

NÁŠ KONZUM

informační občasník pro členy, zaměstnance a přátele KONZUMu Ústí nad Orlicí

KONZUM

JARO
2023

KONZUM
pro členy

UVNITŘ
ČASOPISU

COOP 24/7: první automatická prodejna družstva KONZUM

Členské slevy pro rok 2023

Téměř půl milionu korun pro neziskové organizace v regionu

A2 mléko z mlékárny v Řetové

KONZUM zdravě: recept na mazanec



coop

SKUPINA COOP

coop

24/7

powered by



Vítejte v budoucnosti



Ing. Miloslav Hlavsa,
ředitel družstva

inovátorem v celé České republice.

Tak jako lidé před více než sto lety v Americe nechápavě vstupovali do první klasické samoobsluhy a divili se, že si mohou vybírat zboží z regálů sami, tak i nyní se nás někteří zákazníci ptají, jak to může vůbec fungovat, když do obchodu pustíme nakupující bez přítomnosti personálu. Nejčastější reakce bývá: „To přeci nejde, to vás rozkrádou.“ A vzápětí většinou následuje i filmová hlás-

ka: „A skláři nebudou mít co žrát“. Mohu vás uklidnit. Nerozkrádou a prodáváci o práci nepřijdou.

Prodejna je totiž vybavena moderní technologií, takže zákazník je vlastně pod větší kontrolou, než v běžných obchodech. Takové zařízení samozřejmě něco stojí, ale ve srovnání s prudce rostoucími ostatními náklady to je již přijatelné. Po prvních měsících provozu vidíme, že návratnost celého systému u středně velké městské prodejny se bude pohybovat okolo 3 let, což je pro maloobchod výborné číslo. A bez kvalitního personálu to také nejde, ten bude vždy potřeba. Někdo přeci musí zboží objednat, vybalit ho a vyrovnat do regálů. Některé druhy čerstvých potravin dokonce vyžadují obsluhu. A prodejna se také musí uklízet. Navíc lidský kontakt stroj nikdy nenahradí. Proto je přes den prodejna otevřena v běžném režimu s obsluhou, takže o své oblíbené prodáváčky nepřijedete. Ale po zbytek dne a o víkendy je přepnuta do automatického režimu bez personálu. A to je velká výhoda, protože i naše prodáváčky mají právo na odpočinek. Na druhou stranu nás překvapilo, kolik lidí prodejnu v noci navštěvuje. Již nyní nám tyto nákupy v automatickém režimu tvoří 10 %

veškerých tržeb, což není málo. Možná to vypadá jako velká věda, ale rychle zjistíte, že nakupování v COOP 24/7 je opravdu hračka. Dokonce věřím, že vás to bude hodně bavit. Takže ještě jednou, vítejte v budoucnosti!

Více o COOP 24/7 se dozvíte na str. 4.

Víte, že?

První samoobsluha byla otevřena v roce 1912 v Kalifornii v USA.

Podle jiných zdrojů byla první samoobsluhou prodejna Piggly Wiggly Stores s kontrolní pokladnou, kterou 6. září 1916 otevřel Clarence Saunders z Memphisu ve státě Tennessee. V roce 1917 si Saunders nechal koncept Self-Serving Store patentovat a do konce 30. let bylo po celé Severní Americe 2 600 samoobslužných prodejen.

První československá potravinářská samoobsluha byla otevřena v Praze v Husitské ulici na Žižkově, 1. června 1955. O deset let později bylo v Československu již 10 000 prodejen tohoto typu.

Zdroj: Wikipedie

Dublón

tříletý
karibský rum
38 % 0,5 l



platí do
9. 4.

Konzum
pro členy

149
max. 2 ks

Platí do 9. 4. 2023
i při opakovaných nákupech.

Kouzelné vajíčko

s překvapením
20 g



platí do
9. 4.

Konzum
pro členy

8⁹⁰
max. 6 ks

Platí do 9. 4. 2023
i při opakovaných nákupech.

Tradiční pomazánkové

choceňské 150 g
neochucené,
se šunkou,
s pažitkou, s křenem,
s česnekem a bylinkami



platí do
9. 4.

Konzum
pro členy

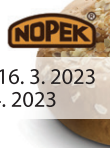
19⁹⁰
max. 3 ks

Platí do 9. 4. 2023
i při opakovaných nákupech.

