

HORMONÁLNÍ FOOD STÁLICE

Výživné potraviny pro Tvé hormonální zdraví



Vyživ své tělo

Ing. Hana Handlíř

Funkční výživová specialistka pro ženské zdraví

vyzivaprozeny.cz

Hormonální **rovnováha není náhoda**. Je to **výsledek prostředí, které pro své tělo vytváříš každý den**.

A právě **potraviny jsou jedním z nejsilnějších nástrojů, jak to prostředí změnit** — přirozeně, jemně, bezpečně a dlouhodobě.

Hormonální rovnováha nezačíná u náhodných doporučení ani u doplňků stravy. Začíná opravdu u **kvalitních a výživných potravin**, které mají prokazatelný vliv na Tvůj cyklus, energii, PMS, plodnost i trávení.

Tento krátký ale praktický seznam jsem vytvořila, abys měla **pevný bod, o který se můžeš každý den opřít**.

Bez chaosu.

Bez zbytečností.

Bez experimentování.

Najdeš tady **potraviny, které v jídelníčcích žen často bohužel nevidám, přitom je často velmi snadné je zařadit** a podpoříš tak:

- stabilní krevní cukr, energii
- zdravou ovulaci a tvorbu progesteronu,
- metabolismus estrogenů,
- funkci štítné žlázy,
- protizánětlivé prostředí,
- a správně fungující mikrobiom.

Každá položka je nejen **podložena vědeckými studiemi, ale hlavně** mou **praxí s více než 250 ženami**, které se mnou na hormonální rovnováze pracovaly.

Pokud chceš, aby se opravdu začaly dít změny, potom udělej jednu klíčovou věc, která se Ti nyní může zdát až "směšná"...

Skutečně zařaď potraviny do svého jídelníčku.

Ano, teorie a výzkumy jsou jedna věc, ale **praxe** druhá a často na cestě k úspěchu ještě více **klíčová**.

 Hani

Odborná poznámka: Nejedná se o individuální doporučení. I přes veškeré benefity mohou být potraviny níže pro některé osoby nevhodné (např. alergie, zdravotní stav atd.)

Praktická poznámka: Po kliknutí na cokoli podtrženého se Ti otevře přímo odkaz

POTRAVINY PRO PODPORU HORMONÁLNÍHO ZDRAVÍ

ZELENÉ LISTY

– hořčík, folát, chlorofyl



Proč pomáhají:

Zelené listy podporují zdravou luteální fázi, snižují PMS, podporují jaterní metabolismus hormonů, dodávají hořčík a folát.

Doporučení:

✓ 1–2 hrsti ke slanému jídlu jako salátek

Praktický tip: můžeš zakápnout nefiltrovaným jablečným octem nebo citronem a olivovým olejem

BROKOLICOVÉ KLÍČKY

– sulforafan pro detox estrogenu

Proč jsou zásadní:

Sulforafan aktivuje enzymy 2. fáze jaterní detoxikace, které odstraňují přebytečný estrogen. Brokolicové klíčky mají spoustu studií prokazující pozitivní vliv na ženské hormonální zdraví, neurodegenerativní poruchy, rozvoj rakoviny, atd..opravdu se může zdát, že se jedná až o zázrak mezi potravinami.

Vhodné při PMS, estrogenové dominanci, cystách, myomech, endometrióze.

Doporučení:

✓ hrstka denně - na chléb, krémovou polévku, na salát, k masu s přílohou, nebo klidně do smoothie.

Klíč doma nebo se zaměř rozhodně na kvalitu!



POTRAVINY PRO PODPORU HORMONÁLNÍHO ZDRAVÍ



VEJCE

– cholin pro progesteron

Proč pomáhají:

Vejce obsahují kompletní spektrum vitamínů pro hormonální zdraví: A, E, D, B12, folát, cholin, kvalitní tuky a bílkoviny.

Cholin → podpora progesteronu, jaterní detoxikace, zdravé luteální fáze a buněčné komunikace. Cholin je zásadní pro hormonální signalizaci a metylaci.

Doporučení:

- ✓ **1–2 vejce denně** - měň formu přípravy - nejlépe připrav měkký (ne úplně tvrdě uvařený) žloutek a pevný bílek (vejce se žloutkem na měkko, míchaná, volské oko, vyzkoušet můžeš také vejce křepelčí).
Nejlépe vol vejce bio, farmářská, s označením 0 nebo 1.

