

ZDENKA PONČÍKOVÁ

ŽENA, KTERÁ UMÍ UPÉCT NEJLEPŠÍ FRGÁL



To je **ONA!**

Zdenka Pončíková zvítězila v soutěži o nejlepší valašský frgál, která se konala ve Velkých Karlovicích v rámci Karlovského gastrofestivalu. Sedmatřicetiletá žena koláč upekla doma v Leskovci. „Frgály vyrábím podle rodinného receptu od maminky. Jsem sice z oboru – vyučila jsem se řeznicí a pracuji jako kuchařka, ale frgály pečuji jen občas, pro radost, takže jsem v šoku. Vítězství jsem nečekala,“ přiznala po vyhlášení soutěže Zdenka Pončíková. Frgál ozdobil tvarohem. Letos měla velkou konkurenci. Porotci vybrali z rekordních 98 koláčů. Tradičně nejvíce frgálů bylo hruškových a tvarohových, nechyběly ale náplně jako třeba mák, povidla, borůvky nebo ořechy. Ke zvláštnostem patřil dýňový a jablečný. A na soutěži se objevil i frgál bezlepkový.

ŽIVOTNÍ STYL

HUBNUTÍ PO PADESÁTCE



Výživový expert Petr Havlíček a dietoložka Karolína Hlavatá při natáčení videa



Ačkoliv se snažíte sebevíc, kila od určitého věku nejdou dolů. Proč to tak je a co dělat, poradí odborníci z iniciativy VíM, co jím.

V období menopauzy dochází v ženském těle k významným změnám. Svalová hmota ubývá, naopak narůstá tuková tkáň, nejčastěji v oblasti břicha. „Zvyšuje se riziko cukrovky a vysokého krevního tlaku. Proto by v jídelníčku žen v menopauze neměly chybět ryby – kvůli kvalitním bílkovinám a kvalitním tukům,“ říká výživový specialista Petr Havlíček na videu iniciativy VíM, co jím. Krátké klipy mají pomoci

lidem, kteří chtějí dodržovat zásady zdravého životního stylu. O výživě v období menopauzy pojednává díl nazvaný Chci se najíst po padesátce. Pustit si ho můžete na webu onadnes.cz/vcj a zároveň zde najdete předchozí díly věnované dětským svačinám a „ččkům“ ve stravě, postupně přibýdou videa o fast foodech a stravování na cestách, levném jídle, které může být zároveň zdravé, a zásadách nakupování.

Díl o udržování váhy po padesátce se věnuje ženám, které po menopauze přibírají, ačkoliv se hýbou a nejedí víc než dříve. Zpomaluje se jim metabolismus. Jíst by měly hodně kvalitních bílkovin, které jsou v mase, vejcích, mléčných výrobcích. Dopřát by si měly i luštěniny, zejména sóju. Obsahuje rostlinný fytoestrogen – to je látka, jež zmírňuje projevy menopauzy, jako jsou návaly, pocení a zhoršená nálada.

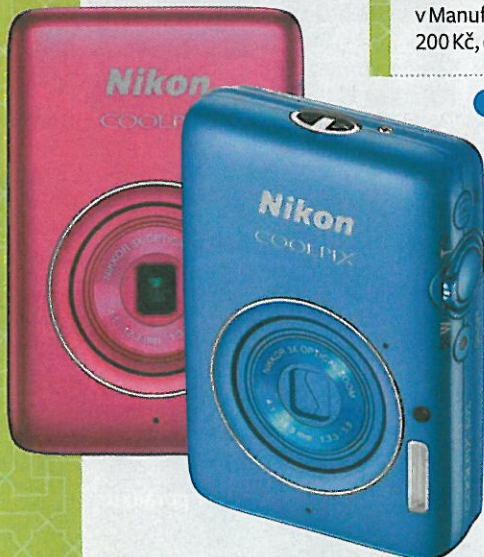
UŽ PŘÍŠTÍ TÝDEN!

NÁKUPY S ONA DNES

Chystáte se nakupovat? Tak s tím počkejte do příštího pondělí, kdy v našem magazínu najdete téměř čtyřicetku slevových kuponů. Speciální akci přichystaly značky Manufaktura a Sládkova limonáda. Pokud v Manufaktuře nakupíte za více než 200 Kč, dostanete limonádu.



S magazínem Ona Dnes získáte slevy na nákupy



DESIGN

FOTOAPARÁT DO DLANĚ

Ještě menší než platební karta je fotoaparát Nikon COOLPIX S02.

Bez problémů se vám vejde do kapsy, stejně jako do malé kabelky. Svým výkonem je srovnatelný s většími modely. Kromě jiného má vestavěný blesk s xenonovou výbojkou, osvětlí tak i ty nejtemnější prostory. Vybrat si můžete z bílé, růžové, modré a stříbrné barvy. Stojí 2 990 Kč.



TIPY PRO VOLNÝ ČAS

DEN ZDRAVÍ

Chcete se dobře a zdravě najíst, vyzkoušet 16 druhů pohybových aktivit, zkusit si být modelkou a mnoho dalšího? Tak přijďte 19. října do Základní školy Rakovského v **Praze 4**, kde se koná Den zdraví se STOBem. Více na www.stob.cz

KNIŽNÍ VELETRH

Už 23. Podzimní knižní veletrh můžete navštívit 18. a 19. října v **Havlíčkově Brodě**. Přijede na něj 160 vystavovatelů a téměř stovka spisovatelů. Mezi nimi Michal Viewegh, Iva Pékárková, Ludvík Vaculík, Zdeněk Svěrák a další. Více na www.hejkal.cz

VÝSTAVA

Na zámku **Křinec u Nymburku** můžete vidět unikátní výstavu plakátů ve stylu secese a art deco, které kdysi sloužily jako reklamní upoutávky. Výstava je otevřená až do 27. října. Více na www.h-posters.com/cs