

jún 2020 | číslo VII | ročník I

# LIPOPIS

náš oddielový časopis



**Skauti Vranov**  
1. oddiel Lipy Vranov nad Topľou

# Milí čitatelia,

dnešný úvodník začнем trochu netradične – podčakovaním. Jedno veľké ďakujem totiž patrí nám všetkým. Pretože vďaka našej zodpovednosti sme dnes na dobrej ceste k spoločnému stretnutiu.

No dovtedy nesmieme počaviť. Nesmieme zabúdať, že ešte vždy skautujeme z domu. Stále môžete cestovať po planéte IBAZUDUN, kde navštěvujete rôzne mestečká. Súčasťou tejto hry je aj Veľká medzidružinová súťaž, ktorú sme predĺžili (viac v marcovom čísle).

Okrem toho sa nás mnohí pýtate, ako to bude s táborom. To dnes zatiaľ nikto nevie. Avšak, hned' ako budeme vedieť niečo nové budeme Vás čo najskôr informovať. Dovtedy však musíme spolu vydržať.

Dávid



*Veľká medzidružinová súťaž je z dôvodu, že patrí medzi úlohy na planéte Ibazudun, predĺžená do 15.6.2020.*

*Fotky, ktoré nám posielate do mozaiky a z planéty Ibazudun uverejnime v júlovom čísle, keď už bude hra na Ibazudune ukončená.*

# **V tomto číslе nájdeš:**

**4 Spacák náš každodenný**

**6 Radcovia o spacákoch**

**9 Ako sa starat' o svoj spacák**

**10 Skaut mesiaca**

**11 Ako bude vyzerat' táborové tričko?**

**12 Nerob riadom wellness**

**14 Ako sa naučiť žonglovat'**

**15 Naši Krotitelia**

**18 Linecké medvedíky**



LIPOPIS jún 2020 | časopis pre členov 1. oddielu Lipy Vranov nad Topľou  
cena: zadarmo | vydavateľ: 1. oddiel Lipy Vranov nad Topľou |  
šéfredaktor: Dominika Bodorová | autori článkov: Dominika  
Bodorová, Dávid Zamba, Jakub Iliečko, Lukáš Kocan, v rozhovoroch: Igor  
Caban, Jerguš Ropovik | grafická úprava: Dominika Bodorová | fotografie:  
Dominika Bodorová, *internet*, Katka Škovierová  
vydané: 2.6.2020 | [www.skauting.sk](http://www.skauting.sk) | [www.skautivranov.sk](http://www.skautivranov.sk)  
[lipyvranov@gmail.com](mailto:lipyvranov@gmail.com)

# SPACÁK NÁŠ KAŽDODENNÝ

*Leto sa blíži, čas táborákov,  
stanovačiek, nebeských  
divadiel a v neposlednom  
rade čas nezabudnuteľných  
zážitov. Dokonalá idylka,  
ktorú dokáže pokaziť len  
jedno. Zlý spacák.*

## AKO VYBRAŤ SPRÁVNÝ SPACÁK?

To, že do spacáku je potrebné investovať, je jasné. Ak si naň dávate pozor, poslúži

Vám dlhé roky. A verte, že nieť krajšieho pocitu, ako keď sa počas chladnej noci zakuklíte do teplého spacáku. Na začiatok si však musíme ujasniť pojmy, ktoré nám pri výbere "toho pravého" pomôžu.

**Komfortný limit** - vyššia teplota je určena pre ženy, ktoré sú náchylnejšie na zimu, nižšia pre mužov. Ak teplota klesne pod túto hranicu, začne Ti byť zima.

**Extrém** - tento údaj udáva teplotu, ktorú dokážete prežiť (s omrzlinami) v danom spacáku. Určite však pri tejto teplote celú noc nezažmúrite ani oko.