Velikonoční objednávka

Mazanec

velký máslový
600 g



59⁹⁰
max. 2 ks

Objednejte do 16. 3. 2023
nakupte od 6. 4. 2023

Biskupský beránek

v tmavé polevě
550 g



79⁹⁰
max. 2 ks

Objednejte do 16. 3. 2023
nakupte od 3. 4. 2023

České křížaly

(mix sušeného ovoce
a ořechů), bal. 500 g



199⁹⁰
max. 2 bal.

Objednejte do 16. 3. 2023
nakupte od 3. 4. 2023

Kolekce vína

1 kolekce (6 lahví) = 899 Kč
1 lahev = 149,83 Kč

Vinaři z těch nejlepších moravských vinařství Vinofol a vinařství Pánů z Lipé připravili speciálně pro naše členy kolekci šesti druhů jejich špičkových vín. Každý člen má nárok objednat si max. dvě kolekce od obou vinařství (1 kolekce = 6 lahví vína).

Objednejte do 16. 3. 2023, nakupte od 3. 4. 2023.



KOLEKCE Č. 1 VINAŘSTVÍ PÁNŮ Z LIPÉ

899
max. 2 kolekce



KOLEKCE Č. 2 VINAŘSTVÍ VINOFOLO

899
max. 2 kolekce

Obsah kolekcí najdete na www.konzumuo.cz/vino

Konzum
pro členy - jaro 2023

Objednávám:

- Mazanec velký máslový 600 g
- Biskupský beránek v tmavé polevě 550 g
- České křížaly 500 g
- Kolekce vín č. 1 – VINAŘSTVÍ PÁNŮ Z LIPÉ
- Kolekce vín č. 2 – VINOFOLO

| | |
|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1 ks 59,90 Kč |
| <input type="checkbox"/> | 1 ks 79,90 Kč |
| <input type="checkbox"/> | 1 bal. 199,90 Kč |
| <input type="checkbox"/> | 1 kolekce 899 Kč |
| <input type="checkbox"/> | 1 kolekce 899 Kč |

| | |
|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | 2 ks 119,80 Kč |
| <input type="checkbox"/> | 2 ks 159,80 Kč |
| <input type="checkbox"/> | 2 bal. 399,80 Kč |
| <input type="checkbox"/> | 2 kolekce 1 798 Kč |
| <input type="checkbox"/> | 2 kolekce 1 798 Kč |

Objednávající:

telefon:

prodejna:



Stačí na prodejních sítě KONZUM předložit vaši členskou kartu a sleva bude uplatněna. Kuponky není třeba stříhat.

20. - 26. 3. 2023

Fortel

zahradní centrum

Sleva 20 % na celý sortiment prodejen Fortel v Ústí nad Orlicí a České Třebové a na celý sortiment prodejen Moje zahrada v Chocni a Opočně **20. 3. - 26. 3. 2023.**

Fortel Ústí nad Orlicí
Moravská 482:
PO - PÁ 9.00 - 18.00
SO, NE 9.00 - 17.00

Fortel Česká Třebová
Chmelnice 129
PO - PÁ 9.00 - 17.00
SO 9.00 - 12.00

20. - 26. 3. 2023

JKZOO

chovatelské potřeby a krmiva

www.jkzoo.cz

Sleva 10 % na celý sortiment prodejen JKZOO v Ústí nad Orlicí a České Třebové **20. 3. - 26. 3. 2023.**

Ústí nad Orlicí
Moravská 482:
PO - PÁ 9.00 - 19.00
SO, NE 9.00 - 18.00

Česká Třebová
Litomyšlská 117:
PO - PÁ 8.00 - 12.00 a
13.00 - 17.00, SO 8.30 - 11.00

březen - červen 2023

Krytý plavecký bazén

Ústí nad Orlicí

www.bazenusti.cz

90minutový vstup do Krytého plaveckého bazénu + relaxačního centra v Ústí nad Orlicí pro 1 - 4 osoby v každém měsíci (březen, duben, květen, červen) za cenu 79 Kč/osoba. Vstupenku zakoupíte na prodejních sítě KONZUM a uplatníte přímo v plaveckém bazénu. Jedna účtenka = vstup pro 1 osobu.

Platí pro prvních 1 000 členů v daném měsíci.

