

## Proč je tak obtížné redukovat svoji váhu a neb jak na to.



Rád se podělím s Vámi o své vědomosti a zkušenosti, které jsem sám v této oblasti získal.

# PROČ JE TAK OBTÍŽNÉ REDUKOVAT SVOJI VÁHU

## Jak to začalo.....

Jmenuji se Jaroslav Urban, jsem wellness poradce v oblasti výživy. Díky svému nezdravému způsobu života, kde při nedostatečné a nepravidelné stravě, různým stresovým situacím a při pozdním návratu domů ze zaměstnání, jsem pak doháněl vše co jsem si přes den v jídle upřel, se moje váha vyšplhala na krásných 106 kg. V této době jsem začal zkoušet různé zaručené diety a snažil jsem svoji váhu dostat zpět do normálu. Ovšem kdo již někdy zkoušel různé diety, tak mi dá za pravdu, že díky dietám a různým lékům na hubnutí jsem váhu snížil vždy jen na krátký čas a váha se opět vyhoupla a kolikrát ještě o nějaké to kilo navíc. A tak kila stále zdárně stoupala až na 114 kg. No a s touto váhou se pochopitelně dostavily i problémy. Tehdy mi můj obvodní lékař naměřil vyšší hladinu cukru, tedy diabetes typu 2. A tenkrát jsem si řekl: „**PROČ JE TAK OBTÍŽNÉ REDUKOVAT SVOJI VÁHU?**“

Začal jsem studovat všechny dostupné materiály, jak v knihách, tak na internetu, kde jsem se mnohokrát setkal téměř s protichůdnými názory a doporučeními. Vyznat se v tom všem není nijak jednoduché a tak jsem se rozhodl se o své vědomosti a zkušenosti s Vámi podělit. Hned na začátek je důležité si uvědomit co je to nadváha nebo obezita a jaké rizika sebou přináší.

## Nadváha a obezita

Je definována jako nadměrné zadržení tuku v organismu. Energie znamená život. Tělo získává energii z tuků a uhlohydrátů. Když dostává víc energie, než spotřebuje, dochází k jejímu ukládání v podobě tuku. Všechno je způsobené životním stylem, způsobem stravování a způsobem myšlení jednotlivce. Dnes víme, že snížení přísunu kalorií je dobrým základem dlouhého a zdravějšího života.

Obezita je označena za jednu z nejléčejí ovlivnitelných příčin výskytu onemocnění a předčasné úmrtnosti. Již nadváha je provázena řadou závažných onemocnění, jako je cukrovka, vysoký tlak, srdeční infarkt, nádorové onemocnění, onemocnění trávicího systému a kloubů. Přesto, že podstata redukce hmotnosti je velmi jednoduchá - snížit přísun kalorií, aby se začaly spalovat vlastní zásoby - problém obezity je stále větší. Je jen velmi málo lidí, kteří by v době svého života nedrželi nějakou dietu a nepokoušeli se shodit nějaká kila.



# PROČ JE TAK OBTÍŽNÉ REDUKOVAT SVOJI VÁHU

## Diety

Při běžných dietách, kdy snížíme množství jídla, dochází zároveň ke snížení přísunu mikroživin a k porušení rovnováhy v těle. Objevuje se bolest hlavy, podrážděnost, nesoustředěnost, jednoduše na člověku vidíme, že drží dietu. Při nedostatku bílkovin ve stravě po dobu diety, dochází k odbourávání vlastní svaloviny, která se po opětovném přibírání nahrazuje tukem a situace je ještě horší. Při dietách, které běžně lidé drží, aby se zbavili nějakých kil, trpí organismus nedostatkem energie a zpomaluje se metabolismus. Člověk se cítí velmi unavený a potřebuje řádnou dávku pevné vůle, aby dietu dodržel. Po nějakém čase je už potřeba mikroživin tak naléhavá, že se víc nedokáže ovládnout a dietu vzdá. Když se vám podaří zhubnout, prakticky už nemáte sílu k tomu, aby jste situaci udrželi a velmi rychle se kilogramy vrátí. To je jen jo-jo efekt běžných diet. Další problém je v tom, že při běžných dietách ještě více snížíme hladinu nenasycených kyselin, které jsou velmi potřebné pro správnou pružnost spojovacího tkaniva a v těle dochází k svěšení svalstva pokožky. Právě pro tyto důvody je všeobecně považované za zdraví škodlivé, když dojde k většímu váhovému úbytku. Pokud bychom dokázali dodat tělu všechny potřebné živiny ve správném poměru a ve využitelné podobě, když jsme dokázali vyčistit tělo od odpadových produktů a současně snížit kalorický přísun, dosáhli

bychom ideální úroveň hmotnosti i celkového zdravotního stavu.



