



úterý
říjen
16
Havel

- Úvodní stránka
- Kam vyrazit?
- Fotosoutěž
- Kamera ve vašem městě
- Soutěž dne
- Recepty
- O pořadu
- Úvodní stránka
- Kam vyrazit?
- Fotosoutěž
- Kamera ve vašem městě
- Soutěž dne
- Recepty
- O pořadu
- Videoarchiv
- Chat
- Ptejte se hosta: Otakar Lucák plastický chirurg (17. 10. 2012)
- Ptejte se hosta: Stanislav Zindulka herec (17. 10. 2012)
- Poslední chat: Marta Jandová zpěvačka (16. 10. 2012)
- Karolína Hlavatá dietoložka (16. 10. 2012)
- Úvodní stránka
- Kam vyrazit?
- Fotosoutěž
- Kamera ve vašem městě
- Soutěž dne
- Recepty
- O pořadu
- Videoarchiv
- Chat

Dobré ráno

Hodnocení pořadu: ★★★★★ Počet hlasů: 478

[Předchozí díl](#) | [Následující díl](#)

[Sdílet](#) | [Poslat odkaz](#)

Chat



Karolína Hlavatá – dietoložka

Záznam chatu z úterý 16. října 2012

Michal: Umíte plavat? Jak moc dobře plavete, jaké děláte plavecké chyby? Kolik uděláte 50m bazénů? Jakým stylem nejčastěji plavete? Jakou nejčastěji plavete rychlostí? Umíte plavat pod vodou bez zacpaného nosu a s otevřenými očima? Kolik metrů uplavete pod vodou? Uplavete pod vodou 50m bazén? Jak jste se plavat naučila? Kdo Vás plavat naučil? Kolik Vám bylo let? Už jste někdy někoho učila plavat? Jakou jste zvolila metodu (hosení do vody, pak koukat na somovýku dotýčného/dotyčného a skočit tam v nejhorším)? Koho jste učila plavat? Jak v životě využíváte této "zvláštní" dovednosti, že plavat umíte? Měla jste někde kvůli této zvláštní dovednosti, že umíte plavat nějaké výhody proti ostatním?

Karolína Hlavatá: Dobrý den, plavat umím, vcelku dobře, zvládnu i potápění. Učím plavat své děti, zatím ještě bez výraznějších úspěchů, jsou malíci:-) Hodně zdaru v plavání i vám.

petra: dobré ráno, jsem rok po tubulizaci žaludku, mám dole 42kg ale už asi 3 měsíce váha stojí, poradíte mi jak dál? děkuju

Karolína Hlavatá: Dobrý den, max. hmotnostního úbytku bývá dosaženo během prvních měsíců, pak jsou úbytky již výrazně menší. Zapisujte si pečlivě jídelníček a objednejte se na konzultaci k nutričnímu terapeutovi na klinice, kde vám byla prováděna operace. Také sám zhodnoťte svůj jídelníček (potraviny važte) a uvidíte, zda někde není chyba (zejména sladké nápoje a alkohol).

Kelhen test: Kolik druhů diet existuje?

Karolína Hlavatá: Asi milion:-)

Elen: Jak jsou vyznačeny na obalech suroviny upravené nanotechnologiemi (např. nespěkavé látky) a jak geneticky modifikované.

Karolína Hlavatá: Pokud je na výrobu použito geneticky modifikovaných potravin, je povinností výrobce tento fakt uvést na obale výrobku.

Iva: Paní Hlavatá, chtěla bych se vás zeptat na ty margaríny, dost jsem o nich četla a je jasné, že to není to, co se píše na obalech, od příštího roku už nesmí být na obalech Perly apod., že jsou dobré na srdce. Myslím se, že by se už neměly propagovat. Nejzdravější snídaně je čerstvé ovoce. Iva

Karolína Hlavatá: Dobrý den, kvalitní margaríny jsou zdraví prospěšné, protože jsou vyrobeny z rostlinných olejů, jejichž složení je příznivé pro srdce a cévy. Je jistě dobré, pokud je váš jídelníček pestrý, obsahuje jak rostlinné, tak živočišné tuky. Každá jednostrannost je nevhodná. Snídat ovoce je ok, ale přidejte ještě bílkoviny (př. tvrdý

Tento díl ve vysílání

Živě:
úterý 16. 10. – 05:59 – ČT2

[Hledat všechna vysílání tohoto dílu](#)

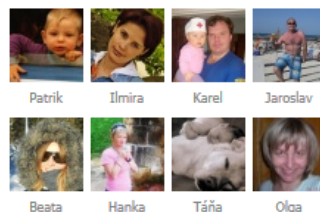
Další díly ve vysílání

IX	24	25	26	27	28	29	30
X	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21

[Všechna vysílání pořadu](#) << >>

Dobré ráno na Facebooku
[To se mi líbí](#)

Dobré ráno se líbí 4,841 lidem.