NE 19. 3. 2023

Kino

Divišovo divadlo Žamberk

www.fidiko.cz

Kocour v botách: Poslední přání 2D 19. 3. 2023, 14:00 59 Kč/osoba

Zvýhodněné vstupné platí pro prvních 200 členů (kapacita sálu) a nezajišťuje místenky. Vstupenku zakoupíte na prodejních sítě KONZUM a uplatníte přímo v Divišově divadle v Žamberku. Jedna účtenka = vstup pro 1 osobu.

25. 3. - 1. 4. 2023

Jeden svět

festival dokumentárních filmů v Ústí nad Orlicí

js.spusti.cz

Sleva 50 % - 1 osoba/1 film **25. 3. - 1. 4. 2023** dle vlastního výběru (běžná cena 100 Kč)

Vstupenku pro 1 - 4 osoby zakoupíte na prodejních sítě KONZUM a uplatníte přímo v místě konání festivalu (Malá scéna Ústí nad Orlicí). Jedna účtenka = vstup pro 1 osobu. Zahájení prodeje vstupenek: 15. 3. 2023.

do 30. 6. 2023

Více než 800 kvalitních výrobků. Nelze kombinovat s dalšími slevami. Platí při každém nákupu.

| | | | | | |
|----------|------|--------------|------|----------|------|
| BABYLAND | coop | Sladké Tečka | coop | KASSIOL | coop |
| ÁRIE | coop | Kapito | coop | VARŠAVA | coop |
| Clean | coop | Power | coop | Inspired | coop |
| FORTEL | coop | DentActive | coop | DOMA | coop |
| coop | coop | coop | coop | coop | coop |
| coop | coop | coop | coop | coop | coop |

KONZUM PRO ČLENY -10%

2 a více ks od druhu na výrobky označené logem COOP

Nabídka platí do 30. 6. 2023.

trvalá nabídka

Káva za 9,90 Kč

jako odměna za vaše nakupování

Nabídka platí pro čerstvě připravované espresso, latte a cappuccino z kvalitní zrnkové kávy pražené v regionu.

KONZUM Cafe: Helvíkovice, Hnátice, Letohrad (náměstí), Opočno (náměstí), Písečná, Potštejn, Rudoltice (Zámeček), Ústí nad Orlicí (Družba 24/7), Ústí nad Orlicí (Nová Louže), Vamberk (Jiráskova), Vraclav, Žamberk; **KONZUM:** Bystřec, Dobříkov, Doudleby nad Orlicí, Dolní Morava, Horní Čermná (centrum), Klášterec nad Orlicí (dolní), Kunvald (horní), Lanškroun, Letohrad (Orlice), Řetová, Slatina nad Zdobnicí, Tatenice, Výprachtice.

trvalá nabídka

Džungle

- dětské hřiště pro děti **od 3 do 10 let**, do výšky **max. 140 cm**, max. 90 minut
- vstup pouze v ponožkách, s náramkem zakoupeným v prodejně Big mini (Ústí nad Orlicí) nebo KONZUM Cafe (Žamberk), v doprovodu osoby starší 18 let
- pravidelně dezinfikováno

Sleva 20 % na vstup 90 minut pro jedno dítě od 3 do 10 let do výšky max. 140 cm do dětského hřiště Džungle v NG Nová Louže v Ústí nad Orlicí a v Žamberku. (Běžná cena: 49 Kč.)

více než 800 druhů zboží

- na celý sortiment našich vlastních značek COOP
- vždy s podmínkou nákupu min. 2 a více ks od druhu
- zboží na sobě nese logo COOP
- nelze kombinovat s dalšími slevami
- nevztahuje se na zboží zakoupené na www.coop-box.cz

Objevte automatický supermarket se službou

coop 24/7



Aplikace Contio ke stažení pro osoby starší 18 let s bankovní identitou.



Představujeme vám první automatickou prodejnu KONZUM, která je v provozu 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.

Slavnostní otevření prodejny KONZUM se službou COOP 24/7 proběhlo 20. 10. 2022 v Ústí nad Orlicí (Čs. armády 1223, naproti hotelu UNO). Jedná se o první prodejnu sítě KONZUM, kde si mimo standardní otevírací dobu můžete nakoupit úplně sami, bez přítomnosti personálu, kdykoliv budete potřebovat. Obchod si otevřete pomocí aplikace s bankovní identitou, vyberete si zboží a zaplatíte platební kartou nebo mobilním telefonem na samoobslužné pokladně.

