

JakHubnout

Správně

KetoFit

Mějte krásné tělo

Jídlo
vhodné
a nevhodné

Genetické
vlivy



Příčiny vzniku obezity
to co jste možná nevěděli

Příčiny vzniku obezity

Globální epidemie obezity 21. století

V posledních letech je pozorován markantní nárůst nadváhy a obezity u dospělých. Doslova dochází k tzv. globální epidemii obezity. Znamená to, že obezita postihuje lidi jak v rozvinutých, tak i v zemích rozvojových. Nově je pozorován výrazný vzestupný trend nadváhy a obezity u dětí a dospívajících, z čehož zhruba **¾ dětí si nadváhu a obezitu přináší až do dospělosti**. Jaké jsou příčiny vzniku obezity a na co si dát pozor?



2014
alarmující stav



V souvislosti s příčinami vzniku obezity se mnohdy hovoří pouze o nepochopitelné meze mezi příjmem a výdejem energie. To je informace zcela pravdivá, ale ne zcela úplná. Obezita je nemoc multifaktoriální a na jejím vzniku se podílí mnoho faktorů. Tyto faktory rozdělujeme do 4 základních skupin: vlivy zevní, faktory genetické, farmakoterapie, a vlivy další.

Vlivy zevní



Vlivy genetické



Vlivy farmakoterapie



Vlivy další



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Vlivy zevní

O vlivech zevních se hovoří v souvislosti se vznikem obezity nejčastěji.

Patří mezi ně nízká pohybová aktivita a příčiny nutriční. Velmi jednoduše lze říci, že lidé se málo hýbou a přejídají se. **Někdy se nemusí ani přejídat a mají pouze nesprávně složený jídelníček, který ke vzniku obezity také vede.**

Ve stravě obézních je typické, že mají zvýšený energetický příjem ve formě tuků a sacharidů. Naopak **je u nich pozorován velmi nízký příjem bílkovin**, které mají ve vzniku obezity významný protektivní charakter.

Jíte dostatek bílkovin?



Tuky jsou obsaženy především v červeném mase, uzeninách, másle, paštikách, šlehačce, smetaně, tučných sýrech, smetanových jogurtech či slaných pochutinách. O tučnosti a nezdravosti těchto potravin většinou víme, a proto bychom se jim měli vyhýbat nebo vybírat takové varianty výrobků, které mají obsah tuku snížený (**pozor, odtučněné nebo light produkty bývají opačný extrém**).

Například z mas dáváme alespoň v polovině jídel přednost masu kuřecímu, krůtímu, králičímu před masem vepřovým či hovězím. Sýry vybíráme maximálně 30-ky. Tedy ty, které obsahují maximálně 30 % tuku v sušině, apod.



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Existují ale potraviny, kde bychom přílišné množství tuku nehledali, a přesto nás překvapí, že jsou tyto potraviny velmi tučné.

Jedná se například o **levné čokolády, čokoládové oplatky či čokoládové polevy na všelijakých výrobcích**. Pokud si chceme vychutnat pravou čokoládovou chuť, a ne pouze rostlinný tuk, který je v těchto čokoládách velkou měrou obsažen, nesmíme nakupovat očima. Dnes spousta výrobků hlavně kvalitně vypadá, ale důležité je složení. Vybíráme čokoládu obsahující 40 – 50, někdy až 90 % kakaové sušiny (kakaových součástí).

Jediná čokoláda na českém trhu vhodná k dietám **KetoFit Gold Chocolate**

Odborníkům z KetoFit se podařilo vyvinout jedinečnou čokoládu, která je vhodným doplňkem ke všem dietám (proteinové, ketonové a jiným). Hubnutí si nyní můžete zpestřit a každý den si udělat sladkou chvilku aniž byste svou dietu ohrozila.

Gold Chocolate je výborná do chilli con carne. Do pravého chilli con carne patří jeden kousek silné čokolády.

KetoFit Gold Chocolate je pravá 71% čokoláda **s vysokým obsahem proteinů (27%)**. Bez přídavku cukrů a bez ztužených tuků.



Kupíte na:
www.ketofit.cz



Pozor na oříšky

Ty jsou významným zdrojem bílkovin, vitaminů, minerálních látek, **ale právě také tuků**. Tyto tuky jsou sice velmi kvalitní a pro organismus prospěšné, ale to neznamená, že by měly jakkoliv nižší energetickou hodnotu než tuky nezdravé. Dejte si pozor na jejich zkonsumované množství. **Například 100 g vlašských oříšků obsahuje zhruba 60 g tuku. To už je opravdu velká kalorická bomba.** Doporučená denní dávka oříšků je omezena, a to na jednu plnou hrst oříšků za den (odpovídá zhruba 20 – 30 g oříšků). Navíc by oříšky měly být konzumovány ve své přirozené podobě, tedy nesmažené a nesolené.

*Oříšky jíme
v malém množství*



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Sacharidy, především ty jednoduché, jsou obsaženy ve sladkostech, pečivu (často spolu s tuky), alkoholických nápojích či velmi oblíbených slazených limonádách a ovocných džusech.

Sacharidy sice nemají tak vysokou kalorickou hodnotu jako tuky, ale snadno jich bez zažívacích potíží vypijeme (ano většinou opravdu vypijeme) a sníme daleko více kilogramů. Hlavní zrádností sacharidů (těch nejjednodušších) je provokace chuti na další jídlo. Nebude-li jednoduché sacharidy přijímat, dojde k utlumení náladového jezení.

Ideální volbou nápojů je obyčejná voda, voda s citrónem, dále ovocné, černé či bylinné neslazené čaje. Pro ty, kteří si nemohou sladkou chuť v nápojích odepřít, doporučujeme sladit přírodním sladidlem stévie. **Nebo tabletami KetoFit, které jsou slazený náhradními sladidly.**

NE!



ANO!



Vlivy genetické na obezitu



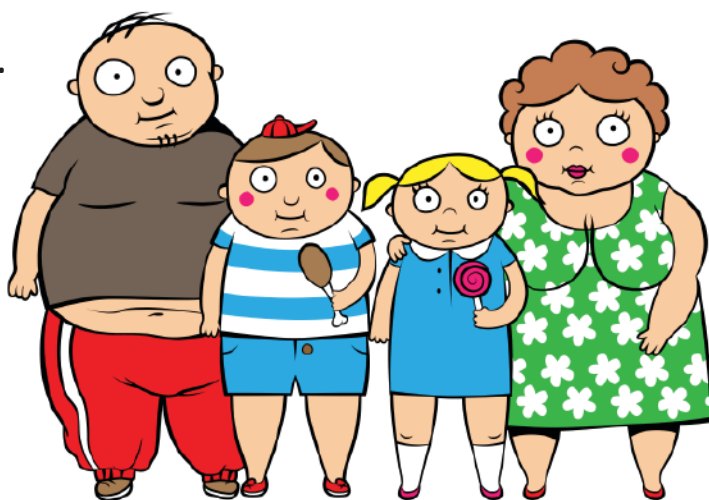
Genetické vlivy jsou mnohdy opomíjeny, ale právě geny, které dědíme, jsou v rozvoji obezity stěžejní.

Existují 2 základní skupiny genů. **První skupinu tvoří geny prospěšné**, neboli geny leptogenní, které jedince před rozvojem obezity chrání. Druhou skupinu tvoří **geny neprospěšné**, neboli geny obezitogenní, někdy nazývané jako geny toxické, které právě velmi významně přispívají k rozvoji obezity. Tyto geny rozhodují o velmi důležitých věcech, například o chuťových preferencích, regulaci chuti k jídlu, schopnosti rychlejšího spalování tuků a sacharidů, o klidovém energetickém výdeji, o energetickém výdeji po jídle či o spontánní pohybové aktivitě.

Osoba s převahou neprospěšných genu musí daleko více využívat jiných prospěšných faktorů (kontrolovat jak se stravuje, zařazovat pravidelný pohyb) a jiných pomůcek, Jednoduše řečeno, hezkou a zdravou postavu si musí více zasloužit. Udává se, že **v rodině, kde je jeden rodič obézní, je 40% pravděpodobnost,**

že bude i jejich potomek obézní.

V případě obou rodičů obézních, je pravděpodobnost obézního potomka 70 %. Pokud jsou oba rodiče štíhlí, pravděpodobnost vzniku obezity u potomků klesá na 14 %.



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Farmakoterapie

Léky hrají v rozvoji obezity velmi významnou roli. Mezi nejvýznamnější skupiny léků patří antidepresiva, antiepileptika, kortikoidy, některé druhy antidiabetik, léky užívané na onemocnění štítné žlázy, léky proti alergii či migréně. Tyto léky zvyšují chuť k jídlu, zpomalují spalování živin, zadržují vodu v organismu, podporují vznik zácpy, apod. Vliv léků se projevuje jak přímým účinkem na vzestup hmotnosti, tak se projevuje až i v rámci hubnutí, které se stává neúspěšné.

Vliv léků vždy konzultujte se specialisty

Více na

<http://www.ketofit.cz/vyzivovy-poradce/>



Další vlivy

Mezi další vlivy patří například vliv psychiky. Lidé s nadváhou a obezitou na pocity stresu, úzkosti, napětí či deprese reagují přejedením. Dále jsou velmi významné kulturní zvyklosti, trend konzumace velkého množství potravin ve společnosti, nedostatek spánku (viz e-book Jak správně hubnout č. 2) a riziková období. Do rizikových období pro vznik obezity zahrnujeme období prenatální, kdy je důležitá výživa a hmotnost matky před a během těhotenství, dále období pubertální či klimakteria. Pro vzestup hmotnosti je velmi kritické i období po zanechání kouření.

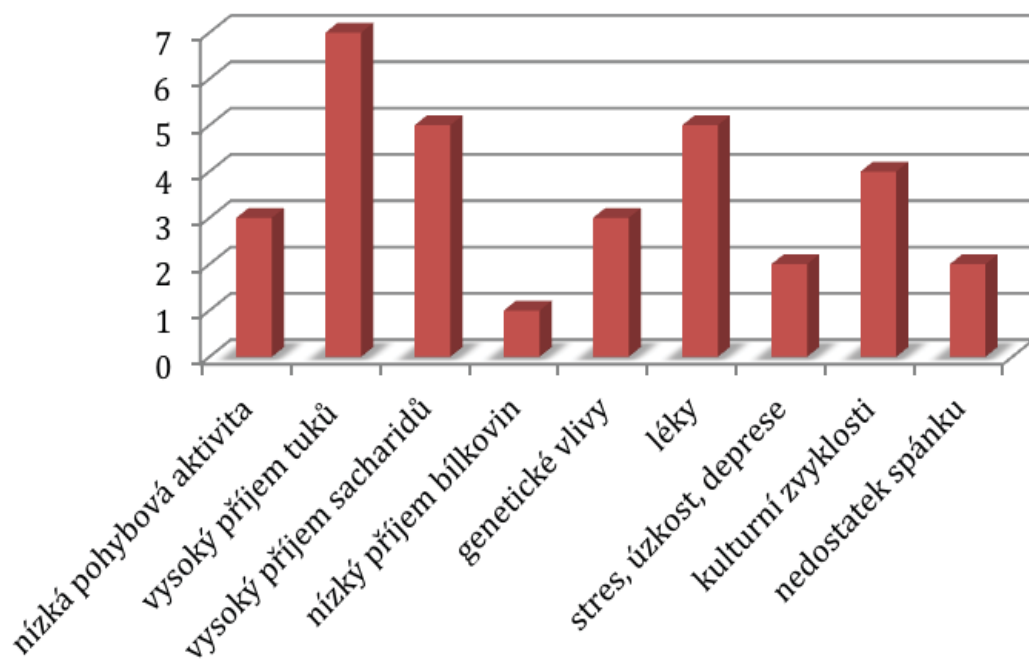
*Bez stresu
jde všechno
líp :)*



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Význam jednotlivých faktorů přispívajících ke vzniku obezity

(1 minimálně přispívá, 7 maximálně přispívá)



Pokud máte starosti s nadváhou,
neváhejte a kontaktujte
naši skvělou výživovou poradkyni.

Vše vám vysvětlí a poradí
jak shodit přebytečná kila.
Budete velice spokojené.



Mgr. Michaela Miháliková

Více na

<http://www.ketofit.cz/vyzivovy-poradce/>

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Chcete opravdu rychle zhubnout? Zvolte koktejly KetoFit.

Koktejl je speciálně vyvinut pro ženy - má optimálním složení, vysoký obsah vitamínů a minerálů, které jsou při extra rychlém hubnutí velmi důležité.

Nabízíme nejvíce příchutí na trhu. Každá porce vašeho proteinového koktejlu může mít jinou příchutí.



Měď
pigmentace
pokožky
a vlasů

Měď
Zinek, Selen
imunitní
systém

Draslík
krevní tlak
nervová
soustava

Niacin
normální
stav
sliznic

Zinek
plodnost
reprodukce

Jod
Niacin, Zinek
zdravá
pokožka

Niacin
snížení
vyčerpání
a únavy

**POUZE
ŽENY**

Víte na co vše má
prospěšný vliv
KetoFit?
**Obsahuje vitamíny, které
potřebuje každá žena.**

U jiných diet, které nejsou
určeny výhradně pro ženské tělo
takové složení nenajdete.



en už to zvládly, vy to také zvlád

Další díl **Jak správně hubnout**
očekávejte za 7 dní



Soutěže, rady a tipy pro rychlé hubnutí
sledujte na facebooku KetoFit

<https://www.facebook.com/ketofit.cz/>

Zdroje literatury:

1. Příčiny obezity [online]. Brno, 2007 [cit. 2014-07-17]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/142705/fsps_b/MASARYKOVA_UNIVERZITA.pdf. Bakalářská práce. MASARYKOVA UNIVERZITA.
2. SVACINA, Š., MÜLLEROVÁ, D., BRETŠNAJDROVÁ, A. Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty. 2., upr. vyd. Praha: Triton, 2013, 341 s. Lékařské repertorium, sv. č. 8. ISBN 978-807-3876-999.



KetoFit

Mějte krásné tělo

www.ketofit.cz