Plugin pro sociální síť Facebook

Připravujeme

Zkrotte svůj stres!

Ráno s antistresovou hudbou Jiřího Stivína.
18. 10. 2012

Když se oblékají Češi...

Vstávejte s předním českým chirurgem Pavlem Pařkem.
19. 10. 2012

Jedním směrem

Ben Cristovao míří pouze na vrchol (a do Dobrého rána)!
22. 10. 2012

Více na portálu ČT24

Dobré ráno Česká televize začne vysílat nové Dobré ráno



Ptejte se hosta:
Otakar Lucák
plastický chirurg
(17. 10. 2012)

Ptejte se hosta:
Stanislav Zindulka
herec (17. 10. 2012)

Poslední chat:
Marta Jandová
zpěvačka (16. 10. 2012)

Karolína Hlavatá
dietoložka (16. 10. 2012)

Úvodní stránka

Kam vyrazit?

Fotosoutěž ▾

Kamera ve vašem městě

Soutěž dne

Recepty

O pořadu

▶ Videoarchiv

Chat ▾

Ptejte se hosta:
Otakar Lucák
plastický chirurg
(17. 10. 2012)

Ptejte se hosta:
Stanislav Zindulka
herec (17. 10. 2012)

Poslední chat:
Marta Jandová
zpěvačka (16. 10. 2012)

Karolína Hlavatá
dietoložka (16. 10. 2012)

Úvodní stránka

Kam vyrazit?

Fotosoutěž ▾

Kamera ve vašem městě

Soutěž dne

Recepty

O pořadu

▶ Videoarchiv

Chat ▾

Ptejte se hosta:
Otakar Lucák
plastický chirurg
(17. 10. 2012)

Ptejte se hosta:
Stanislav Zindulka
herec (17. 10. 2012)

Poslední chat:
Marta Jandová
zpěvačka (16. 10. 2012)

Karolína Hlavatá
dietoložka (16. 10. 2012)

Úvodní stránka

sýr, sýr cottage, bílý jogurt).

Eva Tomková: *Dobré ráno, paní Hlavatá, chtěla bych Vás jen upozornit, že jste řekla, že tuky by měly tvořit třetinu našeho jídelníčku. Nedodala jste však, že energeticky, ne množstevně. Aby si někdo nemyslel, že třetina tuku na talíři je dobře. Eva Tomková, nutriční terapeut*

Karolína Hlavatá: Dobré ráno, děkuji za připomínku. Ještě upřesním.

Marcela: *Dobry den mam 17-timesicniho syna, zatim nema zuby a ji pouze kasovitou stravu. Davam mu kazde rano k snidani smetanovy jogurt s lzici oves.vlocek. Myslite ze je to vhodna kazdodenni snidane? Cim ji pripadne nahradit nebo prostridat, kdyz pecivo nejji? je vubec jogurt vhodny davat kazdy den? Dekuji Marcela*

Karolína Hlavatá: Dobrý den, pro obměnu zkuste třeba ovocné pyré s jogurtem, obilninové kaše připravené z umělého mléka s ovocem, míchané vajíčko s nastrohanou zeleninkou. Jinak jogurt denně nevadí, ale zařazujte i jiné mléčné výrobky.

Kelhen test: *Co si myslíte o práci Rajko Dolečka - v oblasti diet?*

Karolína Hlavatá: Určitě významná osobnost, které ovlivnila celou generaci lidí, co se především hubnutí týká.

ssl: *Je dostatečný výběr dietních jídel v restauracích a dietních výrobků v obchodech - myšleno v ČR?*

Karolína Hlavatá: Myslím, že určité rezervy tu jsou, nicméně vybrat si kvalitní jídlo jak v obchodech, tak restauracích, není problém.

ssl: *Existuje pětiletá dieta?*

Karolína Hlavatá: Dobrý den, bohužel nevím, co se pod pojmem pětiletá dieta mám představit.