Pokud začnete měnit svůj jídelníček, záleží ještě na mnoha faktorech, které mají vliv na to, kdy se dočkáte prvních pozitivních změn ve vaší váze.

Každý jsme z jiného těsta a můžeme se nacházet v různých stádiích tzv. „**buněčné podvýživy**“ (stav, do kterého se tělo dostane při jeho dlouhodobém omezování v potřebě živin a vitamínů).

Jestliže je nám přes 40 let a celý život jsme pili během dne jen 2 kávy, může se stát, že bude trvat trochu déle, než se v těle uvolní veškeré toxické látky a odpad, který se zde nahromadil. Naopak lidé, kteří (když už nic jiného), tak alespoň dbají na dostatek pitného režimu, organismus nemusí mít tolik zanesený a přísun potřebných živin se tak do těla dostane daleko snáz a rychleji. Podvyživené buňky



## PROČ JE TAK OBTÍŽNÉ REDUKOVAT SVOJI VÁHU

se tak mohou snáze vyživovat, regenerovat a znovu plnit svou funkci.

Také hodně záleží na tom, v jakém prostředí žijeme. Jestli se často stresujeme, jak moc odpočíváme. Psychika hraje významnou roli. Při osvojování zdravých životních návyků je stav naší psychiky rozhodující. Pokud hubneme, je důležité množství svalové hmoty, kterou máme k dispozici pro spalování kalorií. Naštěstí se při dodržení několika zásad dá svalová hmota znovu získat. Rozhodující je také kolik si můžeme dopřát odpočinku a relaxace pro obnovu sil, jak správně dýcháme a taky co :-) dýcháme. Kuřáci, zkuste zvážít, zda-li by přeci jen nebylo fajn dýchat čistý vzduch? Už všechny kuřáky slyším, jak se brání, že čistý vzduch dnes stejně není. No, ale každý jsme strůjcem svého osudu.



### Výživa

Pomocí ní můžeme nejvíc ovlivnit svoji redukci váhy a tím i zdraví. Přesto, že věda o výživě je poměrně mladá, ukázalo se, že existuje jen málo nemocí, kterým by vhodná strava neuměla zabránit, či zmírňovat jejich příznaky. Vhodná strava může pomoci v boji s cévními chorobami, rakovinou, artritidou, tlumí stres, nespavost a neplodnost, je schopna dodat chybějící energii. Člověk by měl jíst to, co jeho tělo potřebuje, ale většinou jí jen to co mu chutná. Zdraví si ovšem udrží jen tehdy, když mu bude chutnat to, co potřebuje. V minulosti si lidé potraviny sami vyráběli. Měli svoje mléko, maso, vajíčka, svou zeleninu a ovoce.... Dnes jsme odkázáni na to, co si můžeme koupit v obchodě nebo na tržišti. Potravinářský průmysl se snaží zvýšit trvanlivost potravin přidáváním různých přísad a pomocí různých metod prodlužuje jejich trvanlivost. Takto se nám do jídla dostávají různé chemické látky, které naše tělo vůbec nepozná a přitom ho přímo ničí. Všechny potraviny, které mají delší dobu trvanlivosti, jsou různým způsobem konzervované. Navíc různými úpravami dochází ke znehodnocení živin a často, i když se dobře najíme, stále máme pocit hladu, prostě jako by nám stále něco chybělo. Máme různé choutky. To je způsobeno právě nedostatkem mikroživin a tělo stále žádá doplnit to, co mu chybí. To jsou ty naše chutě. Když bude mít tělo dostatek všech mikroživin, ztratí se všechny tyto chutě a časté pocity hladu. Mikroživiny jsou vitamíny, minerály, stopové