**Múmiový spacák** - obopína postavu a budeš sa cítiť ako húsenica. Určite Ti však bude teplejšie.

**Dekový spacák** - má tvar obdlžníka, tým pádom viac priestoru, čo môže oslabovať izolačné vlastnosti.



# Parametre spacáku nájdeš zväčša na jeho obale.



## Rozmery spacáku

Ako môžete vidieť na obrázku, ak ide o múmiový spacák, určujú sa tri rozmery, ak ide o dekový, nájdete tam len 2 rozmery. Je fajn, ak Váš spacák predstavuje vašu výšku +20 cm, keďže dlhší spacák má gramy navyše, ktoré si uvedomíte až na putovnej výprave.

## Komfortný limit

Jeho rozmedzie väčšinou predstavuje päťčiselný interval. Vyššia teplota je komfort pre ženy, nižšia pre mužov, vyššia +3° je pre deti. Ideálne je vyberať si spacáky s komfortom okolo nuly, komfortný limit taktiež používaním stráca na hodnote.

## Váha spacáku

Čím teplejší spacák, tým je ďažší. Na váhe veľmi záleží najmä na put'ánoch.

## Extrémna teplota

Odporučame kupovať spacáky, ktorých extrémna teplota je minimálne -10°. A to aj keď plánujete v spacáku spať len v lete. Ak spacák budete používať dlho, opotrebovaním sa z -10°C možе stat' -5° alebo aj menej.

S témou "Spacáky" sme pootravovali aj našich radcov.

Čo Vám poradia oni?



## KUBO, ostrieľaný NOXák

"Lepšie jeden na všetko ako 4 na nič."

### ☰ ďalšie ☰

No po skúšaní zimného noxu v dvoch spacákoch s komfortom niečo okolo 0C som zistil, že by trebalo niečo lepšie a tak som si kúpil môj terajší spacák, a to HUSKY Premium Proud, no kvôli vzniknutej situácii som ho stihol "len" pokrstať na Valentínskom NOXe, no neviem sa dočkať ďalších príležitostí. Tento spacák ide s komfortom poriadne dole a tým pádom mi otvára možnosti nových zážitkov v extrémnejších podmienkach. Má aj príjemné vychytávky ako protišmykové guličky na spodnej strane, aby sa so mnou cez noc niekde nešmyklo a mnoho iných. No od toho sa odvíja aj jeho váha, ktorá je myslím ľahko cez 2kg. Ak by som teda napríklad išiel na nejaký puťák, tak rozhodne by som zobrajal iný, keďže tam sa počíta každý gram.

### ☰ Zážitky ☰

Za posledné roky mi rukami prešlo nemálo spacákov a rád by som sa pozdelil o skúsenosti. Medzi moje prvé spacáky patril úplne klasický múmiový spacák, ktorý neboli veľmi dobre tepelne odolný ale na tábory, do podsady, stačil. Teraz sa podobné spacáky pohybujú okolo 20-30€ a za málo peňazí je to veľa muziky. Neskôr som oskúšal o niečo hrubšie spacáky, no cena bola podobná a na kvalite to zanechalo svoju stopu. Často roztrhnutý zips alebo mnoho iných vecí, čo v noci v lese na NOXe riešiť nechcete. Neskôr rodičia kúpili mojej sestre o niečo lepší spacák, tou dobou mohol stať okolo 50€ a teplotný komfort mal posunutý o poriadny kus nižšie, a tak sa stal súčasťou môjho vybavenia na jarné a jesenné noxy, či letné noxy pri vode. Avšak nielen na tie, bez problémov mi už odslúžil a ešte odslúži nejaký ten tábor.

Spanie stane, v podsade či tee-pee na táboroch môže byť pre niekoho extrém, no keď by som mal povedať moje najextrémnejšie zážitky spojené aj so spacákmi tak by som vedel povedať hned' asi 2. Prvý bude rozhodne môj prvý NOX, ktorý som absolvoval spolu s Domi a Igorom na zrúcaninách hradu Čičva kde som prvýkrát spal v spacáku pod prístreškom. Vtedy som prvýkrát zistil aký neprijemný môže byť vietor keď ôkol seba nemám steny podsady či stanu. A za druhý extrémnejší zážitok musím rozhodne spomenúť januárovi NOX spolu s Igorom a Žihľavou. Dovtedy nesnežilo, no akurát v našu noc začalo. 2 spacáky, termo, vetrovka, deka a 2 karimatky dokopy mi spolu robili tepelnú izoláciu ktorá stačila len tak tak...