Dana: *jaký je Váš názor na stravu podle Antónie Mačingové. Děkuji za odpověď*

Karolína Hlavatá: Dobrý den, dieta představuje denní detoxikační program slibující redukcí hmotnosti a úpravu zdravotního stavu. Nicméně, všechny diety, které jsou krátkodobé a omezují některé z potravin, nejsou vhodné. Sice zhubnete, ale jestliže nedojde ke změně stravovacích zvyklostí, váha půjde opět nahoru. Také dělení potravin podle krevních skupin není úplně šťastné. Jezte s rozumem a nepodléhejte podobným dietám.

Hanka Uhrová: *Dobré ráno,před dvěma měsíci jsem přestala kouřit a začala jsem rychle nabírat na váze.Za dva měsíce 9 kilo.Nemám pocit,že bych jedla nějak víc,ale po krátkém čase po jídle mám pocit hladu až se mi dělá špatně .Takže jím po dvou hodinách,ale největší hlad mám večer:-((Co jíst na noc,abych se v noci nebudila hladem?A jak upravit jídelníček?*

Karolína Hlavatá: Dobrý den, kouření zvyšuje energetický výdej asi o 8%, nikotin také tlumí pocity hladu, je tedy důležité počítat s určitým hmotnostním přírůstkem (cca 3 kg do roka po zanechání kouření). Nicméně, je vždycky lepší mírně přibírat, ale přestat kouřit. K zahnání hladu a chuti na cigaretu se mi velmi dobře osvědčilo jíst mrkev (třeba nakrájenou na pouzky, stejně tak okurky). Večer si připravte zeleninový salát, nakrájejete si jablko, a pokud budete mít ještě hlad, vezměte si potravinu bohatou na bílkovinu (jogurt, tvaroh, cottage sýr).

Alena: *Dobrý den,mám sníženou funkci št.žlázy,při každém zhoršení přibírám další kilo.Nepřejídám se ale pracuji na střídavé směny,zatím se mi hubnutí nedaří.*

Karolína Hlavatá: Dobrý den, v rámci léčby snížené fce štítné žlázy je nezbytné chodit na pravidelné lékařské kontroly, abyste měla dostatečnou hladinu hormonů štítné žlázy. Pokud tomu tak je, nemělo by nic bránit hubnutí. Směna může být větší problém. Najezte se večer před nástupem do práce a s sebou si vezměte alespoň 2 svačinky - např. obloženou celozrnnou žemlí se sýrem, krabičku zeleniny, dále jogurt a jeden kus ovoce. Nezapomínejte také na pitný režim!

Lenka: *Dobrý den, souvisí značka Vím,co jím s výrobky Víte,co jíte? Všimla jsem si, že na müsli nebo celozrnných sušenkách jsou obě tyto značky, navíc je propaguje pan Havlíček?*

Karolína Hlavatá: Dobrý den, nesouvisí. Uvedené výrobky odpovídají svým složením kritériím pro udělení loga Vím Co Jím.

Kam vyrazit?
Fotosoutěž ▾
Kamera ve vašem městě
Soutěž dne
Recepty
O pořadu
▶ Videoarchiv
Chat ▾
Ptejte se hosta: Otakar Lucák plastický chirurg (17. 10. 2012)
Ptejte se hosta: Stanislav Zindulka herec (17. 10. 2012)
Poslední chat: Marta Jandová zpěvačka (16. 10. 2012)
Karolína Hlavatá dietoložka (16. 10. 2012)
Úvodní stránka
Kam vyrazit?
Fotosoutěž ▾
Kamera ve vašem městě
Soutěž dne
Recepty
O pořadu
▶ Videoarchiv
Chat ▾
Ptejte se hosta: Otakar Lucák plastický chirurg (17. 10. 2012)
Ptejte se hosta: Stanislav Zindulka herec (17. 10. 2012)
Poslední chat: Marta Jandová zpěvačka (16. 10. 2012)
Karolína Hlavatá dietoložka (16. 10. 2012)
Úvodní stránka
Kam vyrazit?
Fotosoutěž ▾
Kamera ve vašem městě
Soutěž dne
Recepty
O pořadu
▶ Videoarchiv
Chat ▾

