

Milí zákazníci.

Jestliže jsme zvyklí pravidelně sportovat či fyzicky pracovat, neměli bychom se fyzické zátěži vyhýbat ani během redukční diety.

Přiměřená tělesná zátěž tělu prospívá a pomáhá nám udržovat pevné zdraví. Při redukční dietě ji pak musíme přizpůsobit míře kalorické restrikce a tělo nadměrně nepřetěžovat.

Je třeba pamatovat na to, že tělesná zátěž klade vyšší nároky organismu na příjem výživných látek, a proto může být žádoucí je adekvátně doplňovat. Zejména v případě, jestliže trvá dlouhodoběji.

Nevhodná tělesná zátěž během redukční diety zvyšuje únavu a riziko selhání při dodržování stanoveného jídelníčku.

Příjemné jarní dny plné sportovních a fyzických aktivit přeje,
Tým společnosti Dr. Staněk



Náš TIP



Naše RADA



DIETNÍ PLÁN na 10 dní+ Guareta® vlákninový dezert s příchutí broskve 100 g zdarma.

- Guareta® polévka s **rajskou** příchutí pouze za **120 Kč**
- Guareta® Morning Start jogurtový krém s příchutí **cookies** za **120 Kč**
- DietLine® PROTEIN 15 **hovězí vývar** polévka s příchutí vývaru pouze za **115 Kč**
- DietLine® Protein 20 proteinový koktejl s příchutí **vanilka** pouze za **115 Kč**

Guareta tyčinka s příchutí **jablko** pouze za **31 Kč**.

Guareta **cereální kaše** 360 g.

8 cereálií v jednom pokrmu. Se sladidlem bez přidaného cukru.

Tento měsíc 20 % sleva.

Guareta vlákninový dezert s příchutí **citrón** 200 g.

Vlákninový dezert je prakticky bez kalorií a výborně se hodí do jídelníčku se sníženým obsahem energie.

Tento měsíc 20 % sleva.

Proteinová tyčinka DietLine Sport s příchutí **čoko**

Tento měsíc 20 % sleva.

Při dlouhodobější tělesné zátěži během redukční diety dělejte krátké přestávky k odpočinku, doplnění vody i výživných látek. Proteinové tyčinky **DietLine Sport** jsou k tomuto účelu určeny.

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