



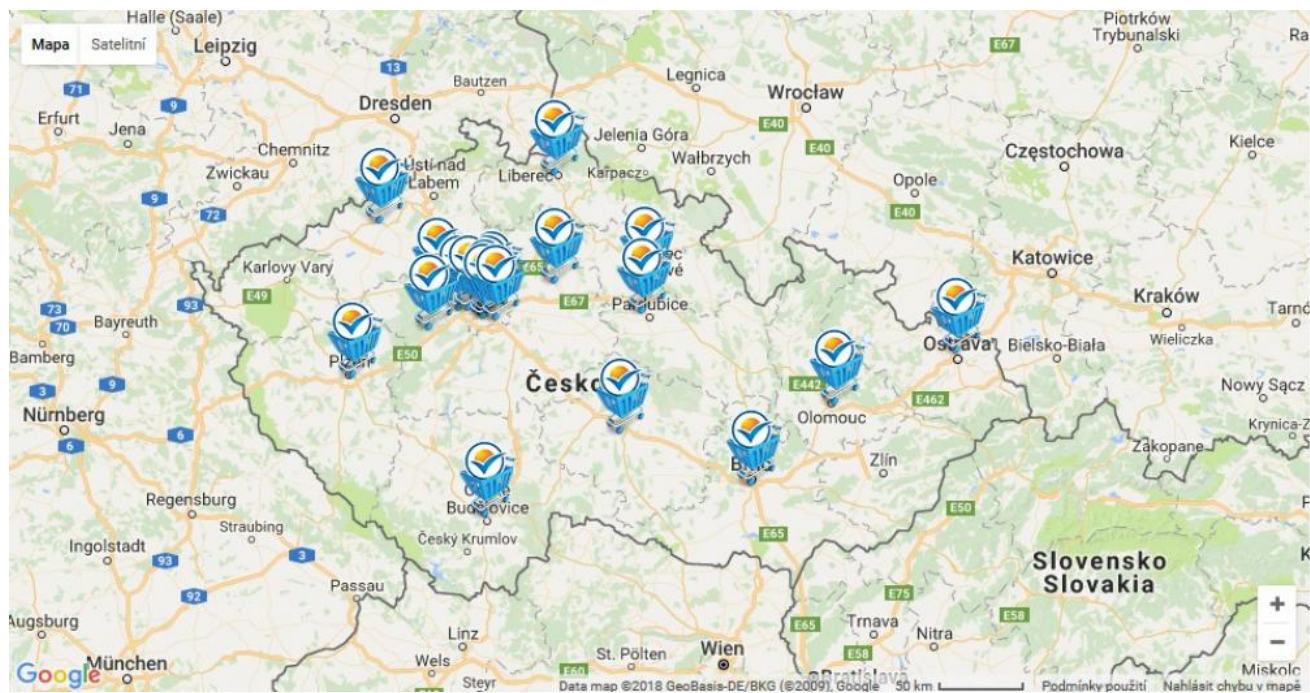
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 6. 2. 2018 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Stojí za to jíst zdravě. Nákup s nutričním terapeutem se vyplatí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Stoji-za-to-jist-zdrave.-Nakup-s-nutricnim-terapeutem-se-vyplati__s10012x10816.html

Zdravější nákup neznamená dražší. Přesvědčí Vás o tom nutriční terapeuti, kteří zájemce zdarma provedou prodejnou. Objasní, jaké jsou zásady při čtení etiket potravin. Poradí, jak porozumět výživové tabulce hodnot a jak vybírat zdraví prospěšné potraviny. Neváhejte a navštivte nás na Festivalu zdravého nakupování. Již od 15.února 2018.



Společné nákupy s nutričním terapeutem

V rámci Festivalu zdravého nakupování budou na všech festivalových prodejnách organizované asistované nákupy s odborníkem na výživu. Můžete tak získat větší jistotu při výběru potravin vhodných pro zařazení do vyváženého a zdravého jídelníčku. Pokud i vy chcete vyzkoušet nákup s odborníkem, [neváhejte a registrujte se.](#)

Prohlídka je zdarma, ale registrace je nutná s ohledem na omezenou kapacitu. Registrace jsou možné do dne předcházejícího prohlídce, dále se můžete o volných místech informovat přímo na stánku Festivalu zdravého nakupování na jednotlivých prodejnách.

