

Základy Wordu (editace textu) – Co pít a kolik jíst

☒ Základní psaní	☒ Formátování textu	☐ Tabulky	☐ Grafika v dokumentu
☒ Editace textu	☒ Odrážky a číslování	☐ Čáry a ohraničení	☐ Externí obrázky
☐ Nastavení stránky	☐ Styly	☐ Tabulátory	☐ Internet ve Wordu

Opište a upravte text podle předlohy.

1. Nadpis „Co pít a kolik jíst“ vycentrujte, velikost písma 21, typ písma **Calibri**, tučné.
2. Okolo nadpisu nastavte šedé stínování (50%), barvu nadpisu nastavte na bílou.
3. Opište text podle předlohy.
4. Na text nastavte písmo **Times New Roman**, velikost 11. Podle předlohy zvýrazněte tučně vybraná slova.
5. Podle předlohy umístěte text jednotlivých odstavců do odrážek (s výjimkou prvního odstavce). Zvolte typ odrážek s tečkou.
6. Mezi odstavci nastavte mezeru 6 b.
7. Zformátujte text pod nadpisem do dvou sloupců vedle sebe. Mezi sloupci nebude nastavena čára.
8. Soubor uložte pod vhodným názvem.

Předloha

Co pít a kolik jíst?

Pijte a jezte samozřejmě všechno, co Vám chutná. Ale přitom platí známé pravidlo „všechno s mírou a rozumně“. Vyzkoušet rovněž můžete například i tyto tipy:

- **Ráno** potřebujete životabudič, je dobré se nastartovat dávkou vitamínu C. Lahodně posnídáte se šťávou z melounu, citrusu nebo ananasu. „Zelináři si mohou zakousnout mrkev.
- **Na povzbuzení** během dne potřebujete vitamíny skupiny B a železo. Kombinujte maliny, meloun, ananas banány a červenou řepu.
- **Žijete ve stresu?** Uklidněte se šťávou z mandarinek, banánů, malin nebo brokolice a okurky. V těchto plodech je dostatek vitamínů skupiny B, C a také vápník.
- **Na únavu** dobře funguje listová zelenina, která obnovuje energii. Zkuste šťávu ze špenátu, brokolice nebo řeřichy. Z ovoce hodí kiwi, broskve nebo jahody.
- **Pro dobrý spánek** potřebujete vápník a hořčík spolu s vitaminy B3 a B6, uklidňující nervovou soustavu a napomáhající uvolnění. Najdete je v grapefruitech, salátu, mrkvi nebo celeru.