začínat hned prvního ledna a ještě ke všemu se zcela razantními změnami a opatřeními? Mám pro Vás tip, první lednové večery se spíš zastavte, udělejte si teplý čaj s meduňkou, který zklidní Vaši vnitřní roztěkanost a bude se Vám po něm dobře usínat. Udělejte si pohodlí, klidně se zavřete někde sami do místnosti, kde Vás nebude nikdo rušit, pusťte si relaxační hudbu a v klidu se zamyslete, co byste opravdu v následujících dnech, měsících či letech chtěli. Pokud

se doberete k tomu, že zjistíte, že opravdu potřebujete nastolit nějakou změnu, vyladíte si otázky, jak to uděláte, proč to vůbec chcete a vymyslete a napíšete si i opatření, ke kterým se uchýlíte, když budete ztrácet motivaci, vůli, přesvědčení a chuť. Stejně tak jsem za to, že je důležité nespolehat se na nový rok, ale snažit se být spokojený každý jeden nový den, protože každý den v podstatě začínáme žít znovu. Dnešek je totiž jediný den, kdy můžeme konat. Protože včera už to neuděláme a zítra to ještě neuděláme. Krásný rok 2017!!!

*Bc. Martina Korejčková, DiS.  
nutriční terapeutka [www.martinakorejckova.cz](http://www.martinakorejckova.cz)*

## STRAVOVÁNÍ A HUBNUTÍ ZDRAVĚ A S RADOSTÍ

**Bc. Martina Korejčková, DiS. – nutriční terapeutka**

- ✚ tvorba jídelníčků a úprav ve stravování
- ✚ management hmotnosti (hubnutí, přibírání na váze), individuální redukční kurzy
- ✚ plánování pohybové aktivity
- ✚ testy potravinových alergií z kapky krve a sestavení jídelníčku dle výsledků
- ✚ dietoterapie a léčebná výživa při akutních i chronických onemocněních  
(diabetické diety, bezlepková dieta, bezsezbytková dieta, stravování při vysokém krevním tlaku, dieta při nádorových onemocněních, dně, onemocnění jater, slinivky břišní, žaludku, ledvin, střev a mnohých dalších zdravotních problémech)
- ✚ výživa dětí, těhotných a kojících žen, sportovců, stravování při vícesměnném provozu
- ✚ vyhodnocení jídelníčků v nutričním programu z hlediska obsahu živin a energetické hodnoty
- ✚ tvorba odborných posudků na nutriční hodnotu potravin, výrobků a pokrmů
- ✚ vyšetření celkového tělesného složení přístrojem na bázi bioimpedančního měření

Kontakt:

Martina Korejčková

Plzeň, Kasejovice (poradna Kasejovice č.p. 311 - v budově DPS)

tel.: 721 634 113

e-mail: [martina.korejckova@seznam.cz](mailto:martina.korejckova@seznam.cz)

**webové stránky: [www.martinakorejckova.cz](http://www.martinakorejckova.cz)**



*Členové redakčního týmu:*

*Karolína Černá, Aneta Slavičková,*

*Veronika Straková, Jiří Krejčík,*

*Veronika Kubová, Michaela Nesvedová*