# **DOMINIKA, šéfredaktorka Lipopisu**

## **"Nie všetko lacné je zlé"**



Svoj prvý a vlastne jedený spacák som si kúpila asi 5 dní pred mojím prvým táborom v roku 2014. Stál presne 24,99€ a bol z Tesca. Prežil so mnou už 6 táborov, veľa NOXov a ešte viac výprav s prespaním v prírode. Napočudovanie má oveľa lepšie parametre ako značkové spacáky dvakrát také drahé. Nikdy ma nesklamal. Najväčšiu zimu zažil jednoznačne na výprave s horolezczami, kedy sme spali v útulni na Smrekovici, najvyššom vrchu Braniska. Kedže sme boli na hrebeni, fúkal neprijemný vietor a pocitová teplota sa vyšplhala bezmála k -10°C. Zima mi v ňom nebola, no možno to bolo tým, že som na sebe mala asi 7 vrstiev oblečenia. Tiež dostal zabrat' na Valentínskom NOXe, no tu som mala pre istotu dva spacáky. Rokmi mu už výkonnosť klesá, no určite ešte spolu nejaké zážitky zažijeme. Odvtedy som tento spacák v Tescu nevidela. V skutočnosti pochybujem, že čísla na obale naozaj odzrkadlujú jeho schopnosti, myslím, že pred zimou ma veľakrát zachránil placebo efekt.

Prvýkrát som spala pod prístreškom na Kurze skautskej praxe v roku 2016. Túto noc sme dali spolu s Karčím a Ľubošom a bolo to moje prvé veľké zálesácke dobrodružstvo. Za tých pár rokov sa tých dobrodružstiev nazbieralo a verím, že každý z Vás zažije minimálne to, čo som v lese zažila ja. A možno práve prvým krokom je kúpiť si spacák a ozvat' sa svojmu radcovi :) Ak sa dáte dokopy ako družina, môžete spolu zažiť nezabudnuteľné zážitky.

Ak raz budem vyberať nový spacák, rozhodnem sa na základe recenzií od známych. Vo svojom okolí mám množstvo ľudí, ktorí spia v spacáku skoro častejšie ako v posteli. Preto chcem Vám, milí skautíci, povedať, že ak si nebudete vedieť poradiť s výberom spacáku, kontaktujte niekoho z radcov alebo NOXákov a tí Vám poradia či už z vlastných skúseností, alebo zo skúseností známych. Tak sa nehanbite... Ved' na to tu sme :)



## **LUKÁŠ, ktorému je málokedy zima**

Skautský zákon nám hovorí aby sme boli hospodárny, no pri výbere spacáku by som sa týmto neriadil. Z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že je lepšie si priplatiť za značkový spacák a späť v teplúčku ako prechladnúť na tábore. Samozrejme sa o svoj spacák musíte aj vedieť postarať aby vám vydržal čo najdlhšiu dobu. Pred čistením si dôkladne prezrite odporúčania a pokyny výrobcu. Pri nesprávnom praní môže spacák prísť o svoje izolovacie vlastnosti. Určite vám chcem aj poradiť aby ste nekupovali zbytočne dlhý spacák. Môj Gelert Hibernate 400dl je dlhý 240cm a je mi v ňom často zima na chodidlá. Verím, že to je kvôli jeho veľkej dĺžke. To je asi jeho jediné minus. Spal som s ním aj v zime pod holím nebom a dokázal ma udržať v teple (až na tie chodidlá).

