



### **Byť fit nielen v januári. Spoločnosť BILLA v novom e-booku radí zákazníkom, ako sa stravovať zdravo po celý rok**

Január je už tradične obdobím predsavzatí a rozhodnutí žiť lepšie. Mnohí ľudia v tomto čase prechádzajú na zdravší životný štýl, v čom svojich zákazníkov inšpiruje aj sieť supermarketov BILLA. Najnovšie podporila prípravu elektronickej publikácie, ktorej cieľom je konkrétnymi krokmi a tipmi inšpirovať zákazníkov k dlhodobému zdravému životnému štýlu a vyváženému stravovaniu. V e-booku „Ako byť fit“, ktorú si zákazníci BILLA môžu zdarma stiahnuť z oficiálnej webstránky spoločnosti, nájdú rady, ktoré im pomôžu udržiavať sa počas celého roka v dobrom zdraví a kondícii.

Príchod nového roka a januárové dni sú pre mnohých Slovákov časom, keď si určujú dlhodobé predsavzatia. Medzi najrozšírenejšie z nich patrí zmena rýchleho životného štýlu, ktorý sa okrem iného vyznačuje konzumáciou nekvalitných a nezdravých jedál či nedostatkom pohybu. Častým predsavzatím je tiež zníženie telesnej hmotnosti, ktorú spôsobila nezdravá životospráva. Hoci spočiatku sa novoročné predsavzatia zväčša dodržiavajú jednoducho, s pribúdajúcimi týždňami roka strácajú záujem a motiváciu riadiť sa nimi viacerí ľudia. Rady, ako zotrvať v dodržiavaní stravovacích predsavzatí počas celého roka a ako si uchovať zdravý životný štýl, prináša BILLA vo svojom novom e-booku „Ako byť fit“.

#### **Zdraví aj vďaka BILLA**

Vydaním novej elektronickej publikácie spoločnosť BILLA potvrdzuje fakt, že dlhodobo inšpiruje svojich zákazníkov k vyváženému životnému štýlu a konzumácii zdravých potravín. „Zákazníkom v našich supermarketoch ponúkame široký sortiment ovocia, zeleniny, fitness produktov, potraviny s vyšším obsahom proteínov, vegánsky a vegetariánsky sortiment, ale aj produkty bez lepku, bez laktózy či s nižším obsahom cukru, soli a konzervantov. K pravidelnému pohybu zákazníkov inšpirujeme našimi športovými aktivitami a podujatiami, v ktorých plánujeme pokračovať, keď nám to epidemiologická situácia umožní,“ povedala Kvetoslava Kirchnerová, hovorkyňa BILLA. Na postoj k zdravým potravinám sa BILLA vlni opýtala takmer 400 svojich zákazníkov na piatich vybraných predajniach. „Z tohto prieskumu vyplynulo, že 92 % opýtaných zákazníkov dbalo o správnu výživu a zdravé produkty. Aj to je pre nás potvrdením, že Slováci majú záujem starať sa o svoje zdravie a my im v tom radi pomáhamo. Veríme, že v našom novom e-booku, Ako byť fit, zákazníci nájdú užitočné tipy, ako si udržať štíhlu líniu a pevné zdravie po celý rok,“ povedala K. Kirchnerová.

**Základom je vyvážená strava a pravidelný pohyb**

Aby bol človek motivovaný dodržiavať zdravšiu životosprávu počas celého roka, dôležité je určiť si, čo presne od zmeny životného štýlu očakáva, či už ide o zníženie hmotnosti alebo zlepšenie celkového zdravotného stavu. Pri zmene stravovacích návykov smerom k zdravším alternatívam je vhodné skombinovať starý jedálniček s novým. Neodporúča sa radikálne vymeniť potraviny, ktoré človek zvykol konzumovať, ale vyradiť tie málo výživné či škodlivé, ako napríklad polotovary, sladkosti a slané pochutiny. Ak sa človek rozhodne pre zníženie hmotnosti, základom je denne viac energie vydať, ako prijať, no podľa odborníka na výživu MUDr. Borisa Bajera, PhD. to nie je všetko. Vo svojej praxi sa stretáva aj s opačným prípadom, keď chcú ľudia schudnúť priveľa kilogramov za krátky čas. *„Naše telo vie byť niekedy naším nepriateľom. Kým si nezvykne na novú, nižšiu hmotnosť, bude robiť všetko pre to, aby sa dostalo na tú pôvodnú. Ľudia robia najväčšiu chybu v tom, že skúšajú drastické diéty, na rozdiel od toho, aby išli do pomalšej a postupnej dlhodobej úpravy životosprávy,“* vysvetľuje B. Bajer.

