



**Cukr**



připravili jsme pro vás dokument, který je sladší než babiččin koláč a zároveň trochu hořký jako pravda, kterou si nechceme připustit.

Ano, mluvíme o cukru - té sladké lásce, která nás provází od kolébky až do... no, řekněme, že někdy až příliš brzy do hrobu.

**Cukr je všude!** A to myslíme doslova. Od chleba, přes jogurty, až po "zdravé" snacky, které jsme si koupili v domnění, že děláme něco pro své tělo. Ale opak je pravdou. Cukr je jako ten kamarád, který Vás vždycky přemluví k dalšímu drinku, i když víte, že byste měla říct dost! Zábavný? Ano.

Dobry pro Vaše zdraví? Emmm, raději se na to neptejte... :)

Proč je cukru všude tolik? Protože je to nejlepší kamarád potravinářského průmyslu. Dělá jídlo chutnější, návykovější a bohužel pro nás, i méně zdravé. A tak jako každý dobrý kamarád, i cukr má své temné stránky. Jednou z nich je obezita, která se stává globálním problémem s vážnými zdravotními důsledky.

Ale nebojte, nechceme Vám zkazit chuť k jídlu nebo Vás přimět k tomu, abyste se cukru úplně vzdali. To by bylo jako žádat rybu, aby přestala plavat. Chceme Vás jen trochu informovat a možná inspirovat k tomu, abyste se na ten svůj denní příjem cukru podívali trochu kritičtějším okem.

Zajímá Vás, jak se můžete vyhnout cukrové pasti bez toho, abyste museli žít jen na vodě a vzduchu? Máme pro Vás spoustu tipů, triků a možná i pár sladkých tajemství, které vám pomohou udržet váš cukrový příjem pod kontrolou, aniž byste museli obětovat radost z jídla.

Protože život by rozhodně neměl být o tom - něco „obětovat“, na to je příliš krátký :-)

V rámci našeho kurzu vám předáme tipy, jak uspokojit touhy na sladké bez toho, aniž by se to muselo projevit na zbytečných kilech navíc a hlavně bez výčitek :-)