## PROČ JE TAK OBTÍŽNÉ REDUKOVAT SVOJI VÁHU

prvky, esenciální aminokyseliny, některé nenasycené mastné kyseliny, jsou to prostě látky, které jsou nepostradatelné pro život v malých dávkách, ale které si naše tělo neumí samo vytvořit a musí je dostat v jídle. Při dnešním způsobu života jsme odkázáni jíst často mimo domov, a tak ani nevíme, co se v jídle, které jíme, nachází. Naučili jsme se jíst tzv. rychlá jídla, jako jsou masové výrobky, sáčkové polévky, různé polotovary, různě už upravené jídlo, a velmi často si jídlo vybíráme podle chuti a ne podle potřeby našeho těla. Jíme hlavně to, co nám chutná. Je velmi lehké zničit lidský motor nevhodným palivem. Člověk je jediný tvor, který si svoje jídlo vaří. Už při 45 stupních celsia zničíme všechny enzymy, při 80 stupních ničíme vitamíny. Naše tělo trpí nedostatečnou výživou na úrovni mikroživin. Makroživiny jsou bílkoviny, cukry, tuky - ty si naše tělo umí samo vyrobit, ale právě těch si ve stravě dopřejeme nejvíc. Celá naše kondice a celkový zdravotní stav je podmíněn i dostatkem těchto látek.

### Odpad

Lidské tělo je živý mechanismus a jako takový vylučuje odpad. Odpad v našem těle vzniká dvěma způsoby.

#### 1. Regenerace buněk

Ta probíhá nepřetržitě. Za minutu se vytvoří miliony nových buněk a zároveň se miliony buněk rozpadnou. Tyto odumírající buňky tvoří odpad, který je potřebné

odstranit, neboť je pro tělo škodlivý. Aby jste odstranili hromadění odumřelých buněk ve svém těle, musíte si osvojit životní styl, který dodává tělu dostatek energie a odumřelé buňky se vyloučí z těla automaticky.



#### 2. Tvoření odpadu

To zase závisí na tom, jakou potravu tělu dáváte. Nemyslete si, že všechno, co sníte, vaše tělo spotřebuje. Různé příchutě a konzervační látky v jídle tělo vůbec nepozná a neumí je zpracovat. Uvědomili jste si někdy, jak se všechno postříkuje, kolik chemických látek zůstává v potravinách?! Z toho všeho vzniká mnoho odpadu, který je nutné z těla vyloučit. Fáze vylučovací je nejintenzivnější v čase od 4. hod ranní do 12. hod polední. Tehdy, když nepřijímáte tuhou stravu, energie, kterou bychom

# PROČ JE TAK OBTÍŽNÉ REDUKOVAT SVOJI VÁHU

spotřebovali na trávicí procesy, se zkoncentruje na odbourávání odpadových produktů v našem těle. Právě v tomto čase je důležitý dostatečný přívod tekutin. Ve střevním systému dochází ke kvasným a hnilobným pochodům, při kterých vznikají různé toxické látky, které se dostávají do krevního oběhu a ničí nás. Toto všechno je potřebné co nejrychleji z těla vyloučit. Vnitřní očista nás může zachránit před širokým spektrem těžkostí. Má trvalý efekt a úbytek na váze je zaručený. Když z různých důvodů odpadové látky v těle přetrvávají, ukládají se v tukové a pojivové tkáni a nám začínají přibývat kilogramy a celé tělo je jakoby opuchlé. Tělo tak nabírá na objemu a začnou se objevovat zdravotní potíže. Všechno, co máte na sobě navíc, je odpad. Někteří lidé nosí 2-3 kg odpadových látek. Takový člověk nemá potřebnou energii na vyloučení odpadu a pokud nedostane pomoc ve formě nějakého systému, sám si těžko pomůže.

Právě množství odpadu je příčinou obezity, a pokud budete hubnout systémem snížení přísunu jídla, samozřejmě budete mít váhový úbytek, ovšem velmi rychle se vám nadváha vrátí, pokud nedojde k vyloučení odpadu.

