

Na Stopě Nadváže

Internetový občasník 3. číslo / ZÁŘÍ 2014

ÚVODNÍ SLOVO

Dobrý den znovu po nějaké době...

Ať už jste stálými příznivci diety Dietalegre®, nedáte dopustit na naše tyčinky a proteinové snacky, nebo jste se po all inclusive dovolené a prázdninových grilovačkách rozhodli zase se dát s námi do formy... jste tu správně.



V tomto čísle se dozvíte něco málo o novinkách v našem sortimentu a právě probíhajících akcích. Představíme Vám nová prodejní a kamenná centra a dostanete velmi zajímavý tip na pokrm vhodný do diety a několik receptů k tomu.

Váš tým Dietalegre®

OBSAH

Novinka v e-shopu	2
Dárky k nákupu v e-shopu	2
Nutriterapie	3
Věděli jste že... (ochutnávky)	4
Na prodejně aktuálně probíhá akce 2+1.....	4
Rozhovor s novým centrem Dietalegre®	5
WORLD GYM – rozhovor s výživovou poradkyní Annou Kalinovou	8
Zázrak jménem „MIRACLE NOODLES“	10



NOVINKA V E-SHOPU

Od září můžete objednávat oblíbený čokoládový a vanilkový pudink i v e-shopu, v novém balení po 4 ks.



DÁRKY K NÁKUPU V E-SHOPU



Od září Vám nově přidáváme dárkem k nákupu na e-shopu Dietalegre® – malinovou tyčinku, vhodnou i do první fáze, 2 ks polévky Gaspacho a dále také doplňky stravy společnosti Nutergia. Akce platí do vyčerpání zásob, následně se můžete těšit na dárky nové.

Víte, jak můžete proteinové Gaspacho dochutit?

1. Jedno rajče, kousek okurky a půl papriky nakrájíme na kousky. Rozmixujeme v mixéru.
2. Rozmixovanou zeleninu zalijeme cca 100 ml vody a dáme do ledničky.
3. Smícháme studenou zeleninu s polévkou gaspacho DIETALEGRE®. Doladíme přilitím vody, solí, sušeným česnekem a pepřem.



Na Stopě Nadváže

Internetový občasník 3. číslo / ZÁŘÍ 2014

NUTRITERAPIE

Dodáváte tělu vše, co potřebuje??

V nutriční terapii (léčbě stravou) se vychází z ověřeného předpokladu, že zdravá a vyvážená strava je základem duševní i fyzické pohody, protože přináší tělním buňkám v dostatečném množství všechno, co pro zdravý život potřebují. Pokud dochází k porušování zásad zdravé výživy např. jednostrannou stravou s nedostatkem základních mikronutrientů jako jsou např. vitamíny, minerály, stopové prvky, vláknina, esenciální polynenasycené mastné kyseliny, atd. pak dochází k narušení optimálního buněčného metabolismu a rozvoji nejrůznějších zdravotních komplikací. Francouzské laboratoře Nutergia® nabízejí tyto důležité živiny ve formě biodisponibilních doplňků stravy



BIOCEBE®



BIOLEINE®



BIOTAURINE®



ERGY 3®



ERGYBIOL®



Dietalegre®

Na Stopě Nadváze

Internetový občasník 3. číslo / ZÁŘÍ 2014

VĚDĚLI JSTE ŽE....



...některé z produktů Dietalegre® je možné zakoupit a každou středu ochutnat v prodejně PROTICARE® v Praze, pasáži Lucerna?

Najdete zde i další, lékařsky ověřené, podpůrné přípravky, usnadňující redukci a následné udržení optimální tělesné hmotnosti.

Naším tipem do dietního režimu i po jeho skončení jsou pak hotová jídla Nutrisaveurs®, vhodná jak do diety, tak i po jejím skončení.

Na prodejně
aktuálně probíhá akce

2+1



Na Stopě Nadváže

Internetový občasník 3. číslo / ZÁŘÍ 2014

ROZHOVOR S NOVÝM CENTREM DIETALEGRE®

HRADČANSKÁ LÉKÁRNA – PharmDr. Lea Messany Rochlitz

Paní doktorko, přijdou k Vám do lékárny zájemci o dietu Dietalegre® jen tak, „z ulice“, nebo je to určitý, specifický druh pacientů?



