

Magazín pro zdravý Dukátek

Vloženo: 25.03.2016 Reklamní sdělení



O webové stránce

Zdravý životní styl pro mnohé znamená hodně. Ať se snažíte [zdravě jíst](#) a cvičit už několik let či chcete teprve začít a potřebujete informace, internetový portál Dukátek je přesně místo, kde byste měli začít. Na stránce jsou zdravé recepty, různé tipy ohledně jídla jak pro děti, tak pro dospělé a hlavně zde můžete najít také informační články, například o tucích a jejich důležitosti.

Kromě jiného zde také najdete tipy, jak vytvarovat své tělo, co jíst a čím nahradit sladké.

Zdravý jídelníček

Jak všichni víme, zdravý jídelníček je základem zdravého životního stylu. Každý z nás se pokusil aspoň pár dní dodržovat režim a žít zdravě podle různých návodů, jenže to někomu nikdy nevyšlo. Proč? Jsou v tom sladkosti, kterých se nedokážeme vzdát, protože si jimi uklidňujeme nervy. Na webových stránkách [Dukátek](#) najdete spoustu zdravých receptů, které stojí minimální úsilí, nemusíte ani umět pořádně vařit či péct, ale určitě si pochutnáte. Najdete i několik receptů, které vám na sto procent nahradí sladkosti a vy nebudete mít nutkání po čokoládě ani sáhnout.



Vydržte!

Může se vám zdát, že nezvládnete žít zdravě. Že nedokážete každý den jíst zdravě. Bude vám připadat, jako byste měli prázdný žaludek poté, co sníte trochu zeleninového salátu s dušenou rybou.

Budete po nocích křičet do polštáře, naštvaní na sebe zírat do zrcadla a nutit se chodit odpoledne běhat. Ale ve chvíli, kdy si stoupnete na váhu a zjistíte, že máte několik kilo dole, začnete chápat. Půjdete do obchodu koupit si nové kalhoty, sáhnete po velikosti 40 a v kabince se nevěřičně podíváte do zrcadla, když vám budou kalhoty přímo obrovské.

Začnete být šťastní.



Závěrem

Podívejte se na stránky alespoň letmo, třeba se vám zalíbí a rozhodnete se, že se sebou chcete něco udělat. Přeci jenom, i kdybyste necvičili a drželi se pouze receptů, budete nadšení. Pár jsem jich vyzkoušela, než jsem napsala tento článek a vřele vám je doporučuji. Miluji to - Svět zdraví na Dukatek.cz