

12/12

Jak Hubnout

správně

KetoFit

Mějte krásné tělo



Recepty

Pít víno, nebo pivo?

KetoFit v době svátků

Sváteční speciál

Jak jíst v době adventu

I když zrovna nejsou Vánoce, tak spoustu z vás zajímá, co a jak dělat při dietě v období Vánoc a jiných svátků.

Připravili jsme pro vás tento díl zaměřený na hubnutí právě v době svátků.

Nejčastější otázka je, zda před svátky (Vánoci) začít hubnout. Odpověď je jasná. **Začněte!** (ihned)

Vůbec nemusíte mít obavy, **poradíme vám, jak si svátky užít, aniž byste ohrozily průběh své účinné diety KetoFit.**

A navíc **každé shozené kilo vám přidá na úsměvu**, budete se lépe cítit a každý den budete krásnější, navíc předejdete spoustě zdravotních komplikací.

Svátky a dieta

Je pro vás těžké si v období svátků (Vánoc) udržet svoji stávající hmotnost a nenabrat kila navíc? Je vůbec možné se vyhnout všem nástrahám v podobě cukroví, dalších dobrot a alkoholu? Bez stresu a bez starostí? Ano, jde to! Máme pro vás tipy, jak tuto každoroční válku přežít.

Jak a co jíst v období svátků?

Ke svátkům patří plné stoly jídla, které každoročně u mnohých z nás mají za následek nežádoucí přírůstek na váze. Jak si užít svátky se vším všudy, aniž bychom se v novém roce museli trápit kilogramy navíc?



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

7 zásad bez kil navíc

1. Základem je dodržovat své celoroční zvyky. To znamená pravidelnost ve stravování, nevynechávejte žádný z denních pokrmů (zejména snídaně) kvůli tomu, že máte strach, abyste toho přes den nesnědla příliš mnoho. Celodenní půst s večerním přejedením je nejhorší, co můžete udělat. Vhodným řešením je zmenšení porcí, to docílíte například tím, že budete používat menší talíře.

2. Naučte se hledat stejně chutné, ale zdravější alternativy. Majonézu můžete nahradit její light verzí nebo bílým jogurtem, místo cukru používejte nízkoglykemické sladidlo, bílou mouku nahradte celozrnnou nebo žitnou, máslové krémy nahradte tvarohem.

3. Nepečte pro celou ulici. Čím více toho napečete, tím více toho sníte.

4. Na návštěvách nejezte jen proto, abyste hostitele neurazili.

5. Nezapomínejte na pohyb. Předvánoční úklid začněte brát jako pohybovou aktivitu a zabijete dvě mouchy jednou ranou.

6. Pokud si ráda dopřejete alkohol, myslete na jeho energetickou hodnotu. Více v sekci Alkohol a Vánoce.

7. Vedle množství jídla všude kolem nezapomínejte na ovoce a zeleninu.

Začněte přípravou cukrovinek.

Cukrovinky si dopřejte, ale pouze 2 až 3 kusy za den. Ideálně místo dopolední či odpolední svačinky. Vybírejte lehčí a méně kalorické recepty. A samozřejmě, kdykoliv je to možné, použijte méně tučné a zdravější suroviny (špaldovou mouku, sušené ovoce, semínka, hořkou čokoládu s vysokým procentem kakaa, ovesné vločky).



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Tipy na zdravé cukrovinky

Perníčky z kustovnice (goji)

Kustovnici namočíme přes noc do vody. Druhý den slijeme vodu a rozmixujeme kustovnici na jemnou kaši. Poté utřeme změklé máslo, přidáme cukr, vajíčko a šleháme. Následně přidáme škrob, sodu, koření (mletý badyán a hřebíček), mouku a vypracujeme těsto. To necháme 1 hodinu odpočinout. Následně těsto rozválíme na plát silný 4–5 mm a vykrajujeme obrazce. Pečeme asi 10 minut na 180 stupňů.

Množství surovin na 10 kusů:

kustovnice 15 g, máslo 7 g, cukr moučka 10 g, vejce 30 g (1/2 vejce), bramborový škrob 10 g, jedlá soda 0,5 g, špaldová celozrnná mouka 25 g.



Kokosové kešu kuličky

Meruňky namočíme na 2 hodiny do vody. Následně rozmixujeme kešu oříšky s meruňkami, moučkovým cukrem, uvařenou kávou a rumem. Pak tvarujeme malé kuličky a obalíme je v kokosu.

Množství surovin na 10 kusů:

kešu 60 g, meruňky sušené 20 g, cukr moučka 20 g, rum 20 ml, kokos 20 g.



Ovocné kuličky s pistácií

Nejdříve si smícháme sušené datle a meruňky. Směs pomeleme. Poté tvarujeme kuličky, které následně obalujeme v pistáciích rozemletých najemno.

Množství surovin na 10 kusů:

datle sušené 40 g, meruňky sušené 40 g, pistácie 30 g.

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Nechce se vám připravovat cukroví? Dejte si čokoládu KetoFit.

Naším tipem, jak vyzrát na chuť na sladké, dopřát si KetoFit čokolády. Ta obsahuje minimální množství sacharidů a **je svým nutričním složením plně přizpůsobena pro užití při ketogenní dietě**. Navíc můžete mít KetoFit čokoládu stále u sebe a dopřát si ji, kdykoliv vás mlsná zastihne.



Koupíte na:
www.ketofit.cz



KetoFit Gold Chocolate
nyní koupíte v akci.



Mějte stále na paměti:
**Nejdůležitější dárek
je zdraví.**

O to vaše se nepostará nikdo jiný
než vy sama.

Mějte své tělo ráda,
věnujte mu maximum péče,
odvděčí se vám.

