



Obsah

Milí čtenáři



V tomto vydání prezentujeme výsledky testu kakaových cereálií. Při čtení článku k testu jsem přemýšlela, kde se vzala jejich pověst zdravé snídaně, když průměrně obsahují 75 % sacharidů. Podle dostupných informací vytvořil jistý americký vegetarián první kostky z otrub již kolem roku 1863, protože mu nevyhovovala typická americká snídaně skládající se převážně z vajec a slaniny. Obdobně začal něco jako müsli podávat svým pacientům na přelomu 19. a 20. století švýcarský lékař, který byl průkopníkem vyvážené stravy.

Optikou tehdejší doby to dávalo smysl, naši předci byli obecně více fyzicky aktivní a v jejich stravě se neobjevovaly polotovary a průmyslově vysoce zpracované potraviny. Sacharidy samy o sobě sice nezdravé nejsou, v současné době jich ale přijímáme nadbytek, což vede ke vzniku mnoha zdravotních potíží. Je proto na každém z nás, zda chce zahajovat den sacharidovou „bombou“ v podobě misky plné přislazených cereálií. Informace z testu vám nicméně můžou pomoci při jejich výběru.

Až budete chtít vykompenzovat svůj kalorický příjem pohybem, můžete s batohem na zádech vyrazit jen tak na procházku nebo na túru po krásách naší vlasti. Turistické batohy si v našich náročných testech vedly poměrně dobře, pouze u několika modelů jsme narazili na nedostatky, které by vám mohly kazit náladu a požitek z výšlapu. V článku na straně 30 vám také poradíme, jak do batohu optimálně ukládat turistickou výbavu, aby se dobře nesl.

Pokud chcete mít dokonalý přehled o tom, jakou vzdálenost na výletech urazíte, s jakým převýšením či jakou máte při pohybu tepovou frekvenci, můžete nahlédnout do testu chytrých hodinek a náramků na straně 38. Budete mít z čeho vybírat, největší rozdíly mezi modely jsou hlavně ve výdrži baterie.

Přejeme, ať se vám vaše „baterky“ v květnu snadno a radostně na sluníčku dobíjejí.

Hana Hoffmannová

Testy

Kakaové snídaně cereálie

Evropská snídaně

10

Respirátory

Druhá šance pro respirátory

18

Sekačky

Nástup doby lithiové

22

Turistické batohy

Turistou s noblesou

30

Chytré hodinky a náramky

Pohyb v číslech

38

Tlakové hrnce

Vaření pod tlakem

44

Informační servis

Cévní mozková příhoda

50

Zahraníční test

Elektrokola

57

Právo

Co byste měli vědět o podnájmu bytu

62

Stěhujete se? Pozor na dodávky energií

63

Finance

Cestovní pojištění – pokryje i covid?

64

Cestování v době covidové

66

d
Test

XXVIII. ročník

5. vydání měsíčníku dTest připravili:

Hana Hoffmannová, Jan Hrouda, Michal Mikoláš, Jan Maryška, Tomáš Jefáček, Lucie Pechmanová, Lukáš Zelený, Martin Vágner, Jana Zikmundová, Jana Nováková, Jana Marková, Soňa Libigerová a Sabina Andree.

Neoznačené fotografie Petr Neubert a archiv časopisu,

Jiří Novák (ilustrace).

dTest, o.p.s. (IČ: 45770760)

se sídlem Černomořská 419/10, 101 00 Praha 10 – Vršovice.

Šéfredaktorka: Hana Hoffmannová. Vedoucí testování: Jan Hrouda.

Grafická úprava a zlom: Akcent s. r. o.

Grafický koncept a layout: Side2

Informace o předplatném podá a objednávky přijímá dTest,

tel.: 241 404 922, e-mail: dtest@dtest.cz.

Distribuce: PNS a.s. Správa distribuce: STRAPER s.r.o.

dTest je zahrnut v monitoringu médií Anopress IT. Přetisk zapovězen.

Podávání novinových zásilek povoleno Ředitelstvím pošt Praha

čj. 3105/1994.

MK ČR E 6876 Na titulní straně i uvnitř časopisu jsou použita

ilustrační foto.

ISSN 1210-731X

Toto vydání vychází 29. 4. 2021.

© dTest, o.p.s., Praha