Jak je prodejna zabezpečena?

- Každý zákazník je jednoznačně identifikován prostřednictvím bankovní identity.
- My vám důvěřujeme a i vy budete v bezpečí, protože prostor je střežen systémem speciálních kamer. Použitá technologie zákazníky spolehlivě identifikuje a na rozdíl od běžného provozu je případný nepoctivý zákazník velmi jednoduše dohledatelný.
- Prodejna je napojena na pult centrální ochrany, přičemž při každém vstupu zákazníka do prodejny je systém aktivován.

Při nakupování můžete mít doprovod, ale plně zodpovídáte za jeho chování. Ti z vás, kteří si přece jen raději popovídají s prodávací a platí hotovostí, však nemusí měnit své návyky. Prodejna je otevřená v běžné pracovní době s prodávací, kteří vás obsluží. Nechybí zde lokální zboží, KONZUM Cafe či výdejní box potravin objednaných online.

Automatické obchody v rámci sítě COOP už vyzkoušelo tisíce zákazníků a jejich tržby po zavedení nové technologie podle statistik vzrostly v průměru o 10 %, přitom tento způsob prodeje šetří část mzdových nákladů spojených s delší otevírací dobou a přináší zcela nový komfort. Nenaplnily se také obavy z vyššího množství krádeží nebo vandalismu. Pokud se koncept osvědčí, rádi bychom automatické prodejny rozšířili i na venkov. "Nejsou lidi v kvalitě, místě a v čase, ve kterém bychom je pro menší prodejny potřebovali. To je dnes velký problém," říká ředitel družstva Ing. Miloslav Hlavsa.

Tak hurá na nákup, vyrazit můžete třeba právě teď.

Běžná prodejní doba s personálem:

| | |
|-------|------------------------------------|
| Po–Pá | 6 ³⁰ – 17 ⁰⁰ |
| So | 7 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰ |
| Ne | zavřeno |

Mimo běžnou prodejní dobu je vstup pouze přes bankovní identitu.



powered by



Více info na:
www.konzumuo.cz/197

JAK NAKUPOVAT mimo běžnou prodejní dobu:



1. Stáhněte mobilní aplikaci naskenováním QR kódu.



2. Zaregistrujte se do aplikace Contio – automatická prodejna COOP Ústí nad Orlicí.



3. Pro vstup do obchodu použijte QR kód ve svém mobilním telefonu.



4. Vezměte si košík a nakupujte.



5. Naskenujte svůj QR kód na čteče pokladny.



6. U pokladny naskenujte zboží.



7. Potvrďte nákup a zaplatěte platební kartou/mobilním telefonem.



8. Pro odchod z prodejny naskenujte QR kód z aplikace

PRŮBĚH STAVBY:



V NOVÉM:



Zprávičky z KONZUMu

E-mailové nabídky pro členy



I v tomto roce máme pro zájemce o elektronickou komunikaci připravenou členskou nabídku prostřednictvím e-mailů. Přihlásit se k odběru e-mailů můžete na úvodní straně našich webových stránek na www.konzumuo.cz.

Pro členy KONZUMu

Připomínky, dotazy či názory k činnostem družstva i k dalším členským záležitostem můžete zasílat na clen@konzumuo.cz. Zároveň žádáme všechny členy, aby si řádně označili své poštovní schránky a nestalo se, že korespondence z KONZUMu vám tak nebude doručena.

SVÝM ČLENSTVÍM ZÍSKÁTE SLEVOU AŽ 3 % NA VAŠE NÁKUPY I V ROCE 2023.

KONZUM
pro členy

Jakou slevu získáte?



Na základě vyhodnocení výše nákupu celé rodiny za kalendářní měsíc vám bude připsána ve formě kreditu sleva dle tabulky. Výše slevy bude odpovídat výši uskutečněných nákupů, tzn. že ten člen, který se bude více podílet svými nákupy na obratu KONZUMu, získá vyšší slevu.

Tabulku slev stanovuje pro každý rok představenstvo družstva.

Příklad: rodině, která pravidelně každý měsíc v KONZUMu utratí 12 000 Kč, bude připsána částka 3 % z 10 000 Kč a 1 % z 2 000 Kč, tj. 320 Kč měsíčně. Za celý rok takto může získat 3 840 Kč.