Iva: Děkuji za odpověď, bílkoviny budou později, my obecně máme ve stravě přebytek bílkovin, a ty pak při metabolismu překyselují organizmus, viz Kurt Tepperweim Pryč s kyselostí. Když jsem rady z této knihy uplatnila, přestala jsem brát veškeré léky na překyselení žaludku a cítím se dobře. A pokud bílkoviny tak spíše rostlinného původu. A ntaky jsem při tom zhubla asi 8 kg, což je přisnížené funkci štítné žlázy dobrý výsledek. Iva

Karolína Hlavatá: Gratuluji k hmotnostnímu úbytku. Nicméně bílkoviny živočišného původu jsou velmi důležité, mají všechny esenciální aminokyseliny a to ve správném množství a vzájemném poměru. Ale je super, že kombinujete rostlinné a živočišné bílkoviny, podle doporučení by měl být poměr 1:1.

Alena: Dobré ráno, před 6lety jsem prakticky oslepla. Následovaly deprese, téměř absolutní konec s pohybem a chutí žít. následovalo během 4let přibrání 20kg, což mě úplně dorazilo. Pak jsem si ale řekla, že zivotnekončí, začala jezdit do posilovny, kde mi vyšla děvčata vstříc a majitel také. Zhubla jsem 12kg, ale těch 8kilček, prostě nemohu sundat, přesto že pravidelně cvičím až 5x týdně a to 40min. posilovna a 60-80minut běhací pás. Možná je problém, že šunku už nemohu ani vidět. Chleba pouze celozrnný, balený, syr jen 20% ruku. Poradíte jak se zbavit těch pár kilček? Může to být věkem? Děkuji a přeji krásný den. Ala

Karolína Hlavatá: Dobrý den, moc gratuluju, jste úžasná, obdivuju všechny, kteří mají takovou životní sílu. S 8 kg se netrapte, hmotnost je dobrá. Pokud vás přesto váha trápí, bude dobré se spojit s nutriční terapeutkou, která posoudí váš jídelníček a doporučí konkrétní rady.

Tereza: Dobrý den, jen s jednou věcí nesouhlasím - margarín. Ty na našem trhu mají na můj vkus moc blízko k plastu. Změňte jednu molekulu a jste tam.. lepší je dát na chléb pár kapek olivového oleje např. pokud už tedy potřebuji nebo máslo, přestože ho spousta lidí zatracuje. Ale margarín je zbraň hromadného ničení :)

Karolína Hlavatá: Dobrý den, nemohu s vámi souhlasit. V současnosti vyráběné margaríny rozhodně škodlivé nejsou, naopak zvyšují příjem nenasycených mastných kyselin, mohou mít i snížený obsah tuku a přispívat tak ke snížení hmotnosti. Jinak samozřejmě olivový olej je perfektní, ale přece jen občas potřebujete "tužší" konzistenci.

Iva: Já jsem se dočetla, že by mělo být asi 70% bílkovin rostlinných a zbytek živočišných. a v téměř každé rostlinné potravě jsou i bílkoviny, viz "Robi" pšeničná bílkovina. Jen si myslím, že by v obchodech mělo být více zdravých potravin. je těžké koupit v marketech sójové maso, mouku nebo celozrnné výrobky, vložky koupím maximálně pšeničné a ovesné, žitné nebo ječné prostě nejsou. stejně tak pečivo, opravdu celozrnné upečené doma vypadá úplně jinak, než to kupované. Iva

Karolína Hlavatá: Pravdou je, že výběr např. mouky je v běžných obchodech menší.

Tereza: Zdravím ještě jednou, a děkuji za odpověď. Věřím Vám, že v dnešní době umíme vyrobit margarín s nen.mas.kyselinami (aby také ne, máme 21. století) :) ale otázka zní, jestli se dostanou na náš trh, protože složení výrobků v DE a ČR například se tak liší, že mě to děsí, i u pečiva a pod., tak se jen obávám, že tomu nebude jinak ani u tuků.. :(osobně tedy chodím nakupovat velmi obezřetně a jako spotřebitel jsem děsný štůra :)))

Karolína Hlavatá: Při výběru margarínů asi ctěte hlavní zásadu - levné výrobky, neznámé značky nekupujte. Jistotu určitě poskytuje značení Vím co jím, které garantuje, že daný výrobek má nízký obsah nenasycených mastných kyselin, minimální možný obsah trans mastných kyselin a splňuje i požadavky vzhledem k obsahu sodíku.