SARDINKY A DIVOKÝ LOSOS – OMEGA-3 (EPA, DHA)

Proč pomáhají:

Omega-3 snižují zánět, PMS, bolestivost menstruace, zlepšují metabolismus hormonů a podporují zdraví vaječníků.

Doporučení:

- ✓ 2–3× týdně tučná ryba nebo kvalitní suplementace

Praktický tip: skvělé jsou sardinky na kvalitním např. bzl chlebu zakápnuté citrónem, sardinková pomazánka.

Rybu pečenou připravuj krátce nebo nepřekračuj 160°C, abys nezneškodila cenné omega3 mastné kyseliny.



POTRAVINY PRO PODPORU HORMONÁLNÍHO ZDRAVÍ

DÝŇOVÁ SEMÍNKA

– zinek pro ovulaci a progesteron



Proč jsou klíčová:

Zinek je nezbytný pro pravidelnou ovulaci, zdravý vývoj folikulu a podporuje tvorbu progesteronu. Jeho nedostatek je u žen velmi častý a může stát za PMS, slabou luteální fází i potížemi se štítnou žlázou.

Doporučení:

✓ hrstka denně (cca 20–30 g)

Praktické tipy:

Praktický tip: aktivuj pro lepší stravitelnost a využití živin: večer namoč do skleničky se špetkou soli a ráno propláchni

– přidej je do kaše, salátů, na krémové polévky (můžeš mírně opéct na pánvi s avokádovým olejem a posolit)

PARA OŘECHY

– selen pro štítnou žlázu a progesteron

Proč jsou klíčové:

Selen podporuje přeměnu hormonů štítné žlázy $T_4 \rightarrow T_3$ (aktivní forma) a chrání vaječníky před oxidačním stresem. Při jeho nízkých hodnotách bývá nepravidelný cyklus, únava nebo PMS.

Doporučené množství:

✓ máš-li selen v doplňku $\rightarrow$ max 1 ks denně - zkus zařadit hned do snídaně

✓ jinak $\rightarrow$ max 2–3 ks denně

(Nepřekračovat 200 μ g selenu/den — selen je silný stopový prvek.)



POTRAVINY PRO PODPORU HORMONÁLNÍHO ZDRAVÍ

JÁTRA

– vitamín A, B12, folát, železo

Proč jsou klíčová:

Játra jsou nejvýživnější potravina pro ženské hormony: podporují produkci progesteronu, zdravé endometrium, štítnou žlázu, sliznice a detoxikaci estrogenů (glukuronidace, sulfátace, methylace).

Doporučení:

✓ 100 g týdně (krůtí, hovězí, králičí, tresčí)

Praktický tip: pokud nejíš játra, jistí to kvalitní paštika (recept níže), které si každý den můžeš dát 1 plž k jídlu



HOVĚZÍ BIO MLETÉ MASO

– železo, B12, stabilní cukr

Proč pomáhá hormonům:

Železo a B12 jsou klíčové pro ovulaci, produkci energie, správnou funkci štítné žlázy a prevenci anémie (ta zhoršuje PMS, únavu, padání vlasů).

Doporučení:

✓ 2–3× týdně (100–150 g)

Praktický tip: Skvělé je restované na pánvi na bramborech nebo bzl těstovinách s rajčatovou omáčkou, plněná cuketa s mletým hovězím masem (recept níže), kuličky z mletého hovězího masa pečené v troubě.



POTRAVINY PRO PODPORU HORMONÁLNÍHO ZDRAVÍ



BOBULOVITÉ OVOCE

– antioxidanty nejen pro vaječníky

Proč pomáhá:

Obsahují antokyany a flavonoidy → snižují oxidativní stres, chrání buňky vaječníků, pomáhají PMS, citlivému prsu i perimenopauze.

Doporučení:

✓ ½ hrnku denně

Praktický tip: neboj se v zimě používat mražené nebo využij antioxidant berries směs

EXTRA PANENSKÝ OLIVOVÝ OLEJ (EVOO)

Proč je důležitý:

EVOO obsahuje oleokantal a oleuropein – bioaktivní látky, které mají silný protizánětlivý účinek podobný ibuprofenu. Zánět je úzce spojený s PMS, bolestivou menstruací, únavou a hormonální nerovnováhou.

Zdravé tuky navíc podporují tvorbu pohlavních hormonů, včetně progesteronu.