Členské slevy 2023

| měsíční nákup (Kč) | sleva připsaná na konto |
|---------------------------|------------------------------|
| do 500 | 0,5 % |
| 501 - 1 000 | 1,0 % |
| 1 001 - 2 000 | 1,5 % |
| 2 001 - 5 000 | 2,0 % |
| 5 001 - 7 000 | 2,5 % |
| 7 001 - 10 000 | 3,0 % |
| všechny nákupy nad 10 000 | 1,0 % z částky nad 10 000 Kč |

Jak zjistíte aktuální stav nákupů a naspořenou slevu?

Veškeré informace získáte na každé vaší účtence. Stav finančního konta udává aktuální výši nákupů celé rodiny v průběhu měsíce. Stav kreditu udává naspořenou slevu, kterou si můžete kdykoliv vybrat odečtením z následujícího nákupu.

Ochutnejte A2 mléko z mlékárny v Řetově

Cílem mlékárny v Řetově, kterou provozuje náš dodavatel ZD Sloupnice, je dodávat na váš stůl mléko co nejčerstvější a co nejméně zpracované, proto neprovádí standardizaci ani homogenizaci. Po nadojení se mléko pouze šetrně pasteruje, ručně plní a balí. Mléko pak zůstává v jeho nejpřirozenější podobě, která je mnohými konzumenty považována za lépe stravitelnou. Obsahuje A2 beta-kasein, který je tráven odlišně a pomáhá tak předcházet zažívacím problémům. A2 mléko nabízíme jako alternativu konvenčního mléka, která může přinést mnohé benefity nejen lidem citlivým na mléko. Zakoupte ho na prodejních sítích KONZUM.

SLOUPNICKÉ selské A2 mléko



a2
mléko
= lépe stravitelné

selské = přirozený
obsah tuku,
min. 3,5 %

původní
varianta mléka

tradiční ruční
výroba

šetrně
pasterováno

náš tip

29⁹⁰

ZD SLOUPNICE

Více o A2 mléku na www.a2-mleko.cz.

Pozvánka na členskou schůzi Výboru členů v Ústí nad Orlicí

Výbor členů v Ústí nad Orlicí svolává členskou schůzi, která se bude konat dne 18. 4. 2023 od 17.00 hod. v restauraci Šnyt na Nové Louži v Ústí nad Orlicí. Prosim o potvrzení účasti do 11. 4. 2023 na e-mail: vjirout@ktuo.cz nebo na tel.: 602 491 843. Předseda Výboru členů Vlastmíl Jirout.

Společně za úsměv 2022: 437 510 Kč pro neziskovky v regionu

V průběhu listopadu a prosince loňského roku měli zákazníci KONZUMu opět možnost podpořit neziskové organizace v našem regionu v rámci veřejné sbírky Společně za úsměv.

Děkujeme všem dárcům, kteří projevili dobrou vůli, a prostřednictvím prodejen sítě KONZUM věnovali min. částku 30 Kč na zajímavé a potřebné projekty, které pomohou ke zkvalitnění života mnoha lidem. Těší nás, že i v této nelehké době počet příspěvků dosáhl téměř 8 000 a společně se nám podařilo získat částku 237 510 Kč. Obchodní družstvo KONZUM pak dle poměrů, o kterých rozhodli zákazníci, rozdělilo neziskovým organizacím dalších **200 000 Kč** z vlastních zdrojů. Konečná částka se tak vyšplhala na **437 510 Kč**.



Centrum sociální pomoci v Červeném kříži Ústí nad Orlicí.