Petra: Dobrý den paní doktorko, chci Vás touto cestou pouze pozdravit a poděkovat za Vaší odváděnou práci.

Karolína Hlavatá: Děkuji moc, pochvala vždy potěší:-) Taské zdravím.

Alena: Dobré ráno, mám problém v oblasti břišního tuku, postava jablko. Co vyřadit z jídelníčku, aby se tuk v oblasti břicha neukládal. Děkuji za odpověď.

Karolína Hlavatá: Dobrý den, tuk uložený v oblasti břicha je rizikovější, protože je více metabolicky aktivní, v porovnání s tukem uloženým v oblasti stehen a hýždí. Pro snížení množství tuku v oblasti břicha omezte příjem alkoholu, sladkých nápojů, potravin bohatých na tuk. Pokud přidáte na pohyb a zařadíte i posilovací cviky, půjde hmotnost dolů. Za optimální je považován obvod pasu u žen 80 cm, u mužů 94 cm.

Dan: Dobré ráno, Karolínko. Prosím, který ze sýrů byste zařadila pravidelněji do jídelníčku? Balkánský sýr nebo olomoucké tvarůžky? Jaké mají přednosti a naopak? Děkuji a přeji hezký den.

Ptejte se hosta:
Otakar Lucák
plastický chirurg
(17. 10. 2012)

Ptejte se hosta:
Stanislav Zindulka
herec (17. 10. 2012)

Poslední chat:
Marta Jandová
zpěvačka (16. 10. 2012)

Karolína Hlavatá
dietoložka (16. 10. 2012)

Úvodní stránka

Kam vyrazit?

Fotosoutěž ▾

Kamera ve vašem městě

Soutěž dne

Recepty

O pořadu

▶ Videoarchiv

Chat ▾

Ptejte se hosta:
Otakar Lucák
plastický chirurg
(17. 10. 2012)

Ptejte se hosta:
Stanislav Zindulka
herec (17. 10. 2012)

Poslední chat:
Marta Jandová
zpěvačka (16. 10. 2012)

Karolína Hlavatá
dietoložka (16. 10. 2012)

Úvodní stránka

Kam vyrazit?

Fotosoutěž ▾

Kamera ve vašem městě

Soutěž dne

Recepty

O pořadu

▶ Videoarchiv

Chat ▾

Ptejte se hosta:
Otakar Lucák
plastický chirurg
(17. 10. 2012)

Ptejte se hosta:
Stanislav Zindulka
herec (17. 10. 2012)

Poslední chat:
Marta Jandová
zpěvačka (16. 10. 2012)

Karolína Hlavatá
dietoložka (16. 10. 2012)

herec (17. 10. 2012)

Karolína Hlavatá: Olomoucké tvarůžky mají velmi nízký obsah tuku, můžete je tedy zařazovat častěji. Balkánský sýr je již tučnější, navíc slaný, je tedy méně vhodný. Dobrou volbou jsou také sýry typu cottage, tvarohy, tvrdé sýry do 30 % tuku v sušině.

Irena Matějová: *Mám 59 roků, často jsem držela různé diety, v posledních 3 letech jsem do jídelníčku zařadila hodně "zdravých potravin", ale nedaří se mi snížit váhu /94 kg/, nejvíce mě trápí "pneumatika na břišku", nemám svoje tělo ráda. Zkusila jsem výživové poradce, kteří vždy shodně nutily podpůrné prostředky a na můj stávající jídelníček neměli námitek a tak nevím, jak dál. Vy se mi moc líbíte, ale jste zřejmě nedostupná. Co mám dělat, prosím máte radu?*

Karolína Hlavatá: Dobrý den, děkuji za pochvalu:-) Zapisujte si po dobu týdne jídelníček (pečlivě, vše co sníte a vypijete, s uvedením hmotnosti) a zašlete mi ejj na adresu khlavata@endo.cz, já jej posoudím. Jinak bych doporučila i nezávaznou návštěvu u psychologa, aby vám byl nápomocen k tomu, abyste se zase začala mít ráda. Osobnost člověka přece není o váze:-)

Míša: *Dobrý den, zajímal by mě Váš názor na DĚLENOU STRAVU jako prostředek jak žít zdravě a hlavně zhubnout. Děkuji za odpověď.*

Karolína Hlavatá: Dobrý den, dělená strava v podstatě ničemu neškodí, protože co ensníte ejden den, doženete druhý, takže by nemělo docházet k tomu, že by vám některé z živin, vitaminů a minerálních látek chyběly.