Doporučení:

✓ 1–2 lžice denně

✓ nepřepalovat, ideálně do studené kuchyně nebo na jemná tepelná úprava

Praktický tip: Používej jako hlavní tuk na saláty, zeleninu, teplé mísy.



POTRAVINY PRO PODPORU HORMONÁLNÍHO ZDRAVÍ

VÝVAR + KOLAGEN

– glycin pro játra a stabilní cukr

Proč pomáhá:

Glycin podporuje jaterní detoxikaci, stabilizuje střevní stěnu, zlepšuje trávení a pomáhá udržet stabilní krevní cukr během dne → méně chutí a méně PMS.

Doporučení:

✓ 300 ml vývaru denně

Praktický tip: můžeš si dát hrneček hned ráno
nebo

✓ 10–30 g kolagenu/den

Praktický tip: kolagen můžeš rozmíchat ve vodě před jídlem nebo ho přidat do kaše, smoothie, krémové polévky, jogurtu



FERMENTY

– kysané zelí, kimchi, pickles, kombucha

Proč pomáhají:

Probiotické bakterie přímo ovlivňují, kolik estrogenu se recirkuluje zpět do těla.

Pomáhají při PMS, nadýmání a problémech s estrogenovou dominancí.

Doporučení:

✓ 1 lžíce k jídlu, 1 - 2 dcl kombuchy

✓ opatrně při citlivém trávení,
nevhodné při histaminové intoleranci



POTRAVINY PRO PODPORU HORMONÁLNÍHO ZDRAVÍ

ČOKOLÁDA/KAKAO

Proč podporuje hormony:

Kakao patří mezi nejbohatší přírodní **zdroje hořčíku**, který je zásadní pro snížení PMS, zmírnění křečí, lepší spánek a podporu nervového systému během celé luteální fáze.

Obsahuje také flavonoidy, které zlepšují prokrvení (včetně pánevních orgánů), podporují náladu a snižují zánět.

Kvalitní kakao pomáhá snížit chuť na sladké díky stabilizaci neurotransmiterů.

Doporučené množství:

✓ 1–2 kostičky kvalitní 80+% čokolády
nebo

✓ 1 lžička kvalitního nepřislazovaného např. nealkalizovaného kakaa denně

Praktický tip:

Přidej do kaše, smoothie nebo si udělej jednoduché „kakaové latte“ s kokosovým nebo A2 mlékem, vanilkou a kolagenem



POTRAVINY PRO PODPORU HORMONÁLNÍHO ZDRAVÍ

Potravina	Proč podporuje hormonální rovnováhu	Doporučené množství/den	Kde koupit - klikni na odkaz
Zelené listy	Hořčík, folát, chlorofyl → podpora luteální fáze, snížení PMS, podpora jaterního metabolismu hormonů	1–2 hrsti ke slanému jídlu	Bio zelené listy
Brokolicové klíčky	Sulforafan aktivuje fázi II detoxu estrogenu; vhodné při PMS, ED, cystách, myomech, endometrióze	Hrstka denně	Brokolicové klíčky Brokolice ke klíčení
Vejce	Cholin pro progesteron, detoxikaci, luteální fázi; obsahuje vitaminy A, E, D, B12, folát, zdravé tuky a bílkoviny	min. 1–2 vejce denně	Farmářská vejce
Sardinky & divoký losos	Omega-3 (EPA, DHA) → snižují zánět, PMS, bolestivost; podporují metabolismus hormonů a zdraví vaječníků	2–3× týdně	Sardinky ve vlastní šťávě Sardinky ve sklenici Losos ve sklenici Losos ve vl. šťávě Losos BIO , Losos Fisherm
Dýňová semínka	Zinek pro ovulaci, vývoj folikulu, tvorbu progesteronu; prevence PMS a podpory štítné žlázy	Hrstka denně (20–30 g)	Dýňová semínka BIO
Para ořechy	Selen pro T4→T3 konverzi, štítnou žlázu, antioxidační ochranu vaječníků; podpora cyklu a PMS	1 ks DEN (pokud je selen v doplňku) / 2–3 ks DEN	Para ořechy BIO
Játra (krůtí, hovězí, králičí, tresčí)	Nejvýživnější potravina pro ženské hormony: vitamín A, B12, folát, železo; podpora progesteronu, endometria, detox estrogenu	100 g týdně	Krůtí játra Králičí játra Bio hovězí játra
Hovězí BIO mleté maso	Železo + B12 → ovulace, energie, funkce štítné žlázy; prevence anémie, která zhoršuje PMS, únavu a padání vlasů	2–3× týdně (100–150 g)	Bio mleté maso MASO!