SPOLEČNĚ ZA ÚSMĚV 2022 – ROZDĚLENÍ PROSTŘEDKŮ

| č. | Nezisková organizace | Veřejná sbírka v Kč | Dar od KONZUMu v Kč | Celkem v Kč |
|---------------|---|---------------------|---------------------|----------------|
| 1 | ZŠ a Prakt. škola SVÍTÁNÍ, V. Mýto | 2 253 | 2 640 | 4 893 |
| 2 | Spolek Dobrá Hnáta Hnátnice | 3 303 | 3 860 | 7 163 |
| 3 | CEDR Pardubice o. p. s. Ústí n. O. | 3 273 | 3 830 | 7 103 |
| 4 | Centrum soc. péče města Ústí n. O. | 2 823 | 3 300 | 6 123 |
| 5 | Centrum pro zdrav. postižené, Ústí n. O. | 2 613 | 3 060 | 5 673 |
| 6 | Domov pod hradem, Žampach | 3 363 | 3 930 | 7 293 |
| 7 | Cesta pro rodinu z. ú. Žamberk | 8 553 | 10 000 | 18 553 |
| 8 | Domov pro seniory Česká Třebová | 2 283 | 2 670 | 4 953 |
| 9 | Oblastní charita Ústí nad Orlicí | 4 833 | 5 650 | 10 483 |
| 10 | Spol. pro podporu lidí s ment. post. UO | 3 903 | 4 570 | 8 473 |
| 11 | Cukřiči, z. s. Ústí nad Orlicí | 11 853 | 13 860 | 25 713 |
| 12 | KONTAKT, o. p. s. Ústí nad Orlicí | 2 823 | 3 300 | 6 123 |
| 13 | Rodinné Integr. centrum z. s. Lanškroun | 2 403 | 2 810 | 5 213 |
| 14 | MC Vamberecký dráček z. s. | 2 313 | 2 710 | 5 023 |
| 15 | Škola pro mě, z. s. Ústí n. O. | 5 313 | 6 210 | 11 523 |
| 16 | Obl. charita – Hospic Anežky Č. Č. Kostelec | 3 933 | 4 600 | 8 533 |
| 17 | Rod. centrum Erbenka, Kostelec n. O. | 2 403 | 2 810 | 5 213 |
| 18 | Sdružení Neratov, z. s. | 6 153 | 7 200 | 13 353 |
| 19 | Up, z. s. - Morašice | 22 412 | 20 000 | 42 412 |
| 20 | Oblastní spolek ČČK Ústí n. O. | 54 842 | 20 000 | 74 842 |
| 21 | Kom. centrum Petrklíč, z. s. Č. Třebová | 2 373 | 2 780 | 5 153 |
| 22 | Dětský lesní klub Letokruh Č. Třebová | 6 453 | 7 550 | 14 003 |
| 23 | Ruka pro život, o. p. s. Litomyšl | 3 753 | 4 390 | 8 143 |
| 24 | Rodinné centrum Srdičko, z. s. Ústí n. O. | 40 562 | 20 000 | 60 562 |
| 25 | ZŠ a MŠ při nemocnici Ústí nad Orlicí | 6 633 | 7 760 | 14 393 |
| 26 | Perinatální hospic Dítě v srdci, Kostelec n. O. | 2 343 | 2 740 | 5 083 |
| 27 | Poruchy autistického spektra Ústí n. O. | 3 033 | 3 550 | 6 583 |
| 28 | Audiohelp z. s. Ústí nad Orlicí | 3 063 | 3 580 | 6 643 |
| 29 | Lesní klub Letokvítek, z. s. Letohrad | 2 703 | 3 160 | 5 863 |
| 30 | Domov pro seniory Sloupnice | 3 573 | 4 180 | 7 753 |
| 31 | Materské centrum Medvídek, z. s. UO | 11 373 | 13 300 | 24 673 |
| Celkem | | 237 510 | 200 000 | 437 510 |

Jak začít jíst zdravě a nevzdat to?

Mnoho z nás se rozhodlo s novým rokem začít jíst zdravěji a změnit své stravovací zvyky. Možná už jste to dokonce několikrát zkusili, ale vždy jste se po nějaké době vrátili ke svému původnímu jídelníčku. Proč jste zatím nebyli úspěšní? A jak to tentokrát zvládnout a nové návyky si udržet?

Zhodnotit svůj dosavadní jídelníček a určit si svůj největší prohřešek

Měsíc skoro nejíte a další měsíc to doháníte? Vynecháváte tuky, protože se jich bojíte? Celý týden se držíte, cvičíte na sto procent, ale o víkendu se jen válíte, protože vám došla energie? Pijete hodně slazených nápojů? Sladíte si kávu, kterou pijete třikrát denně, pěti kostkami cukru? Smažíte na půl litru oleje? Toto jsou jevy, které se nám mohou zdát jako drobnosti, ovšem razantně zasahují do našeho energetického příjmu. A teprve, až zjistíte, kvůli čemu jste se dostali do bodu, kdy chcete se svou postavou, trávením či s tím, jak se ve vlastním těle cítíte, něco dělat, se dá celý proces odstartovat a ledacos změnit. Samozřejmě, pokud jste si ujasnili, že váš největší prohřešek je každodenní konzumace čokolády a sušenek či chipsy, asi to bez nich dlouho nevydržíte. Proto je tu další rada:

Neškrtejte, nahrazujte

Místo toho, abyste okamžitě přestali jíst čokoládu nebo chipsy, hledejte vhodnou alternativu, která by uspokojila vaše chutě a byla o něco zdravější. Například místo kupovaných brambůrků si stačí brambory nebo nějakou zeleninu rozkrájet na tenké plátky a upéct v troubě. Vyrobíte si domácí chipsy bez tuku. Tučnější smetanu stačí nahradit tou 12% na vaření, tučné sýry třeba syrečky nebo 20% eidamem atd. U každého jídla existuje méně tučná či méně sladká alternativa, stačí hledat! Ale nikdy není třeba nic škrtnout, když se vzdáte svého milovaného jídla, moc dlouho s novým životním stylem nevydržíte. S tím se pojí další rada:

Začít pomalu

A slovem „pomalu“ myslím opravdu POMALU. Nejde si v pondělí říct, že od zítra začnu, a očekávat, že druhý den nebude mé jídlo obsahovat

žádný tuk, žádný cukr, žádnou mouku, žádný konzervant, všechno bude bio a bude mi to dokonale sedět do kalorických tabulek. To zkrátka nelze! Mnohem lepší bude například takový postup, že si místo dvou sušenek za den dáte jen jednu (a časem třeba žádnou), že budete cvičit nejdříve patnáct minut dvakrát týdně, pak třikrát týdně, pak půl hodiny třikrát týdně, a věřte mi, že si tyto návyky, ke kterým jste došli pozvolnou cestou, udržíte mnohem déle. Raketový start rovná se také raketový konec.

Co onen prohřešek vyvolává?

Možná, že se přejídáte ve chvíli, kdy jste unavení nebo ve stresu. Možná máte sklony se přejídat večer poté, co jste za celý den skoro nic nesnědli. Možná jíte často ve fastfoodu, protože jste si nestihli uvařit, jelikož málo spíte, jste unavení a nemáte na to čas ani chuť. Je dobré tyto situace vyzpozorovat, zachytit a být na ně připraven. Pokud víte, že máte tendenci se přejídat hlavně večer, podívejte se na skladbu svého jídelníčku přes den. Nejíte málo? Nevynecháváte jídla? Nevynecháváte sacharidy? Důvodů může být mnoho. Jsem si jistá, že pokud tyto chyby odstraníte, zlozvyky ve vašem stravování brzy zmizí.

Hledejte účinnou a udržitelnou cestu pro VÁS

Přečetli jste si někde, že byste měli pít každý den chlorelu a ječmen, i když vám vůbec nechutná? Nebo že byste si měli přidávat protein pomalu i do tvarohu, i když ten už je bílkovinami nabitý, přestože vám protein vadí a nechcete za něj dávat peníze? Věřte, že se vždy dá najít způsob stravování, který bude vyhovovat jak vám, tak vašim cílům. Vyhovuje vám jíst tři velká jídla za den, ale všude čtete, jak byste měli jíst každé 2-3 hodiny? Nevadí, určitě se dá zajistit dostatečný příjem, pestrá strava i příjem minerálů a vitaminů ze tří jídel, jen to bude náročnější.

Andrea Hudousková, studentka nutriční terapie



★
jednoduché

Celozrnný mazanec

Ingredience:

- 250 g celozrnné/špaldové/rýžové mouky
- 200 g nízkotučného tvarohu
- 1 vejce
- 8 pol. lžic medu
- 80 g másla
- 1 kypřicí prášek do pečiva
- citronová kůra
- mandle
- rum

Postup přípravy:

Tento rychlý mazanec zvládne každý. Stačí nasypat do mísy sypké ingredience, vejce, nechat povolit máslo, rozpustit med, aby byl tekutý, ovoníme kapkou rumu a promícháme vše dohromady. Vypracovat těsto můžete klidně vlastníma rukama, ovšem pokud máte robota, který to zvládne, bude skvělým pomocníkem. Nemusíte se bát, že se mazanec nepovede, jelikož není kynutý, nabyde na objemu pomocí prášku do pečiva. Vytvoříme bochánek, vložíme do vyhřáté trouby na 180°C a pečeme 45 minut.