## Proč tělo čistit (detoxikovat)

Dnes je všude kolem nás plno toxických látek a škodlivin. Nacházejí se ve vzduchu, ve vodě, v jídle... herbicidy, pesticidy, fungicidy, konzervanty, "éčka"... Přirozené

cesty našeho těla, kde se organismus zbavuje odpadu, velmi často nestíhají. Jsou přeplněné a toxické látky, těžké kovy se nám pak ukládají jinde po těle a organismus ztrácí možnost se jich přirozenou cestou zbavit. Proto je důležité několikrát do roka udělat generální úklid nejen doma v našich domácnostech :-), ale také „vygruntovat“ střeva, vyčistit a posílit ledviny, plíce, játra a všechny ty cesty, kterými se tělo potřebuje zbavovat nepořádku. Způsobů je několik. Zvolte takový, jaký je Vám sympatický. Můžete držet půstu, zajít na výplach střev, aplikovat klystýr, pít zeleninové šťávy, používat bylinné čaje. Zkrátka cokoli, co Vám bude sedět a odpomůže vám to od všeho, co tělo nepotřebuje. Já používám bylinné čaje, byliny a vlákninu. Je velmi důležité zvýšit po dobu detoxikace Váš pitný režim, abyste z těla rychleji odvedli toxické látky.

## Voda a pitný režim

Pro naše zdraví není nic důležitější než voda. Všechno v našem těle probíhá ve vodním prostředí. Každá buňka těla je závislá na dostatečném zásobení vodou, jediné tak může správně pracovat. Všeobecně pijeme velmi málo vody a to je velký problém.

**Potřebné množství tekutin je minimálně 0,4 l na 10 kg hmotnosti a den, za předpokladu, že nemáte nadváhu. Na každých 11 kg nadváhy potřebujete vypít o pohár vody víc.**



## PROČ JE TAK OBTÍŽNÉ REDUKOVAT SVOJI VÁHU



Ve stravě asi 0,4 l až 0,8 l tvoří tzv. metabolická voda, která je produktem metabolických funkcí. Naše tělo denně vylučuje zhruba 3 l denně - až 1,8 l močí, 0,5 l kůží, 0,3 l stolicí a 0,4 l dýcháním. Pokud vodu pravidelně nedoplňujete, nedivte se, že se postupně objeví různé problémy. Z celkového doporučeného množství vody je potřebné asi 2/3 vypít v dopoledních hodinách, kdy nejvíce tělo vylučuje odpadové látky. Když není dost vody, odpad se z těla špatně vylučuje a postupně nás otravuje a ničí. Vaše schopnost šťastně a úspěšně žít je podmíněna také množstvím vody, které vypijete. Měli bychom pít čistou vodu. Ale problém čisté vody je stále naléhavější. Všichni si myslíme, že je lepší pít různě ochucené nápoje. Když přijdu na návštěvu a požádám o pohár vody, vzbuzuje to často překvapení, že chci pít čistou vodu. Uvědomte si, že

všechny nápoje se vyrábí z vody přidáním různých příchutí a přísad, které našemu tělu dělají velké problémy. Které zvíře v přírodě pije oslazené nápoje? Proč potřebujeme mít nějakou chuť nápoje, které pijeme? Všechno je věc zvyku. Už malým dětem je potřebné dávat pít čistou vodu a naučit je od malička na slazené nápoje. Pokud pijete vodu z vodovodu, nikdy nepijte vodu přímo z kohoutku, je potřebné nechat ji odstát, anebo převařit, aby vypřchal chlór, který obsahuje. Mnoho lidí pije různé čaje. Dá se s tím souhlasit, pokud si čaj nebudeme sladit. Každý čaj má různý účinek na naše tělo, a když vypijete velké množství čaje, může dojít k nežádoucím účinkům. Nejlepší je pít vodu čistou a naučit pít vodu i malé děti. Měli bychom pít ráno nalačno 2 poháry vlažné vody, lepší by bylo víc. Naučit se pít vodu vždy před jídlem a ne po jídle. Když vypijete tekutinu po jídle, dochází k ředění trávicích šťáv a tím se snižuje jejich účinnost. Mnoho lidí, zvláště ve vysokém věku, říkají, že nemají potřebu pít vodu, že nemají žízeň. A právě to je problém. Naše tělo má totiž nedostatečnou kontrolu potřeby vody a navíc věkem se tento systém kontroly ještě oslabuje. Když voda v těle chybí, tělo si ji odebere z vlastních tkání a zhušťují se jednotlivé tekutiny v těle, což má nepříznivé účinky na všechny metabolické pochody. Když už máme pocit žízně, chybí nám už 1% tělesné hmotnosti. Když se napijete, abyste uhasili žízeň, doplnili jste asi jen 2/3 potřebné vody. Tělo potřebu vody signalizuje. Cítíte, že vám něco chybí. Často vnímáme tento signál jako potřebu jídla a něco