POTRAVINY PRO PODPORU HORMONÁLNÍHO ZDRAVÍ

Potravina	Proč podporuje hormonální rovnováhu	Doporučené množství/den	Kde koupit - klikni na odkaz
Bobulovité ovoce	Antokyany a flavonoidy → snížení oxidativního stresu, ochrana vaječníků, podpora PMS a prsou	½ hrnku denně	Mražené bio ovoce mix Berries antioxidant směs
Extra panenský olivový olej (EVOO)	Oleokantal + oleuropein → silné protizánětlivé účinky, podpora tvorby hormonů a stabilizace prostředí organismu	1–2 lžice denně	Extra panenský olivový olej
Vývar + kolagen	Glycin → podpora detoxu jater, střevní bariéry, trávení; udržení stabilní glykemie → méně PMS a chutí	300 ml vývaru denně nebo 10–30 g kolagenu	Vývar ve skle hovězí , Vývar ve skle kuřecí Vývar hovězí v prášku
Fermenty (kysané zelí, kimchi, pickles, kombucha)	Probiotika → ovlivňují recirkulaci estrogenu, podporují mikrobiom, PMS, trávení, ED	1 lžice k jídlu; kombucha 1 - 2 dcl	Kombucha bez kofeinu Pickles Kimchi Kysané zelí
Čokoláda / kakao	Hořčík pro PMS, křeče, nervový systém; flavonoidy pro prokrvení pánve a náladu; stabilizace chutí pomocí neurotransmiterů	1–2 kostičky 80+ % čokolády nebo 1 lžička kakaa	Čokoláda Super kakao BIO

SLEVY DO OVĚŘENÝCH E-SHOPŮ

Slevy, které můžeš libovolně využít:

biorythme.cz: "vyzivaprozeny5"

Brainmarket.cz: "vyzivaprozeny" - při nákupu nad 1.500 Kč.

ecoxzone.cz: "Vyzivaprozeny15"

Powerlogy.cz: "vyzivaprozeny5"

Puravia.cz: "Vyzivaprozeny5"

Norsan.cz: "vyzivaprozeny10"

sleepandglow.cz: "vyzivaprozeny"

verra.cz: "vyzivaprozeny"

Další doporučené e-shopy:

aktin.cz

rohlik.cz

BONUS

POTRAVINY PRO PODPORU HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHY

Výživné potraviny pro Tvé hormonální zdraví



Ing. Hana Handlír
Certifikovaná výživová specialistka
vyzivaprozeny.cz

BONUS

POTRAVINY PRO PODPORU HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHY

Výživné potraviny pro Tvé hormonální zdraví



Ing. Hana Handlíř
Certifikovaná výživová specialista
vyzivaprozeny.cz



Jáírová paštíka

PORCE: 8

ČAS PŘÍPRAVY: 25 MIN

Suroviny

500 g jater - krůtí nebo hovězí na krájených na malé kousky
1 malá cibule nakrájená na kousky
1 plž ghí
1 plž balsamického octa
koření: 1 člž zázvoru, 1 člž tymiánu, 3 hřebíčky celé
100 ml kokosového mléka z plechovky
sůl dle chuti



Postup

1. Na pánvi rozpustíme ghí a necháme na něm provonět bylinky
2. Po chvíli přidáme játra a krátce orestujeme
3. Přidáme cibulku a ocet, asi 5 min podusíme
4. Přidáme kokosové mléko a můžeme trošku podlít vodou, dusíme ještě 5 min.
5. Směs necháme vychladnout a rozmixujeme ve výkonném mixéru úplně do hladka. Dosolíme dle chuti.

TIP: Játrovku skladuj ve sklenicích v lednici a přidej každá den 1 plž ke své snídani :)



Plněná cuketa mletým hovězím

PORCE: 2

ČAS PŘÍPRAVY: 10 MIN

PEČENÍ: 35 MIN

Suroviny

- 1 střední cuketa
- 250 g hovězího mletého masa
- 50 g sýru vyzrálějšího typu (kozí ovčí)
- Pepř, případně sůl, bazalka
- Rajčat anebo paprika jako "ozdoba" a dochucení

Postup

1. Cuketu rozkrojíme a vydlabeme mírně její prostředek
2. V míse smícháme maso, 2/3 nastrouhaného sýru, koření
3. 2 půlky cuket naplníme směsí, pokud se vše do cukety nevejde, můžeme udělat koule nebo karbenátky bokem
4. Pokud chceme poklademe ještě rajčaty nebo červenou paprikou
5. Dáme péct do trouby na 175°C na cca 35 min. Tak 5 min před koncem pečení posypeme zbytkem sýra.
6. Jíme samotné, podáváme se zeleninou nebo jakoukoli oblíbenou přílohou.