Ak ľudí podstupujúcich diétu či zmenu jedálnička premôže chuť na nezdravé jedlá, netreba mať podľa odborníka na výživu okamžite výčitky. *„Občasné prešľapy v inak zdravej životospráve telu neprekážajú. Ak si raz za mesiac doprajete pizzu, má to podobný efekt, ako keď si idete raz za mesiac zabehať – žiadny,“* hovorí B. Bajer a dopĺňa, že pre udržanie zdravej životosprávy by sa však takéto prešľapy mali stávať čo najmenej. V rámci vyváženého životného štýlu je dôležitý aj pravidelný pohyb, na ktorý sú však v čase aktuálne platných protiepidemických opatrení sťažené podmienky. B. Bajer preto odporúča napríklad každodenné prechádzky. *„V tomto období väčšinu dňa sedíme, čo zhoršuje pomery hormónov, ktoré nám bránia ukladaniu tuku na úkor tých hormónov, ktoré tuk ukladať chcú. Preto je vhodné hýbať sa a rozdeliť si pohyb na menšie jednotky počas dňa. Môžete ísť denne za čerstvým vzduchom do prírody a doma niekoľkokrát za deň na pár minút cvičiť s vlastným telom,“* uzatvára B. Bajer.

### **Tip na zdravý obed z e-booku „Ako byť fit“: cuketové placky**

Zmiešajte nastrúhanú, dobre vyžmýkanú cuketu s vajíčkom, s trochou špaldovej múky, cesnakom, korením (čierne, nové korenie, majoránka) a zo zmesi urobte menšie, hrubšie placky. Poduste na troche repkového oleja alebo upečte v rúre.

**Nový e-book spoločnosti BILLA „Ako byť fit“ je možné stiahnuť si na tomto linku:**  
[https://apps.billa.sk/docs/zdrava\\_desiata/03\\_BILLA%20e-book\\_BudFIT.pdf](https://apps.billa.sk/docs/zdrava_desiata/03_BILLA%20e-book_BudFIT.pdf)

**Na webstránke BILLA zákazníci nájdu aj ďalšie užitočné [e-booky](#), napríklad „Zdravá desiata“. Spoločnosť plánuje prinášať novú elektronickú publikáciu každý mesiac, už onedlho sa zákazníci môžu tešiť aj na valentínsky e-book.**

---

### **O spoločnosti**

Spoločnosť BILLA, s.r.o., ktorá je súčasťou REWE International AG, pôsobí na Slovensku od roku 1993. Je lídrom v segmente supermarketov. V súčasnosti ich prevádzkuje 155 a zamestnáva viac ako 4 500 pracovníkov. V supermarketoch priemernej rozlohy 900 m<sup>2</sup> BILLA ponúka široký sortiment značiek, vrátane vlastných aj diskontných. Dominantnými medzi vlastnými značkami cenovo výhodné produkty Clever, výrobky pod značkou

BILLA, organické produkty BILLA BIO a domáca Slovenská farma. Rovnako dôležitý je v ponuke podiel čerstvých produktov v oblasti lahôdok, pečiva, ovocia, zeleniny a mliečnych výrobkov.

**Kontakt pre médiá:**

**Ing. Kvetoslava Kirchnerová**, hovorca spoločnosti BILLA

BILLA s.r.o., Bajkalská 19/A , 821 02 Bratislava

e-mail: [k.kirchnerova@billa.sk](mailto:k.kirchnerova@billa.sk)

mobil: +421 911 110 672

telefón: +421 2 48 242 891

---