Alena: *Děkuji za odpověď. Já nejsem úžasná, to jsou lidé, kteří jsou tak skvělí, že mi pomáhají. Bez nich by nebylo nic. Přeji hodně, hodně štěstí. Já vím, že se to zdá malicherné, vzhledem k mému postižení. Jsem ale jako každá jiná žena, chci být fešanda. Naschledanou Alena*

Karolína Hlavatá: Chápu vás a držím palce ve všem, co děláte:-)

iva: *Dobrý den, za poslední měsíc jsem přibrala 5 kilo. Jsem v 2. měsíci těhotenství a chtěla bych je ještě zpátky shodit. Chci se zeptat, když nastavím redukční jídelníček, zda neohrozím miminko?*

Karolína Hlavatá: Dobrý den, redukční jídelníček si nenasazujte, jezte pestře, přiměřeně (neplatí, že musíte jíst za dva) a kontrolujte si další hmotnostní přírůstky. Teď byste měla přibírat pouze málo, nebo vůbec.

Veronika: *Dobré ráno, je mi 37 let a snad již od puberty jím velké množství sladkého. Miluji mléčné či bílé čokolády, bonbony a vše s velkým obsahem cukru. Kupodivu nejsem tlustá (168cm a 58 kg), ostatní jídlo jím normálně, možná sním málo zeleniny a ovoce. Jakým případným zdravotním komplikacím se vystavuji? Stále jsem zdravá, ale obávám se, že se mi to jednou sečte. Nicméně to vypadá, že přestat jíst sladké je náročnější než přestat kouřit. Děkuji, Veronika*

Karolína Hlavatá: Dobrý den, rizikem z nadbytečného příjmu jednoduchých sacharidů je nejen nadváha a obezita, ale i zvýšené riziko vzniku zubního kazu a může se zvyšovat i hladina krevních tuků. Je lépe jíst méně sladkostí uvedeného typu a jíst více obilovin (přednostně celozrnných, třeba i sušenek, sušeného ovoce), pečiva a příloh, abyste získala více komplexních sacharidů.

Dan: *Ještě bych se rád zeptal, jak je to s plnotučným mlékem vers. polotučným či odtučněným. Stejně tak klasické máslo vers. margaríny? Čím dál častěji se dočítám, že je zdravější a přirozenější třeba to plnotučné mléko stejně jako to máslo. Je je prý potřeba dát pozor na větší energii. Děkuji velice za vysvětlení a doporučení.*

Karolína Hlavatá: Dobrý den, plnotučné a smetanové mléčné výrobky mají i více nasycených mastných kyselin, jejichž příjem není vhodné překračovat. Proto je vhodné upřednostňovat sýry do 30 % tuku v sušině, tvarohové sýry, cottage sýr, a mléčné výrobky obecně polotučné (př. u jogurtů do 3 % tuku, mléko do 1,5 % tuku). Máslo jezte také, ale má nasycené mastné kyseliny a cholesterol, proto s mírou, často také zařazujte margaríny. Pro shrnutí - nadbytek smetanových mléčných výrobků dobrý není, ale dostatečný příjem méně tučných mléčných je velmi prospěšný.

Dan: *Co si myslíte o zásadité "zdravé" stravě, které se často věnuje i mnohá literatura? Je opravdu potřeba konzumovat většinu zásaditých potravin, aby tělo nemuselo náročně bojovat s kyselou stravou pod pH 7? Děkuji za odpověď a vysvětlení.*

Karolína Hlavatá: Dobrý den, tak ano, zásadité potraviny (zelenina, ovoce) je dobré navýšit.

Jája: *již rok jsem na dukanově stravě nejen že jsem lehčí o 24kg ale i můj zdravotní stav se upravil. Jaký je váš názor na tuto dietu*

Poslední chat:
Marta Jandová
zpěvačka (16. 10. 2012)

Karolína Hlavatá
dietoložka (16. 10. 2012)

Karolína Hlavatá: Dobrý den, gratuluji k dosaženému hmotnostnímu úbytku.
Dukanova dieta se mi příliš nelíbí, nemám ráda diety, které něco omezují