TIP: Pro jemnější konzistenci je možné do směsi masa přidat ještě i nastrouhanou mrkev nebo jemné bzl ovesné vločky

Prostředek je možné využít na nějaký mugcake, jiné pečení

BY VYZIVAPROZENY.CZ





Výživné kakao

PORCE: 1

ČAS PŘÍPRAVY: 10 MIN

Suroviny

150 ml A2 mléka nebo mandlového/kokosového mléka
1 člž kvalitního kakaa
1 plž kolagenu
špetka skořice + pár kapek vanilky
na doslazení - 1 člž kvalitního medu, erythritol nebo
čekankový sirup
extra navíc 1 plž MCT oleje

Postup

1. ohřejeme mléko
2. přidáme ingredience a zamixujeme



TIP: Můžeš využít i 100 ml kokosového mléka z plechovky a dolít ho vodou
Přidat pro více bílkvon můžeš využít např. i rostlinný protein



Ráda Ti pomohu na Tvé cestě k hormonální
rovnováze

Podpora ženského hormonálního zdraví stravou



Ing. Hana Handlíř
HANKA

Funkční výživová specialistka
pro ženské zdraví

INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP
on-line PROGRAMY

Klinika NAU celostní gynekologie Ostrava

- 6+ let praxe
750+ provedených klientek k rovnováze



 vyzivaprozeny.cz
hanka@vyzivaprozeny.cz

 vyzivaprozeny.cz

Co říkají na spolupráci klientky?



"Hoci som prvé výsledky nečakala nejak skoro, tak už v prvom mesiaci som pozorovala výrazne zlepšenie a po veľmi dlhej dobe som si nemusela pomáhať tabletkami.

Po 3-4 mesiacoch som nemala žiadne kŕče a bolesti brucha, len mierne alebo vobec žiadne migrény a prestalo sa tvoriť predmenštruačné akné."

Simona V., Data specialist, klientka z Programu JkHR, celá reference [TADY](#).

"Po měsíci v Programu JkHR mám více energie, neprospím půl dne, nemám tak šílené nálady, bolesti, jsem více v klidu, nepotřebuji o číslo větší oblečení, nemám chuť na chipsy a vrátila jsem se více k sobě."

Klientka Renata, video reference [TADY](#).

"Po několika letech nemám PMS. Konečně neberu žádné prášky na bolest, mám více energie a hezčí pleť, menší hlad, zlepšilo se mi trávení."

Klientka Orsi, video reference [TADY](#).

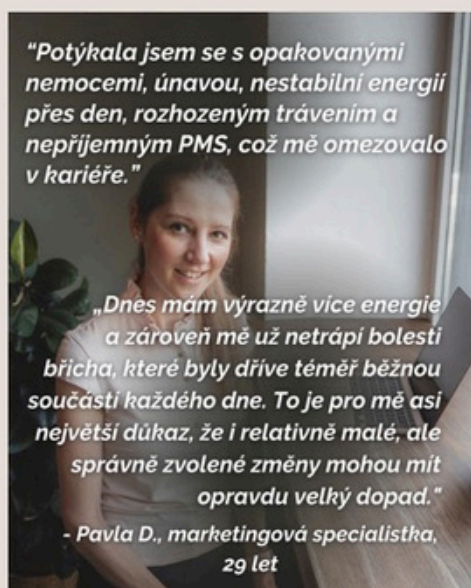


Co říkají na spolupráci klientky?



Klientka Petra z Programu Jídlem k hormonální rovnováze celý příběh TADY.

Klientka Markéta z Programu Jídlem k hormonální rovnováze celý příběh TADY.



Klientka Pavla D. z Programu Jídlem k hormonální rovnováze celý příběh TADY.



Co říkají na spolupráci klientky?



"Nastavené stravování kvůli údajné diagnóze PCOS od lékařky mi vůbec nevyhovalo. Konečně začínám rozumět tomu, co mé tělo skutečně potřebuje a na jaké diagnostické nástroje se zaměřit."

Klientka Káťa, celý příběh [TADY](#).