## **DÁVID, ktorému je vždy zima**

Pri výbere spacáku som sa riadil najmä cenou a kvalitou. Po prediskutovaní som si vybral spacák Husky. Používam ho už tretí rok a som veľmi spokojný. Prežil so mnou päť táborov a noxov. Jeden z noxov dokonca v mínusových teplotách a snehu. Veľkou výhodou je deka vo vnútri, ktorú je možné vybrať.



# AKO SA STARAŤ O SVOJ SPACÁK

Viacero radcov dávalo dôraz na starostivosť o spacák. v tomto článku ti ukážeme, ako sa o spacák starat' tak, aby Ti vydržal roky.

Materiály, z ktorých sú spacáky vyrobené, sú prispôsobené na bežné pranie a čistenie. Dodržiavaním týchto rád zabezpečíte svojmu spacáku ukážkovú údržbu.

\*nepoužívajte pracie prostriedky\*

\*spacák suš vo vodorovnej polohe\*

\*per so zapnutým zipom\*

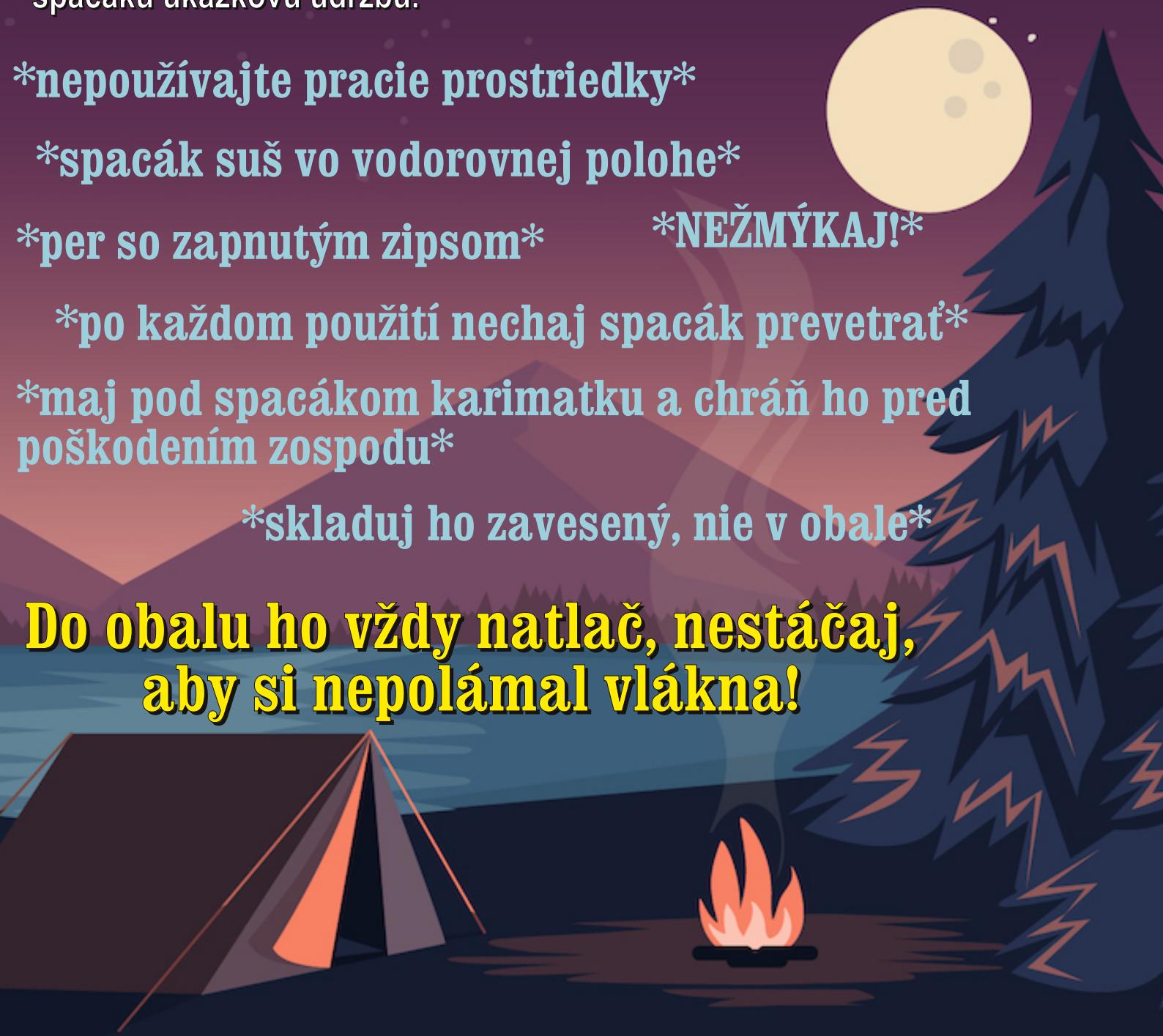
\*NEŽMÝKAJ!\*

\*po každom použití nechaj spacák prevetrať\*

\*maj pod spacákom karimatku a chráň ho pred poškodením zospodu\*

\*skladuj ho zavesený, nie v obale\*

**Do obalu ho vždy natlač, nestáčaj,  
aby si nepolámal vlákna!**



# SKAUT MESIACA

## VÍKI SABOLOVÁ



Našu Viki nezastavila ani táto "kríza" a aktívne skautuje aj doma. Zúčastnila sa online družinovky, na ktorej sa zišla jej družina - Žabky. Ešte pred ňou si dôkladne pripravila materiál o skautingu vo Francúzsku, aby o ňom mohla čosi povedať ostatným členkám družiny. Neotáľala ani pri našej skautskej hre, na planéte Ibazudun úspešne prešla všetkými troma mestiečkami s bezplatným vstupom a páčilo sa jej tam tak, že v plnení dlhodobých úloh pokračuje dobrovoľne aj nadalej..