KONZUM dárková karta

Celkem šest vylosovaných luštitelů obdrží dárkovou kartu na nákup v prodejních sítě KONZUM v hodnotě **200 Kč**

KARTA JE NABÍTA NA ČÁSTKU:
 100 Kč na částku od 200 Kč do 7 000 Kč.
 Dárková karta je 2 roky na platnosti.
 Karta s kartou na částku postupně.
 Platnost od 1. 1. 2023 do 31. 12. 2024.

Správné řešení zašlete do 31. 3. 2023 na e-mail: clen@konzumuo.cz nebo na adresu: KONZUM, obchodní družstvo v Ústí nad Orlicí, oddělení marketingu, Tvardkova 1191, 562 13 Ústí nad Orlicí

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|--|---|--|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | 8 | 1 | | | | | 4 | | | | |
| | | 1 | | | | | 4 | | | | | | | | | | 6 |
| | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4 | | | | 7 | | | | 9 | | | | | | | |
| 9 | | | 7 | | | | 1 | 6 | | | | | | | | | |
| | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | | | | 2 | 9 | 6 | 5 | 3 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |

| | NÁŠ OSTRAVSKÝ HEREC | SEVRŽIT | SKŘÍPAVÝ ZVUK | | OBILNINA | DOMÁCKÝ LENKA | ANGL. OVES | ČÁST PEDÁLU | | DAREBÁK | UHRY | LEPIDLO (ZAST.) | UKAZOVACÍ ZÁJMENO | INICIÁLY HERCE VETČEHÉHO | HRDINA SALGARHO ROMÁNU | AUTOMATICKÉ NASTAVOVÁNÍ TV STANIC |
|---------------------|---------------------|---------|---|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|------------|----------------|--------------------|-----------------|------------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------|-----------------------------------|
| VODIČ ELEKTRINY | | | | KŮŇ S LYSINOU (NÁŘ.) | | | | | MLÉČNÝ CUKR | | | | | | | |
| KOLOS | | | | MADRIDSKÝ KLUB INDÁNSKÝ ČLUN | | | | | OZOBAT CYANKÁLI | | | | | | | |
| 1. ČÁST TAJENKY | | | | | | | | | | | | | ČESKÝ ARCHITEKT | ZN. NANOSEKUNDY USTANOVIT | | |
| INIC. HERCE JELÍNKA | | | STUPER CITLIVOSTI FILMU DŮMÁČI VÝROSCÉ POTRAVIN | | | KAŠE PRACOVAT S PLUHEM | | | | | | INSTINKT STAŘEC | | | | POPĚVEK |
| | SLOV. JMÉNO VIDA | | | | | SMYČKY VÝBUŠNINA | | | | SLOVENSKÝ DENÍK | SLOVENSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO | | | | | |
| ČLOVĚK (LAT.) | | | | | HYPROTICKÝ STAV SPZ ROKYCAN | | | | | | 2. ČÁST TAJENKY ZN. OLOVA | | | | | |
| SVÍTILNA | | | | | | | | ANGL. CÍSAŘSKÝ | | | | | | | | |
| ETIOP. HORA | | | | ČESKÝ PRÁVNÍK 19. STOL. | | | | DLUH | | | | | THAJSKÁ TISK. AGEN-TURA | | | |

Výherci sudoku z minulého vydání: Eva Málková - Ústí nad Orlicí, Leona Jelenová - Opočno, Milena Kastnerová - Lukavice
 Výherci křížovky z minulého vydání: Petr Rohlík - Česká Třebová, Denisa Buchmüllerová - Lišnice, Ladislav Halbrštát - Hnátice
 Gratulujeme! Správné znění tajenky z minula: AUTOMATICKÁ PRODEJNA

NÁŠKONZUM

informační občasník pro členy, zaměstnance a přátele KONZUMU Ústí nad Orlicí

Vydává: KONZUM, obchodní družstvo v Ústí nad Orlicí, Tvardkova 1191, 562 13 Ústí nad Orlicí, tel.: 465 553 111, e-mail: clen@konzumuo.cz,
 redakční rada občasníku NÁŠKONZUM: Mgr. Jitka Mehdiyev a Ing. Miloslav Hlavsa.