

Milí zákazníci.

Rýže u nás patří k oblíbeným přílohám u dětí i dospělých. Nesmíme ale zapomínat, že zejména bílá rýže, kterou nejvíce konzumujeme, je hlavně zdrojem sacharidů. U osob s nadváhou není bohužel důvod k její konzumaci. Obecně se má za to, že hodnota glykemického indexu rýže je vysoká. Velkou roli ale hraje druh rýže a způsob její úpravy. Zdá se však dostatečně prokázané, že vysoká pravidelná konzumace rýže vede ke snížení citlivosti tělesných tkání k insulinu a k cukrovce 2. typu. **I rýži, přestože nám chutná, je tedy třeba konzumovat s mírou a volit přiměřené porce.**

Pevnou vůli při snižování a kontrole váhy přeje,

Tým společnosti Dr. Staněk



Náš TIP



NAŠE RADA



DIETNÍ PLÁN na 9 dní + Stimulsin Celular 1 balení zdarma

- Guareta® polévka s **rajskou** příchutí pouze za **110 Kč**
- Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí **stracciatella** za **120 Kč**
- Guareta® pudink s **vanilkovou** příchutí pouze za **110 Kč**
- DietLine® Protein 20 proteinový koktejl s příchutí **vanilka** pouze za **99 Kč**

Guareta cereální **kaše** 360 g - 12 porcí.

Tento měsíc **20 %** sleva.

Vlákninový dezert Guareta 200 g s příchutí **jahoda**.

Tento měsíc **20 %** sleva.

Novinka **Pararýže** v **balení 800 g**

Tento měsíc **20 %** sleva.

Pararýži je možné připravovat v rýžovaru a to i v kombinaci s běžnou rýží. Porce pak bude adekvátně obsahovat více vlákniny a méně sacharidů. Takovou směs si oblíbíte pro její kyprost a trvanlivější vlastnosti.

Při nejasnostech využijte naši **poradnu** na webu nebo mail **guareta@drstaneck.cz**.