Aj napriek obmedzeniam, zavedeným ako opatrenia proti šíriacemu sa vírusu, ostalo mnoho z vás aktívnych aj doma, čomu sa veľmi tešíme. Niektorí z vás si našli na skauting trochu menej času, iní o niečo viac. Ako Vaši radcovia by sme každý mesiac radi vyzdvihli a dali do pozornosti jedného nášho člena za príkladné správanie a nadmernú aktivitu. V mesiaci máj si našu pozornosť získala *Viki Sabolová!*



Za zmienku rozhodne stojí aj video pre našich bratov i sestry z Ukrajiny, ktoré na požiadanie bez váhania natocila. V neposlednom rade bola Viki spolu s radkyňami Katkou a Dominikou, a skautskou sestrou Eliškou, skrášliť okolie vlakovej zastávky na Dlhom v našom meste a to tak, že odtiaľ vyniesli 8 vriec (predtým) pohodených odpadkov.

# Ako bude vyzerat TÁBOROVÉ TRIČKO?

Rozhodnúť môžeš  
PRÁVE TY!



Po minuloročnom tábore ste rozhodli, že návrh na tričko si chcete vymysliť sami. Nezabudli sme!  
Jedinečná možnosť je tu!

## INFORMÁCIE:

- farba tričiek by mala byť iná ako doteraz, avšak nie je to podmienka
- navrhnutý môžeš prednú, zadnú alebo obe časti trička
- návrh by mal obsahovať prvok z celoročnej hry (planéty, kozmická loď,...) v spojení so skoutingom
- tvoj návrh musí byť originálny a taký, aký sme doteraz ešte nemali

Návrhy môže vytvárať jednotlivec alebo skupina. Svoje nápady posielajte na **skautivranov@gmail.com** do konca júna.

## HLAVNÁ CENA:

*Najlepší návrh budú mať všetci na tričkách!*  
Pod návrhom zároveň bude svietiť tvoje meno vo formulke "Designed by (meno)"

# NEROB RIADOM WELLNESS

## ŠETRI VODU!

Hodnota pitnej vody sa rok čo rok zvýšuje... Vplyvom nesprávneho využívania a plytvia sa zásoby zmenšujú. Mnoho ľudí si vratí, že s tým nemožno nič spraviť, no mylia sa. Stačí si osvojiť pári jednoduchých zásad a účet za vodu môže byť omnoho menší.