"Moje menstruace proběhla téměř bez bolesti, nebyla tak silná a neměla jsem sraženiny. I po menstruaci necítím nepohodlí nebo bolesti břicha, přestože mám diagnostikovanou endometriózu s adenomyózou."

Klientka Lucie, celý příběh [TADY](#).

"Otěhotněla jsem napoprvé i s endometriózou"

Zdravím vás Hani 😊 chtěla jsem vám dát vědět jednu krásnou zprávu, na které máte z velké části také svůj podíl .. hned po svatbě se nám na 1.pokus podařilo zadělat na miminko 🤰 😊 a už jsem v 5.měsíci. Takže ještě jednou děkuji 💙



Klientka Kristýna



vyzivaprozeny.cz

hanka@vyzivaprozeny.cz



[vyzivaprozenycz](https://www.instagram.com/vyzivaprozenycz)

Co říkají na spolupráci klientky?



K
Komu: mně ▾

Krásný den, Hanko,

ráda bych Vám napsala, že Vaše recepty jsou ty nejlepší, které jsem na své cestě za zdravou stravou potkala (a že jich bylo hodně). Nejen, že jsou naprosto dokonalé chuťově (žasnu, že JÁ dokážu vytvořit něco, co opravdu chutná!), ale také jsou jednoduché, z mála surovin (ale i přesto výživově top) a hlavně rychlé na přípravu. Zatím se mi podařilo vyzkoušet jen několik málo...ale žádný nezklamal a já se těším na další, které vyzkouším. Smekám před Vámi a moc děkuji!

Zároveň mi též velmi pomáhá rozdělení receptů podle fází cyklu. Myslím, že právě díky Vaším receptům a konkrétním informacím z kurzu jsem se konečně prokousala letitou snahou. Vámi navržené doplňky užívám teprve 4 den, jelikož pro mě bylo složité se ve všem zorientovat a hlavně se na vše řádně připravit, ale věřím, že též budou mít velký vliv.

Jako první úspěch vidím ve zkrácení předlouhých cyklů (zatím tedy poprvé, ale pro mě délka 35 dní oproti původním 49, je skutečně zázrak, za který jsem opravdu moc vděčná). Kéž to nebylo poprvé a naposledy.

Klientka Kateřina z Programu Jídlem
k hormonální rovnováze

Klientka Irena z Programu Jídlem k
hormonální rovnováze

"Začínám konečně pociťovat zlepšení PMS, což se po těch letech dá přirovnat k zázraku, přitom stačilo tak málo."

I
Komu: mně ▾

Ahoj Hani,

moc děkuji za Tvůj program vědomá, který mi neskutečně otevřel oči v mé špatné stravě, i když jsem si myslela, že jím zdravě. Díky Tvému programu začínám konečně pociťovat zlepšení PMS, což se po těch letech dá přirovnat k zázraku a ve finále stačilo tak málo.

Díky moc za dokonalé vysvětlení hormonální rovnováhy.

...

Irena P.



vyzivaprozeny.cz

hanka@vyzivaprozeny.cz



[vyzivaprozeny.cz](https://www.instagram.com/vyzivaprozeny.cz)

Tento materiál včetně veškerých textů, obrázků, grafik a uspořádání je jedinečným výsledkem tvůrčí činnosti autora a je tak chráněn autorskými právy (některé části díla mohou být také chráněny autorskými právy třetí osoby). Autor disponuje veškerými osobnostními a majetkovými právy k tomuto dílu. Autor má právo na nedotknutelnost svého díla. Bez svolení autora není nikdo oprávněn toto dílo jakkoliv měnit či jinak do něj zasahovat. Obsah díla není možno užívat, kopírovat, rozšiřovat či rozmnožovat pro komerční účely bez písemného souhlasu autora.

Zřeknutí se zodpovědnosti

Veškeré informace, doporučení a stanoviska obsažené v tomto materiálu nenahrazují lékařskou diagnózu či lékařské služby. Autor tohoto materiálu nenese žádnou právní odpovědnost za případnou škodu na zdraví klienta způsobenou neodbornou aplikací zmiňovaných postupů, metod, rad či užíváním zmiňovaných doplňků.

Text: Hana Bednaříková, na základě studia, případné zdroje uvedeny

Grafika: Hana Handlíř

Obrázky: Canva, vlastní nebo zdroje uvedeny

www.vyzivaprozeny.cz

Ing. Hana Handlíř

všechna práva vyhrazena