

Vážení přátelé,
preposílám vám pozdrav a podnět k následování od Zlatky Zubajové. Dnes
přikládám i povídání Lukáše Hanzla o tajemném Mnichovu u Mariánských Lázní,
či pohled na život v řece Ohři pod její hladinou. Nu a na konec další článek o
prospěšnosti chůze. Ale v našem případě je to přesvědčování již přesvědčených.
Vývoj covidové pandemie se začíná pozvolna nakládat na dobrou stranu a další
příznivá zpráva je, že nás čeká pravý zimní víkend, který nám nedovolí doma
lelkovat.

Hezký večer přeje 14. ledna 2021 přeje FJW!



Ahoj Františku.
Prosim Tě, dej na
stránky turistů
vzkaz ode mě.
Díky. Ahojte,
zdravím Vás,
turisti přátelé!
Doufám, že jste
zdraví a v pohodě.
Otužujte se, jako
já, pokud Vám to
zdraví dovoli.
Těším se na
hromadné
setkávání při
výletech.
Opatrujte se.
Zlatka.

Mnichov u Mariánských Lázní

[\(PDF\) Mnichov u Mariánských Lázní, in: Na stopě \(pre\)historii jihozápadních Čech 3 Sborník přátel k životnímu jubileu Zdeňka Procházky | Lukáš Hanzl - Academia.edu](#)

Ohře - Zapomenutá řeka

[OSTROVSKÝ MUZEJNÍ SPOLEK - ŽIVÁ PŘÍRODA - Ohře \(estranky.cz\)](http://estranky.cz)

Ohře – Zapomenutá řeka

Bedřich Ludvík / Bedřich Ludvík

Na cestě k soutoku čeká
Zapomenutá řeka
Lidé ji opustili
aniž si odpustili

Na konci řeky tě čeká
Zase jenom jiná řeka
Na konci všech řek je moře
Tam je všem řekám už dobře

K soutoku Ohře s Labem
Po řece spolu doplavem
K soutoku Labe s Ohří
Doplavou jenom moudří

Jak zhubnout chůzí? Za hodinu můžete spálit až 680 kcal

Když se řekne hubnutí, většina z nás si hned představí téměř každodenní dřinu v posilovně (nebo doma) spolu s porcemi, které by nenasytily ani malé dítě. Do takového režimu se samozřejmě nikomu nechce, a tak nápad zhubnout okamžitě končí v "mozkovém koši". Co kdybychom vám ale řekli, že efektivně zhubnout je možné i bez posilovny za pomoci samotné chůze? A že zásah do stravovacích návyků vlastně ani zdaleka nemusí být tak brutální, jak se na první pohled zdá?

[Jak zhubnout chůzí? Za hodinu můžete spálit až 680 kcal | Aktin](#)