Priemerný človek minie denne 120 litrov pitnej vody.

5-členná domácnosť teda denne spotrebuje 600 litrov (!). O tom, že to je vysoké číslo, nemusíme

pochybovať. Čo však robiť pre to, aby sme vodu šetrili?

*No napríklad nerob riadom wellness! Namydli najprv všetko, a tak všetko opláchni :)*



### Spotreba priemerného človeka:

- sprchovanie: 50l
  - splachovanie: 40l
  - osobná hygiena: 5l
  - pranie: 8l (v prepočte na domácnosť)
  - umývanie riadu: 5l
  - strava: 12l
- SPOLU:** cca 120l

# **NÁPADY, AKO ŠETRIŤ VODU**

- daj si sprchu namiesto kúpeľa**
- oprav kvapkajúce kohútiky**
- zberaj dažďovú vodu**
- investuj do umývačky riadov**
- skladuj vodu v chladničke, aby pre studenú vodu nemuselo veľa vody odtiekt'**
- počas umývania zubov zastav vodu**
- pri umývania zeleniny a ovocia si napúst misku vodou namiesto umývania pod tečúcou vodou**

# AKO SA NAUČIŤ ŽONGLOVAT

Nudíš sa a chceš skúsiť niečo nové? Máme pre Teba úžasný nápad - ŽONGLOVANIE! A nie je to vôbec také náročné, je potrebný len cvik, cvik a cvik. Dnes sa spolu pozrieme na najjednoduchšiu metódu - *Kaskádu*. Ked' sa ju naučíš, budeš frajer medzi kamarátmi a navyše zabiješ nudu!

## KROK Č. 1

Najprv musíš nacvičiť hádzanie jednou loptičkou. Chyt' loptičku do pravej ruky a oblúčikom do výšky tvojich očí si ju prehod' do druhej. Tak isto prehod' loptičku z ľavej ruky do pravej. Ak ti to už pôjde perfektne, prejdì na ďalší krok.

## KROK Č. 2

Teraz si do každej ruky vezmi jednu loptičku. Najprv vyhod' loptičku z pravej ruky (ako v kroku 1). Ked' dosiahne svoj vrchol, rovnakým spôsobom hod' druhú loptičku z ľavej ruky. Potom obe loptičky pochytaj.

## KROK Č. 3

Začni s dvoma loptičkami v pravej ruke a jednou loptičkou v ľavej. Striedavo vyhod' všetky tri loptičky do vzduchu. Z pravej, z ľavej a potom zase z pravej. Začať musíš vždy tou rukou, kde máš dve loptičky. Potom všetky tri pochytaj.

Snaž sa hádzať loptičky do rovnakej výšky. Loptičky si nikdy medzi rukami nepodávaj! DRŽÍME TI PALCE! (pri trénovaní si pomôž videom na youtube, napríklad TÝMTO.)



# Naši KROTITELIA

V minulom čísle sme Vám priblížili náročnú výzvu Krotiteľ cukru. Málokto vie, že sa do nej pustili aj traja odvážlivci z nášho oddielu. Ako jediná výzvu dokončila len Dominika, no ovplyvnila život aj Igorovi a Jergušovi.

O tom, ako sa im darilo, Vám v rozhovore povedia sami.



## Prečo si sa rozhodol plniť túto výzvu?

*Igor:* Krotiteľa cukru som sa rozhodol plniť z osobných (rozmerových) dôvodov a inšpiroval som sa Pajcikom a Domi, že je zaujímavé dobrovoľne sa vzdať týchto pozemských no z časti božských nerestí.

Od mala som bol človek aktívny a cukor bol moja každodenná súčasť. Moje telo ho prijímalo ako bežnú vec, veď mával som všetky, keď som odohral v sobotu miniligový zápas vo futbale, v nedele dorastenecký zápas a nato aj za A mužstvo dospelých. V kuse vonku - futbal, les, rybačka, pri ktorej som denne spravil aj 6-7 km pešo v ťažkom teréne. Telesná v práci, samozrejme denne futbal a aj v poobedných hodinách sa to opakovalo. Tým som chcel naznačiť to, že toho pohybu moje telo malo tak akurát :-). No pribúdaním času, teda rôčkov, sa moje priority rapídne zmenili.

Cukor ostal a pohyb? No v rámci možností zamestnanca a rodiča.

Ďalší aspekt, ktorý ma oslovil je doba cukru. Ten je všade, úplne všade. A hoci som zatiaľ boj s touto výzvou nevyhral, beriem to veľmi pozitívne, lebo cca dva mesiace som nemal v sebe tie jedy. Áno jedy. Mnohé štatistiky dokazujú, že generáčne sme stále obéznejší, hoci často nevedomky a to tým, že sladené vody a presolené olejové pochúťky sú naše večere. A ospravedlnenky na telesnej výchove samozrejmosť.

A pritom pri tejto vyzve som znova objavil čaro zdravého ovocia a hlavne medu! Nášho zlata.

*Jerguš:* Lebo som chcel zapracovať na svojom zdraví a tiež zo súťaživosti.

*Domi:* Potrebovala som si niečo dokázať. Vidina zdravšieho života a pevnejšej vôle ma ešte viac prinútila sa do toho pustiť :)

# Koľkokrát si to chcel vzdať?

Igor: Náročne boli prvé dni a týždne, to sa musí človek ovládať, napr. ráno som rozlepil oči a dojedol Termix za Šimíkom :-) á žolík doviiii :-)

V mojom prípade nešlo ani tak o to koľkokrát sa vzdať, ale odolať presviedčaniu ostatných.

Jerguš: Minimálne 5-krát no stále ma nejako držala dohoda, ktorú som mal s kamarátkou, ktorá to robila so mnou.

Domi: Akože denne? Veľmi veľa. Zo začiatku bolo náročné aj vykladanie Lentiliek v Tescu, kde brigádujem. Také prvé dva mesiace boli plné pokušení. Potom to už zbehlo rýchlo a vždy som si povedala, že toľko Lentiliek som si už odrieckla, či to naozaj chcem vzdať. A keď chýbali už len posledné týždne, už som si zbierala sladkosti a hned pol hodiny po poslednom dni som si dala poriadny kúsok Eliškinej narodeninovej torty :)

## Akú si mal podporu?

I: Hoci som mal podporu v rodine a kamarátoch, stále sa našli takí čo to zľahčovali a hladkali toho čertíka na ramene, čo v šepká „dnes môžeš,“ „však si daj“ a pod. Ja ako dospelák som sa stretol s posmeškami a podobnými podpichovačkami, ako: „Čo??“ „A to musíš?“ „Si chorý?“ „Vážne?“ - takéto otázky som počúval, no z bravúrou vysvetľoval, že cukor je jed a tak som sa rozhodol. A z dospelých tvári som čítal, ako o tom uvažujú.

Výzvu som vzdal, lebo po dvoch mesiacoch som si dal sumár dokopy a aj keď som silno chcel, tak ma trápilo, že cukor bol aj vo veciach, ktoré som užil možno aj omylem, no necítil som sa čisto. V mysli. Na duši.

J: No ako som spomíнал, mal som uzavorenú stávku s kamarátkou, ktorá to robila so mnou a keďže som nechcel prehrať bolo mi to dostatočnou podporou.

D: Asi najväčšiu podporu som mala v priateľovi, ktorý dal túto výzvu so mnou. Ďalej to bola určite rodina, ktorá si zásadne varila sladké jedlá keď som nebola doma. A koniec-koncov, keď si odmyslím všetky uštipačné narážky, podporou boli aj kamaráti. "Toto by som nedal," bola najčastejšia reakcia. A to ma aj často hecovalo, že ha, ukážem vám, ako sa to robí :)

## Kamarátiš sa s cukrom teraz, po výzve?

I: Cukor je mojou súčasťou aj dnes, ale veľmi si vyberám, aký cukor. No medík a ovocie jem častejšie ako pred výzvou a to isté sa týka sladených nápojov.

J: Určite áno, keďže sladké mám rád, hoci niektoré zvyky mi ostali aj po výzve, ako napríklad káva s medom alebo jedenie diabetických sladkostí.

D: Áno je, ale nie v množstve, akom bol kedysi. Idylka o pokračovaní vo výzve sa rozplynula s príchodom karantény, kedy ješ ani nie preto, lebo si hladný, ale preto, lebo sa nudíš. Viem si však povedať dosť. Presladené musli som vymenila za zdravšie ovsené vločky a podobne.

# **Čo by si odkázal tým, ktorí váhajú, či sa do tejto výzvy pustí?**

I: Chodte do toho a verím, že to dáte. Neváhajte a nenechajte sa ovplyvniť okolím, ste slobodní! V myšlienkach a skutkoch. Majte svoj názor a nedajte sa odradiť. Ako motiváciu si dajte to, že je to pre vaše zdravie. A posilnite aj telo aj ducha a hlavne myseľ!

A tí, čo to od teraz dajú, dostanú odo mňa veľké, sladké - zdravé prekvapenie. A tí, čo ma prekonajú dostanú tiež niečo malé ;-) Držím prsty a verím vo vás.

J: Určite si to vyskúšajte. Nejde o to, či tých 6 mesiacov vydržíte alebo nie, ale o to vylepšíť si pevnú vôľu a prekonať sa hoci len na tri mesiace a ja pevne verím, že to dáte.

D: Veľa ľudí som na túto cestu ukecala, no nikto neostal dlhšie ako týždeň. Čiže ak to začneš a vydržíš dva týždne, budeš lepší ako stovky ľudí, ktorí sa na to buď nedali, alebo sa dali ale vzdali to. Je to úžasná skúška pevnej vôľe. Táto výzva ma naučila povedať "nie". Je to v hlave, ak hlavu nastavíš, že jednoducho sladké nemôže, telo si to po čase už ani nebude vyžadovať. Držím palce každému kto sa do toho pustí. Je to omnoho náročnejšia výzva ako iná, ktorú máš v priebehu pár hodín za sebou. Je to o výtrvalosti a pevných nervoch :)

## **CHCEŠ OBMEDZIŤ CUKOR, NO EŠTE SI NETRÚFAŠ NA VÝZVU? ZAČNI PO MALÍČKÝCH KROKOV!**

**VYMEŇ**

**CUKOR ZA MED**

**SLADKOSTI ZA OVOCIE**

**KAKAUKO ZA MLEKO S MEDOM A ŠKORICOU**

**SLADKÚ VODU ZA CITRONÁDU S MÄTOU**

**MUSLI ZA OVSENÉ VLOČKY**

**PALACINKY S NUTELLOU ZA PALACINKY S OVOCÍM**

**PRESLADENÉ ŽUVAČKY ZA TIE BEZ CUKRU**

# LINÉCKÉ MEDVEDÍKY

## SUROVINY:

300g múka hladká

200g maslo

100g cukor mletý (práškový)

2ks vaječný žltok

1ks cukor vanilkový

oriešky (mandle, pekanové,..)

## POSTUP:

1. Do misky dáme múku s cukrom, zmäknuté maslo, žltky a spracujeme linécké cesto. Keď sa začnú suroviny spájať, cesto dohnetieme na doske, aby bolo lesklé a nelepilo.
2. Vložíme ho do mikroténového vrecúška a dáme na hodinu do chladničky.
3. Cesto vyberieme, vyval'káme a vykrajujeme medvedíkov.
4. Na Bruško im môžeme pouklaďať orechy a rúčky ohnút', budú vyzerat', že oriešok držia.
5. Pečieme asi 10 minút vo vyhriatej rúre na 180°C.