Máme dva druhy klientů – ty, kteří Dietalegre® již znají, udělali s přípravky dobrou zkušenost a ani nepotřebují na dietu navést. Takoví klienti nám své objednávky obvykle posílají e-mailem, snažíme se jim obratem vyhovět a v podstatě okamžitě objednávku připravit k vyzvednutí, o čemž je opět informujeme buď e-mailem nebo telefonicky. Tento typ zákazníků vždy potěší nějaká novinka v nabídce a určitě možnost kusového prodeje. To ostatně vítají všichni zákazníci, tedy i ti noví. Mohou to být lidé, kteří se obecně v lékárně informují na možnosti hubnutí a kterým proteinové přípravky Dietalegre® následně doporučíme. Nebo přichází lidé poprvé, většinou na doporučení známých nebo z prezentací, které v naší lékárně pravidelně pořádáme i s ochutnávkami. Na takové klienty si pak rezervujeme dostatečný čas a kompletně je na dietu nasažujeme i s podrobným vysvětlením jak vlastně funguje. Probíráme jejich zdravotní stav a možné kontraindikace, v průběhu diety pak to, jak se cítí a jak celou redukci prožívají.



Na Stopě Nadváze

Internetový občasník 3. číslo / ZÁŘÍ 2014

Zkoušela jste také hubnout s Dietalegre®?



Máme s kolegy s touto dietou osobní zkušenost, dokážeme proto zákazníkům doporučit např. námi odzkoušené recepty, poradit, jak přípravky připravovat, doporučit bylinky na dochucení... Např. v poslední době jsme doporučili zákazníkům

připravit si proteinový chlebiček trochu jinak - jako opečený, ochucený toast a rázem se stal velmi oblíbeným a žádaným....

Jaké vidíte výhody lékárny jako prodejního místa Dietalegre®?



Jednak máme v lékárně nastavený věrnostní systém, kdy pacienti sbírají věrnostní body za celkové nákupy a po dosažení určitého počtu bodů dostávají dárek či slevu. Prodej přípravků Dietalegre® je do tohoto systému také zahrnut. Naší nezpochybnitelnou vý-

hodou je jednoznačně profesionální přístup k zákazníkům. Jsme vázáni zdravotnickou etikou a lékařským tajemstvím, všichni pracovníci lékárny jsou kvalifikovaní zdravotní pracovníci, tím pádem dokážeme mnohem lépe klientům doporučit doplňky k dietě, zhodnotit případné kontraindikace a podle léků, které pacient pravidelně užívá, posoudit zda je třeba další doplňkové léčby či nikoliv...Může se stát, že pacient přijde během diety s nějakým zdravotním problémem, který může, ale také nemusí s dietou souviset. Toto vše dokážeme kvalifikovaně posoudit a doporučit jen změnu stravy nebo naopak návštěvu lékaře.

Na Stopě Nadváze

Internetový občasník 3. číslo / ZÁŘÍ 2014

Který z přípravku je v lékárně nejpoblárnější?

Asi nejžádanější jsou přípravky s příchutí čokolády, dále pak špagety a jako snídaňová volba skořicová kaše. Upřímně musím říci, že chuťově je produktová řada Dietalegre® velmi povedená, známe i jiné dietní přípravky, které se běžně v lékárnách prodávají, a opravdu kvalitou a chutí je Dietalegre® bezkonkurenční.

Hradčanská lékárna Praha 6

Milady Horákové 116/109

160 00 Praha 6

Telefon: +420 233 322 713

E-mail: info@hradcanskalekarna.cz



WORLD GYM

- rozhovor s výživovou poradkyní Annou Kalinovou

Na konci srpna se Dietalegre® stala partnerem, poradenským centrem a kamennou prodejnou Fitness World Gym v pražské Hostivaři. Zorganizovali jsme celodenní prezentaci s ochutnávkou a spolupracující výživová poradkyně Anna Kalinová nám sdělila své první dojmy:

Aničko, jaké jsou první zkušenosti, co klienti říkají?



Pro mne je fitness prostředí zase něco jiného, než na co jsem zvyklá. Mám svou běžnou ordinaci v Praze 5 a zvykla jsem si, že za mnou dochází klienti, kteří už o proteinové dietě něco vědí, přicházejí, protože o Dietalegre® slyšeli a chtějí u mne hubnout právě pomocí proteinové diety. Zde ve fitness jsou klienti dost odlišní. Jednak jsou to lidé, kteří vůbec nemívají výraznější nadváhu, většinou pečlivě dbají na skladbu svého jídelníčku, způsoby

redukce tělesné hmotnosti mají dobře nastudované a vyzkoušené a jsou přesvědčeni, že ve svém stravování nedělají vědomé chyby. Zpočátku se na proteinovou dietu dívali trochu s pochybami, znají pouze běžné proteiny pro sportovce...; musím jim vysvětlit, proč se do redukčních režimů nehodí (obvykle mají vyšší obsah sacharidů, než potřebujeme). Ale zase musím říct, že jsou to obecně vzato klienti velmi pečliví a společně nastavený režim dodržují. A věřím, že první viditelné výsledky namotivují i ostatní.



Na Stopě Nadváže

Internetový občasník 3. číslo / ZÁŘÍ 2014

Co se týká konkrétních pohybových doporučení, opakují svým klientům, že, aby si svou novou hmotnost udrželi, je potřeba, aby se opravdu pravidelně hýbali – tj. alespoň dvakrát v týdnu zařadili aerobní trénink – zapotili se, zadýchali. Zdejší fitko nabízí mnoho různých odpovídajících programů, včetně těch tanečně laděných, které rády navštěvují i nespportovně založené klientky.

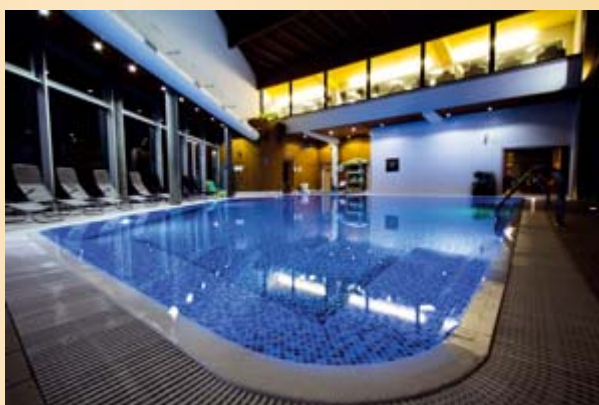
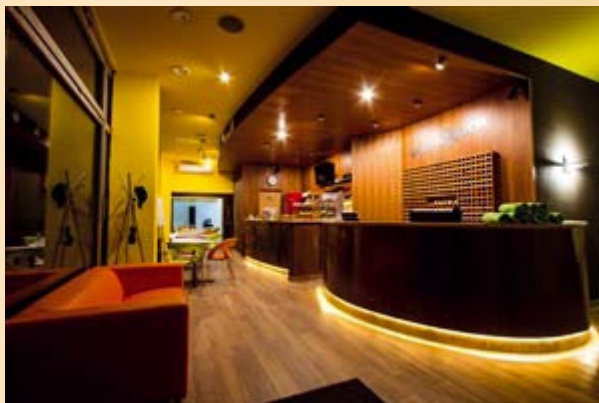
Cílem výživového poradenství ve World Gymu ale není pouze hubnutí, jak se na první pohled může zdát, ale klienty učíme znát a chápat své tělo a jeho možnosti a následně odolávat nástrahám konzumního života. Ke každému klientovi přistupujeme individuálně a následná doporučení stanovujeme s ohledem na jeho možnosti, schopnosti a dovednosti.

WORLD GYM Slunečný Vršek

Nám. Přátelství 1518/4,
102 00 Praha 10

Mobil: +420 777 805 475

E-mail: dietalegre.wg@gmail.com



ZÁZRAK JMÉNEM „MIRACLE NOODLES“

Pokud Vám připadá, že se v první fázi diety neobejdete bez příloh, jako jsou těstoviny nebo rýže, zkuste je nahradit nekalorickými variantami – špagetami, fettuccinami nebo rýží.



Shirataki těstoviny jsou známé v Japonsku pro své pozitivní zdravotní účinky již dva tisíce let, jsou vyrobeny z kořene rostliny zvané Konnyaku (*Amorphophallus konjac*) a obsahují vlákninu glukomanan. Díky tomu, že jsou prakticky nekalorické, hodí se ideálně do redukčních režimů. Zvětšením svého objemu v žaludku navozují pocit nasycení, který přetrvává po dlouhou dobu.

Jejich příprava je velmi jednoduchá. Po otevření sáčku, scezení obsahu a jeho důkladném propláchnutí stačí nudle jen ohřát po dobu 1-2 min. Po odstranění přebytečné vody je už můžete dle libosti ochucovat nebo přidávat ke svým oblíbeným pokrmům a beztrápně :-)) konzumovat. Jsou výbornou náhradou za běžné těstoviny. Neobsahují lepek, sóju, škroby a jsou vhodné i pro vegetariány a vegany.



Celková hmotnost: 150 g
PRŮMĚRNÁ VÝŽIVOVÁ HODNOTA VÝROBKU:

Energetická hodnota	100 g	1 porce – 150 g
kJ	21	31,5
Kcal	5	7,5
Výživové hodnoty		
Bílkoviny (g)	0	0
Sacharidy (g)	2	3
z toho cukry (g)	0	0
Tuky (g)	0	0
z toho nasycené mastné kyseliny (g)	0	0
Vláknina (g)	2	3
Sodík (g)	0	0

Sledujte nás na Facebooku a zapojte se do soutěže se Zázračnými nudlemi!





Tabouleh z konjakové rýže

Pro 4 až 6 osob:

- 2 sáčky konjakové rýže (**Miracle Noodle Riz**), - 2 rajčata, - 1 salátová okurka, - žlutá paprika, - 1 citron, - čerstvá máta, - 1 lžice olivového oleje, - sůl

1. Nechejte konjakovou rýži odkapat v sítku a následně ji řádně propláchněte vodou. Vložte ji do mísy na salát.
2. Umyjte rajčata a nakrájejte je na malé kostičky. Přidejte je do mísy.
3. Oškrábejte okurku, lžičkou vyberte semínka a nakrájejte ji na malé kostičky. Přidejte ji do salátové mísy.
4. Umyjte papriku a vykrojte semínka. Nakrájejte ji nejprve na proužky a pak na kostičky. Přidejte ji do mísy.
5. Do salátu vlijte olivový olej a citronovou šťávu. Posolte a dobře promíchejte.
6. Nahrubo pokrájejte mátu a přidejte ji k zelenině.
7. Nechte hodinu až dvě odpočinout aby se vůně promíchaly.

Konjakový salát



Pro 2 osoby:

- 1 sáček konjaku
(**Miracle Noodle Spaghetti**)
- 1 malá červená paprika
- 3 lžice světlé sójové omáčky
- 1 lžice tmavého octa
- 1/2 lžičky sezamového oleje

1. Nechejte konjakové špagety odkapat v sítku a následně je řádně propláchněte vodou. Přiveďte vodu k varu a vypněte oheň. Vložte špagety do horké vody a nechejte tři minuty odstát. Vyjměte je a nechejte odkapat.
2. Papriku omyjte vodou a pokrájejte na plátky.
3. Vložte konjakové špagety do velké mísy. Přidejte papriku. Dochutěte sójovou omáčkou, octem a sezamovým olejem. Dobře promíchejte.

Tip: V salátu je také vynikající okurka nakrájená na jemné plátky.

Konjakové těstoviny se žampiony a cuketou



Pro jednu osobu:

- 1 sáček konjakových nudlí
(**Miracle Noodle Spaghetti**)
- 1/2 cukety
- 2 žampiony
- 1/2 cibule
- 1 lžice balzamikového octa

1. Nechejte konjakové špagety odkapat v sítku a následně je řádně propláchněte vodou.
2. Na pánvi orestujte pokrájenou cuketu, cibuli a žampiony, dokud nejsou lehce opražené.
3. Přidejte 1 lžici balzamikového octa a zmírněte oheň.
4. Konjakové špagety ponechte 2 až 3 minuty prohřát v horké vodě.
5. Promíchejte se zeleninkou.

Konjakové nudle s lososem a lehkou omáčkou



Pro 1 osobu:

- 1 sáček konjakových nudlí
(**Miracle Noodle Fettuccine**)
- 100g uzeného lososa,
- 30g pomazánkového sýru typu Philadelphia, - 1 lžice polotučného mléka, - 1 citron, - 1 jarní cibulka,
- 1 lžička olivového oleje, - sůl, pepř

Omáčka

1. V hrnci povařte na slabém ohni sýr typu Philadelphia, lososa nakrájeného na menší kostičky, olivový olej, citron a nakrájenou cibulku. Přidejte lžici mléka, pokud chcete omáčku naředit.
2. Vše za stálého míchání vařte, aniž byste dosáhli bodu varu, dokud nedosáhnete krémové konzistence omáčky.

Fettuccine

1. Nechejte konjakové fettuccine odkapat v sítku a následně je řádně propláchněte vodou. Vložte je na 1 minutu do vroucí vody.
2. Vyjměte a nechejte odkapat. Přidejte je k omáčce k sýrové omáčce s kousky lososa. Podávejte teplé.

Konjak s pstruhem a olivami



Pro 1 osobu:

- 200g konjakových špaget
(**Miracle Noodle Spaghetti**)
- 1 lžice olivového oleje
- 1/2 kostičky bujonu
- 100g uzeného pstruha
- několik oliv
- 50 ml mléka

1. Pokrájejte pstruha na plátky.
2. Nechejte konjakové špagety odkapat v sítku a následně je řádně propláchněte vodou.
3. Pak je v pánvi orestujte na lžičce olivového oleje. Přidejte půl kostičky bujonu, uzeného pstruha, olivy a 50 ml mléka. Osolte a opepřete.

Rýže z konjaku jako kari rizoto s mrkví



Pro 1 osobu:

- 1 sáček konjakové rýže
(**Miracle Noodle Riz**)
- 1 předvařená mrkev
- 1/2 cibule
- 2 lžice kari koření
- 50ml bujonu

1. Orestujte mrkev a cibulku pokrájenou na malé kousky na troše olivového oleje (do zlatova).
2. Propláchněte konjakovou rýži vodou a nechte je povařit 2-3 minuty ve vroucí vodě, do které jste přidali 2 lžice kari koření a 50ml bujonu.
3. Přidejte konjakovou rýži k cibulce a mrkvi.
4. Povařte pár minut a rovnou servírujte.

Konjakové špagety se zeleninou a kuřecím masem marinovaném v sojové omáčce



Pro 6 lidí:

- 600g konjakových špaget
(**Miracle Noodle Spaghetti**),
- 600g kuřecích řízků, - několik lístků bazalky, - 1 mrkev, - 150g zelených fazolek, - 200g čerstvého hrášku,
- 200g sójových výhonků, - sójová omáčka, - olivový olej, - pepř

1. Nechejte konjakové špagety odkapat v sítku a následně je řádně propláchněte vodou. Povařte je 2 minuty ve vroucí vodě. Vyjměte a nechejte odkapat.
2. Povařte zelené fazolky do měkka ve slané vodě. Vyjměte je a nechejte odkapat.
3. Kuřecí řízky půl dne marinujte v sójové omáčce a pak je uvařte v páře. Nakrájejte je na proužky.
4. Umyjte zeleninu a nakrájejte ji na jemné proužky. Bazalku pokrájejte na kousky.
5. Vymažte pánev olivovým olejem. Do rozehrátého oleje pak přidejte mrkev a hrášek a asi minutku je orestujte. Přidejte kuřecí proužky a orestujte další minutu.
6. Nakonec přidejte zelené fazolky, sójové klíčky, konjakové špagety a bazalku. Vše posypte trochou pepře. Servírujte teplé.