„Lidé vnímají výživová doporučení selektivně, často mají strach z přídavných látek, šízených potravin, v lepším případě hledí jen na kilojouly. Celkové nutriční složení potravin ale sleduje málokdo,“ upozorňuje PhDr. Karolína Hlavatá, PhD. **„Stravovat se zdravě nemusí být nutně dražší. Nevhodně sestavený jídelníček vede k přejídání, a proto nás stojí často více peněz než pestrý jídelníček s vyváženým poměrem živin,“**

Pokud se zúčastníte prohlídky, naučíte se

- Jak stanovit priority při nakupování
- Jaké informace na atraktivních obalech potravin sledovat. Které informace musí být uvedené a které mohou být pro nakupujícího matoucí
- Jak se orientovat v tabulce výživových hodnot
- Vybírat potraviny s vlákninou jako součást každodenního jídelníčku
- Vybírat ovoce a zeleninu a jak je začlenit do svého jídelníčku
- Vybírat potraviny s ohledem na obsah cukrů, tuků a soli

- Na co při nakupování nezapomínat

Nejen číslo na váze, ale i složení těla hraje roli

Využijte také možnost si pod odborným dohledem změřit složení těla na bioimpedační váze a krevní tlak. Dozvíte se nejen svou hmotnost a body mass index (BMI), ale i jaké je zastoupení tělesného tuku a svalů ve vašem organismu, jaké je vaše riziko srdečně-cévních onemocnění dle množství nebezpečného viscerálního tuku.

S nutričním terapeutem také můžete prodiskutovat své současné stravování. Možná vás pochválí, že děláte vše správně, možná doporučí, abyste do svého stravování zařadili některé druhy potravin častěji.

Ochutnávka potravin s logem Víím, co jím



® V rámci doprovodného programu jsou na prodejní ploše prodejny připraveny ochutnávky produktů s logem Víím, co jím. **Logo pomáhá s výběrem výživově hodnotných potravin.** Spotřebitel snadno zjistí, že **produkt má nízký obsah rizikových živin jako jsou sůl, jednoduchý přidaný cukr, nasycené a trans mastné kyseliny.**

Mnohé potraviny, nesoucí logo, mají i vyšší obsah vlákniny, která je pro lidské tělo nedocenitelná. V současné době je označeno přes 400 výrobků a další přibývají.

Registrace na Společné nákupy s odborníkem
ZDE

Festival zdravého nakupování



12 DNÍ • 15 MĚST • 21 HYPERMARKETŮ
15. 2. – 4. 3. 2018

Termín	Město	Čas	Hypermarkety	časy asistovaných nákupů
15. 2. 2018	Praha	11:00–18:00	Obchodní zóna Čestlice/Práhonice, HM Albert, Obchodní 111, Čestlice	16:00
16. 2. 2018	Jihlava	11:00–18:00	HM Albert, Romana Havelky 3/4857, Jihlava	16:00
17. 2. 2018	Kladno	11:00–18:00	OC Central Kladno, HM Albert, Petra Bezruče 1490, Kladno	16:00
17. 2. 2018	Beroun	11:00–18:00	HM Albert, Plzeňská 396, Králův Dvůr / Beroun	16:00
18. 2. 2018	Praha Chodov	11:00–18:00	OC Centrum Chodov, HM Albert, Roztylská 2321/19, Praha 4 - Chodov	11:00, 16:00
18. 2. 2018	Most	11:00–18:00	Radniční 3400	16:00
22. 2. 2018	Nymburk	11:00–18:00	Poděbradská 1037 Nymburk	16:00
23. 2. 2018	Praha	11:00–18:00	OC Europark Štěrboholy, HM Albert, Nákupní 389/1, Praha 10	16:00
23. 2. 2018	Ostrava	11:00–18:00	OC Forum Nová Karolína, HM Albert, Jantarová 3344/4, Ostrava	16:00
24. 2. 2018	Praha	11:00–18:00	OC Galerie Butovice, HM Albert, Radlická 117, Praha 5 - Nové Butovice	11:00, 16:00
24. 2. 2018	Olomouc	11:00–18:00	Olomoucká 90, Olomouc	16:00
25. 2. 2018	Praha Chodov	11:00–18:00	OC Centrum Chodov, HM Albert, Roztylská 2321/19, Praha 4 - Chodov	11:00, 16:00
25. 2. 2018	Brno	11:00–18:00	OC Olympia, HM Albert, Brno - Modřice, U dálnice 744	16:00
1. 3. 2018	České Budějovice	11:00–18:00	Mercury centrum, HM Albert, Nádražní 1759, České Budějovice	16:00
1. 3. 2018	Hradec Králové	11:00–18:00	HM Albert, Kutnohorská 226, Hradec Králové	16:00
2. 3. 2018	Plzeň	11:00–18:00	Pisecká 972/1 Plzeň	16:00
2. 3. 2018	Pardubice	11:00–18:00	HM Albert, Palackého třída 2748, Pardubice - Zelené Předměstí	16:00
3. 3. 2018	Praha	11:00–18:00	OC Metropole Zličín, HM Albert, Řevnická 121/1, Praha 5	11:00, 16:00
3. 3. 2018	Liberec	11:00–18:00	HM Albert, České mládeže 456, Liberec - Dolní Hanychov	16:00
4. 3. 2018	Praha	11:00–18:00	OC Park Hostivař, HM Albert, Svehlova 1391/32, Praha 10 - Hostivař	11:00, 16:00
4. 3. 2018	Vestec	11:00–18:00	Videňská 178 Vestec	16:00

Více informací na www.vimcojim.cz

HLAVNÍ PARTNER AKCE:



PARTNERŮ AKCE:



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER:



MEDIÁLNÍ PARTNERŮ AKCE:



Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz