

Na Stopě Nadváze

Internetový občasník 6. číslo / ČERVEN 2015

Úvodní slovo

MUDr. Miloš Rýc

Vážení přátelé a sympatizanti programu DIETALEGRE®, milé dámy,

léto je na krku a s ním i veřejný pohled na téměř nahá těla. U některých slabošek to bude znamenat vrácení letenek k moři a jejich přebukování na destinaci do hor. Silnější povahy se rozhodnou s tím rychle něco udělat a nadbytečných kilogramů se do doby dovolených zbavit. Celý tým DIETALEGRE® udělal maximum proto, aby Vám na předletní redukci v nabídce nic nechybělo. Po dlouhých týdnech jsme konečně naskladnili většinu vyprodaného zboží, i tolik očekávané hotové pudinky, a naše děvčata připravila zajímavé předletní akce.

Vzhledem k tomu, že v programu DIETALEGRE® mám na starost lékařský dohled, neodpusťím si na tomto místě ani tradiční „slovo na neděli“:

I když to zní nepravděpodobně, cílem našeho snažení je trvale hubený klient a ne chronický dietář. Dejte se tedy před létem do úpravy tělesné hmotnosti a už si ji trvale udržte, i když máte zaplacený all inclusive pobyt. Nevnímejte udržení štíhlé postavy jako trvalý trest, kterému Vás chci vystavit. Je to jakoby někdo vnímal úkorně, když bych ho nabádal, aby netahal sirky do stohu. Normální je se nepřezírat. A starosti nezajídejte, ty budou vždycky a puknete rozhodně dřív, než trable zmizí jednou provždy. Svoje tělo držte zkrátka, občas mu něco dopřejte, ale zmrzlinu, harlekýna ani studentskou pečeť vůbec k ničemu nepotřebujete. A když, tak jen výjimečně. Taky by Vás nebavil sex 3 x denně. Tedy možná bavit, ale ne pořád s jedním borcem, na kterého se navíc díváte posledních 20 let dnes a denně.

Pamatujte proto ponaučení našich babiček: „Dobrého pomálu“. Platí to pro obojí... sex i sladkosti. Navíc to má k sobě setsakramentsky blízko.

Pozdravuji srdečně a pěkné léto přeji.

*MUDr. Miloš Rýc
lékařský supervizor
programu DIETALEGRE®*



**Tipy pro
přicházející
léto, čas
dovolených
a hubnutí do
plavek! To vše
v novém čísle
občasníku
NA STOPĚ
NADVÁZE®.
Ať Vám
pomohou
shodit
přebytečná
kila s chutí!**

**TEAM
DIETALEGRE®**

OBSAH

Oblíbené pudinky jsou zpět	2
Nová kategorie na e-shopu: HOTOVÁ JÍDLA	2
Zvýhodněná nabídka: AKCE 1+1	3
Nové kamenné centrum DIETALEGRE®	4
Nadváha a obezita nemohou mít šanci...	5
Pravidelné odborné semináře MUDr.Miloše Rýce:	6

Na Stopě Nadváže

Internetový občasník 6. číslo / ČERVEN 2015

Oblíbené pudinky jsou zpět



Tolik žádané, čerstvě naskladněné pudinky s vanilkovou a čokoládovou příchutí jsou bezvadným pomocníkem při redukci – mají ideální složení (díky vysokému obsahu proteinů a minimálnímu obsahu sacharidů jsou vhodné do první etapy), jsou hotové bez přípravy a mlsně po nich pokukují i pánové! Tip pro letní dny – chutnají ještě lépe, pokud jsou vychlazené.

Pudink DIETALEGRE® s vanilkovou příchutí má v porci jen 393 KJ, 14 g bílkovin, 3,1 g sacharidů a 2,1 g tuku

Nová kategorie na e-shopu: **HOTOVÁ JÍDLA**



Jako novinku jsme do e-shopu připravili zcela novou kategorii – Hotová jídla. Jsou to již tepelně zpracované pokrmy, které se připravují jen ohřátím v mikrovlnné troubě.

Zatím jsme zařadili do nabídky 4 druhy (dva do první etapy – a dva do etapy druhé). Brzy sortiment rozšíříme o další 4 druhy těchto hotových pokrmů.

Druhy hotových jídel, která jsou nově v nabídce našeho e-shopu:

Losos se špenátem • Hovězí po burgundsku • Kefta masové kuličky se zeleninou ✓ Kuře s houbami v krémové omáčce



Nepřehlédněte vynikající výživové hodnoty u těchto hotovek! Například takový **Losos se špenátem!** S hotovými jídly DIETALEGRE® máte pocit, že vlastně žádnou dietu nedržíte a zejména pánové tradičně oceňují bleskovou a nenáročnou přípravu.

Nutriční informace pro porci Lososa se špenátem DIETALEGRE® - 280 g: 1131 kJ, 31,2 g bílkovin, 7,2 g sacharidů, 12,4 g tuku

Na Stopě Nadváze

Internetový občasník 6. číslo / ČERVEN 2015

Zvýhodněná nabídka: AKCE 1+1

S létem nutně přicházejí také zmrzliny, pro naše redukující klienty samozřejmě jen ty od DIETALEGRE®, se kterými se nárůstu hmotnosti skutečně bát nemusíte. Doporučujeme je připravovat úplně stejně jako ostatní dezerty, i bez zamrazování. Stačí jen je nechat vychladit, nebo je rozmixovat s ledovou tříští jako koktejl. Od 1.6. 2015 jsou tři zmrzlinové příchutě – **čokoláda**, **jahoda** a **káva** - nabízeny v akci 1+1, tedy při nákupu jednoho balení od nás obdržíte druhé balení zdarma.



Ve zvýhodněné nabídce naleznete nadále: podpůrné přípravky – doplňky stravy - **DIETALEGRE® Multivitamin** a **DIETALEGRE® Vitamin D a Hořčičk**.



*Máte dlouhodobé problémy s nadváhou, nezdravým životním stylem a špatnými stravovacími návyky?
Máte chronické potíže pohybového aparátu?*

*Navštivte webové stránky nově otevřeného pracoviště
MUDr. Miloše Rýce v centru Prahy a... **OBJEDNEJTE SE!***

Během letních měsíců za zavaděcí ceny a při využití služeb centra s možností slevy na proteinové přípravky ve výši

www.milosryc.cz

20%!

Nové kamenné centrum DIETALEGRE®

Lékárna Royale v Praze 9

Nově zřízeným kamenným centrem, kde je možné přípravky DIETALEGRE® zakoupit, se stala Lékárna ROYALE v Praze 9. V lékárnách jsou obvykle dostupné spíše proteinové přípravky ve formě mixů zn. PROTIEXPRESS® (mixy s obsahem sedmi různých jídel - mix tyčinek, mix slaných krémů, mix sladkých dezertů, atd. - blíže na www.protiexpress.cz), proto nás potěšilo, že paní Mgr. Ivana Pašková chtěla vyjít vstříc svým zákazníkům a na jejich přání svou lékárnou zásobuje i přípravky DIETALEGRE®. V lékárně Royale můžete dietu DIETALEGRE® zakoupit i bez konzultací a odborného poradenství, nicméně paní magistra Ivana Pašková, stejně jako celý kolektiv lékárny, Vám, ohledně diety, ochotně podají kvalifikované informace.



Pondělí	08:00 - 18:00
Úterý	08:00 - 17:00
Středa	08:00 - 18:00
Čtvrtek	08:00 - 17:00
Pátek	08:00 - 17:00
Sobota	Zavřeno
Neděle	Zavřeno

telefon: +420 286 852 323, e-mail: info@royale.cz

adresa: Mladoboleslavská 565, Praha 9 - Kbely

Chtěli byste se stát kamenným centrem DIETALEGRE®?

Pokud máte již existující provozovnu, princip proteinové diety je Vám blízký a chtěli byste svým klientům přípravky DIETALEGRE® nabízet, můžete se stát prodejním místem či centrem za zajímavých obchodních podmínek. Napište nám zprávu na info@dietalegre.cz.



Na Stopě Nadváze

Internetový občasník 6. číslo / ČERVEN 2015

Nadváha a obezita nemohou mít šanci... v nově otevřeném Nestátním zdravotnickém zařízení MUDr. Miloše Rýce



„Proteinovým dietám se věnuji od roku 1993 a posledních deset let si říkám, že bych měl vytvořit specializované pracoviště, které by se komplexně staralo o pacienty s vysokým stupněm obezity nebo o chronické dietáře, kteří se, bez komplexního a multidisciplinárního přístupu, svého prokletí nikdy nezavírají... Jsem rád, že se nám v centru Prahy podařilo otevřít pracoviště, které se ujme problémového obézního pacienta komplexně a multidisciplinárně. V našem týmu je internista, psychiatr, psycholog, chirurg, ortoped, fyzioterapeut, osobní trenér

a výživový asistent. Neumím si představit, že by podobné přesilovce dokázala jakákoliv podoba otylosti účinně vzdorovat....“

MUDr. Miloš Rýc

MILOS RYC M.D. HEALTH CARE momentálně nabízí služby fyzioterapeuta (Bc. Paul Yiapanas) a ortopeda (MUDr. Radomír Nitsche) – pro pacienty, kteří mají akutní nebo chronické potíže pohybového aparátu (jež nemusejí nutně souviset s nadváhou); dále služby psychoterapeuta a biorezonanční diagnostiku a terapii (MUDr. Radka Kafková). Stálou oporou týmu je zkušená a dlouholetá spolupracovnice MUDr. Rýce – výživová poradkyně Šárka Rychetská a dva fitness trenéři, kteří přizpůsobí trénink Vaším individuálním potřebám – připraví Vám na míru lekce tréninku rehabilitačního, redukčního či kondičního.



Cvičební sál v MILOS RYC M.D. HEALTH CARE



Vyšetřovna fyzioterapie a ortopedie





Fyzioterapeut Bc. Paul Yiapanas



Naše recepční Irina se Vás ochotně ujme

Zveme Vás na návštěvu a ochutnávku našich služeb – během letních prázdnin nabízíme **akční ceny na fyzioterapeutická ošetření a masáže** (250,-/30 min, 450,-Kč/60 min) a ukázkové cvičební lekce zdarma. Objednejte se osobně, e-mailem nebo telefonicky (Adresa: Vodičkova 30/699, Praha 1, tel. 731 612 705, e-mail: recepce@milosryc.cz)

Pravidelné odborné semináře MUDr. Miloše Rýce:

Pro zájemce z řad klientů, nutričních terapeutů a zájemců o spolupráci, pořádáme pravidelné semináře - na téma problematiky nadváhy a redukce tělesné hmotnosti.

MUDr. Miloš Rýc na nich přednáší o mechanismu účinku bílkovinné diety a vysvětluje praktický postup „Jak nasadit pacienta na proteinovou dietu“. Pokud máte zájem se některého semináře zúčastnit, zarezervujte si svou účast e-mailem nebo telefonicky: info@dietalegre.cz; tel. +420 602 586 764.

Nejbližší seminář se bude konat v září 2015.