## PROČ JE TAK OBTÍŽNÉ REDUKOVAT SVOJI VÁHU

sníme. Situace se komplikuje tím, že tělo si žádalo vodu a teď musí další jídlo zpracovat při nedostatku tekutin. Je potřebné naučit se cíleně pít vodu a nezapomínat na to. Vaše tělo se vám dvojnásobně odvděčí. Když vypijete dostatečné množství vody, ledviny dobře pracují. Filtrují odpadové látky a vylučují je ven v ředěné nikoliv koncentrované formě. Nejnovější odborné studie upozorňují, že u lidí, kteří málo pijí, je i větší předpoklad vzniku rakoviny močového měchýře. Dostatečné množství vody je potřebné i na spalování tuků a je zajímavé, že když budete dostatečně pít vodu, lépe si budete udržovat štíhlou linii. Jednodušeji se vylučují odpadní látky a neshromažďují se. Voda má nejlepší močopudný účinek a nejlépe vyplavuje nežádoucí látky z mezibuněčných prostorů. U mnohých lidí způsobuje nedostatek vody ukládání tuků, ochabování svalstva a špatné trávení. Tedy nedostatek tekutin přispívá i k zvyšování hmotnosti.

### **Proč, když hubnu, se mi neztrácí tuk, ale svalovina?**

Množství svalové hmoty je přímo závislé na příjmu proteinu a cvičení. Protein (bílkoviny) je základní stavební jednotkou pro každou naši buňku v těle. Při jeho nedostatečném příjmu z potravy je tělo nuceno, k zachování životně důležitých funkcí, použít protein uložený ve svalové hmotě. Úbytek bílkovin ze svalů není život ohrožující a tělo počítá s tím, že chybějící proteiny do svalů později z potravy doplní. Naneštěstí se velmi

často stává, že pokud lidé snižují svojí váhu, tak aby omezili kalorie, začnou jíst převážně ovoce a zeleninu, ve které je minimum kalorií, ale také bílkovin a svalová hmota se stále zmenšuje. Výjimkou jsou luštěniny – bohatý zdroj bílkovin. Změníme to tak, že spočítáme, kolik



proteinu pro sebe denně potřebujeme a zajistíme, aby polovina potřebného množství pocházela z rostlinných zdrojů (jako jsou luštěniny, obiloviny, sója, různá semínka a ořechy) a jen polovina ze zdrojů živočišných (vejce, ryby, drůbež, sýry, jogurty...) Obecně jíme velmi mnoho živočišných bílkovin – při jejich zpracování tělem vzniká mnoho odpadních látek, které příliš zatěžují naše orgány. Plnohodnotné bílkoviny obsahují esenciální aminokyseliny, které si naše tělo neumí vytvořit a musí je dostat v jídle. K takovým bílkovinám patří bílkoviny rostlinného



## PROČ JE TAK OBTÍŽNÉ REDUKOVAT SVOJI VÁHU

původu. Navíc neobsahují tuky. Například s každým gramem bílkovin v masových výrobcích sníte 1,2 gramu tuků. Pokud máte ve stravě nedostatek plnohodnotných bílkovin, dochází i k ochabnutí svalstva. Velmi vhodná je bílkovina ze sóje, obsahuje až 9 esenciálních aminokyselin a neobsahuje cholesterol.



### O kolik kg za měsíc zhubnout je ještě zdravé?

Obecně se má za to, že takový zdravý průměr může být až 2-3 kg úbytku za měsíc. I zde je to ovšem individuální. Každý by měl jít svým tempem, nic nelámat přes koleno. Každý by měl jít svým tempem, nic nelámat přes koleno. Může se stát, že když má někdo velkou nadváhu a jeho tělo zadržuje mnoho vody, zpočátku jde váha rychleji dolů – tělo se odvodňuje. Naopak u klientů, kteří mají velmi málo svalové hmoty, se někdy projeví, že i když chtějí hubnout, nejprve třeba 1-2 kg přiberou a pomocí měřicího přístroje zjistíme, že se jedná právě o chybějící svalovou

hmotu, která se konečně začíná budovat. Tady je zapotřebí vytrvat a nepanikařit. Mnohdy to, že se váha nejprve zvedne, může vést k opuštění záměru získat ideální hmotnost. Tady je na místě rozlišení tuků a svalové hmoty a porozumění této problematice.

### Jak zhubnout správně, zdravě, bezpečně a hlavně trvale?

Pokud chcete opravdu zhubnout, potřebujete udělat pár zásadních změn a přejít na zdravější životní styl. Kromě samotné změny v jídelníčku je potřeba také naše tělo vyčistit, upravit pitný režim, nastartovat metabolismus a samozřejmě přidat pohyb. Chcete-li se dostat do optimální kondice a mít ideální váhu, musíte docílit toho, aby Vaše tělo spalovalo víc než doposud. Jak toho dosáhnout?

#### 1. Vyčistit – detoxikovat

Zbavit naše tělo chemických látek a škodlivého odpadu se dá docílit několika způsoby. Každému vyhovuje jiný způsob, proto si vyberte ten, který Vám bude nejlépe vyhovovat a bude při tom rychlý a účinný.

#### 2. Ideální příjem kalorií a živin

Nejlepší variantou je držet se počtu kalorií, které Vaše tělo potřebuje. Velké snížení počtu kalorií nám nezaručí ideální hubnutí. Tělo přejde do úsporného režimu a úbytek na

# PROČ JE TAK OBTÍŽNÉ REDUKOVAT SVOJI VÁHU

váze se zpomalí. Příliš malé množství kalorií může mít vliv na ztrátu svalové hmoty, což znamená, že se nám zpomalí metabolismus a efekt je právě opačný.

## 3. Nastartujte Váš metabolismus

Častým problémem lidí je, že se jim i přes vyvážený příjem kalorií, nedaří hubnout. Příčina bývá ve zpomaleném metabolismu. Tento stav je možné velmi jednoduše a efektivně změnit pomocí různých výživových programů. Výsledkem je zdravé hubnutí především na objemy.

## 4. Pohybová aktivita

Lékaři a odborníci na výživu neposílají nikoho do posiloven, ale je zde potřeba si vypěstovat určitou pravidelnost. Postačí 20-30 minut pravidelné aktivity denně, buď ve formě cvičení, nebo alespoň 20 minut rychlejší chůze. Díky tomu budete spalovat několik set kalorií denně navíc a Vaše výsledky v hubnutí selepší. Dalšími vhodnými pohybovými aktivitami jsou plavání a jízda na kole. Pokud chcete zlepšit stav Vaší svalové hmoty a dostat se do formy, pak je ideální variantou kombinace aerobního pohybu (chůze, jízda na kole, plavání) s posilováním a vyváženým jídelníčkem bohatým na proteiny

## Je dobré mít poradce, když chci redukovat svoji váhu?

I zde je to individuální. Někdo je samotářský a uzavřený. Kdyby měl k někomu docházet, mohlo by ho to natolik stresovat, že by se pak efekt minul účinkem. Pro takové lidi doporučuji alespoň online kurz, kdy je možné komunikovat emailem, z pohodlí domova. Jinak, podle mého názoru, je velmi prospěšné alespoň na začátku cesty využít podporu. Už jen proto, že 21 až 90 dnů trvá vytvoření návyku a to někdy není snadné. Dalším kladným efektem pro Vás je podpora a dohled ze strany odborného poradce a pravidelné konzultace Vašich výsledků, což vás „nutí“ snažit se a mít dobré výsledky v redukci. A hlavně, pokud se něco nedaří, nejste na to sami. Společně hledáme řešení a vždy se řešení najde a tím se posouváme dál.



# PROČ JE TAK OBTÍŽNÉ REDUKOVAT SVOJI VÁHU

Děkuji, že jste věnovali čas tomuto e-booku a tím i sami sobě.

**Pokud cítíte, že byste rádi nastartovali změnu svého životního stylu a chcete pomoci s redukcí váhy a tvarováním Vaší postavy, neváhejte a kontaktujte mne nebo nechte se inspirovat na stránkách :**



[www.jaroslav-urban.cz](http://www.jaroslav-urban.cz)

[www.slouk.na-hubnuti.cz](http://www.slouk.na-hubnuti.cz)

Nebo pište své dotazy na e-mail :

[redukce.vahy@jaroslav-urban.cz](mailto:redukce.vahy@jaroslav-urban.cz)

Nebo dotazy volejte na mob :

**607 866352 nebo 773 562841**

**Přeji příjemný den Jaroslav Urban Váš výživový poradce**