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Alkohol a svátky

Svátky a vánoční čas je spojen s rodinnými sešlostmi, večírky a zkrátka chvílemi, kdy konzumace alkoholu bývá mnohdy vysoká. Pokud hubneme či si chceme hmotnost udržet, **musíme vybírat takový druh alkoholu, který je pro nás nejvíce přijatelný.**



Jaký alkohol zvolit?

Typické alkoholické nápoje jako svařené víno, punč a likéry **obsahují vysoké množství cukru**. Takže pokud si je připravujete doma, zkuste letos méně sladkou variantu či se jim **vyhněte**.

Ideálním výběrem alkoholu je suché víno. Navíc v kombinaci s minerální vodou se dříve zasytíte a nevy pijete alkoholu tolik, jako kdybyste pili pouze čisté víno. Na dalším stupínku je víno červené a poté šampaňské. **Horším výběrem je konzumace piva**, které je vysokým zdrojem sacharidů. Ne nadarmo existuje spojení „pivo = tekutý chléb“. **Nejméně vhodným výběrem je alkohol tvrdý.** A ať již čistý tvrdý alkohol, či tvrdý alkohol míchaný se sladkými nápoji – obě varianty se velmi rády ukládají v podobě tuku (speciálně vnitřního). Také vám po jejich celovečerní konzumaci nebude dobře, to je předem zaručené. Tedy proč si kazit Vánoce s bolestmi hlavy, žaludkem na vodě a nechtěnými kily navíc?

Pozor–prázdná energie navíc

Alkohol je především vysokým zdrojem energie. Příjem energie z alkoholu nazýváme jako tzv. prázdnou energii. Znamená to, že alkohol obsahuje vysokou energetickou hodnotu, ale jeho výživový přínos pro organismus je téměř nulový. **Některé druhy alkoholu jsou natolik energetické, že jsou dokonce srovnávány s pitím čistého oleje.** To už je vražedná dávka na naše kila, nemyslíte?



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

KetoFitová dieta o svátcích

Hubnete s KetoFit i v období svátků? **Pak Vás velice chválíme.**

Jste nyní ve fázi hubnoucí nebo ve fázi sstabilizační? Máte obavy, abyste nenarušila účinný průběh diety? **Čtěte dále a dozvíte se jak na to...**

Fáze hubnoucí v období svátků

Váš jídelníček tvoří KetoFit jídla. Avšak kdy jindy než o svátcích si můžete plnou fázi zpestřit jinými bílkovinnými jídly než právě jídly KetoFit. Inspirovat se můžete naším návodem, jak si užít sváteční den s proteinovou dietou KetoFit. Inspirovat se můžete nejen těmito recepty, ale i recepty z našeho receptáře (najdete na na webu www.ketofit.cz/recepty/). **Co si udělat zelnou či celerovou polévku? Omeletu z bílků či makrelovou pomazánku?**

Pozor, v jídelníčku nenajdeme žádné sacharidy navíc. Sacharidy jsou myšleny v podobě pečiva, příloh, ovoce, cukroví a jiných sladkých pochutin, slazených nápojů či alkoholu.

Pokud byste chtěly mlsat, dejte si kousek šunky s vysokým obsahem masa (nad 90 %) nebo plátek tvrdého sýru (obsah 20–30 % tuku v sušině) či jedno kolečko tvarůžků.

Fáze stabilizační v období svátků

Základ vašeho jídelníčku tvoří KetoFit jídla. Jíte 3 KetoFit jídla za den. Zbytek jídelníčku tvoří jídla bílkovinná. Ať už je to mléčný výrobek v podobě jogurtu, cottage sýru či keфіrového nápoje nebo, masový steak se zeleninovou přílohou, opečený šmakoun či tofu. Kombinujte bílkovinná jídla, jak je libo.



KetoFit
Mějte krásné tělo

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Každý den si můžete pochutnávat na koktejlech pro rychlé hubnutí

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 příchut.



Recepty na jídla při KetoFit dietě

Tyto recepty jsou vhodné pro lehkou péči i plnou fázi.

Kapr na bylinkách, celerové pyré

Na pánvi orestujeme kapří špalíky ze všech stran. Až budou lehce hnědé, zalijeme je vývarem a přidáme směs bylinek. Dusíme pod pokličkou asi 5 minut. Celer nakrájíme na kostky. V hrnci celer zalijeme mlékem a při slabé teplotě vaříme cca 30–40 minut, až se tekutina téměř vstřebá a celer se bude rozpadat. Přidáme pepř, sůl, rozmixujeme a nakonec zašleháme olivový olej.

Množství surovin na 10 kusů:

kapr 100 g, řepkový olej 5 g, vývar 70 g, petržel nať kudrnka, tymián, celer 150 g, mléko polotučné 50 g, olivový olej 5 g.



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Šmakounový tatarák, chlebíkový krekr

Vajíčko uvaříme natvrdo, poté odstraníme žloutek. Šmakouna a cibulku nastrouháme najemno. Přidáme najemno nakrájený žloutek, mletou papriku, sůl, pepř, mletý kmín, worcester a hořčici. Dochutíme dle chuti. Podáváme s proteinovým pečivem. Proteinové pečivo koupíte [zde](#).

Množství surovin na 10 kusů:

vaječný bílek 2 ks, šmakoun Mexico 100 g, worcester 5 g, hořčice plnotučná 5 g, chlebíkový krekr 1 ks.

Brokolicová tofu pomazánka, chlebíkový krekr

Brokolici rozděláme na růžičky a připravíme na páře. Cibuli a česnek nakrájíme na kostičky (plátky) a orestujeme na oleji. Za chvíli přidáme tofu nakrájené na kostičky a zarestujeme. Poté směs rozmixujeme, po částech do směsi přidáváme brokolici a mixujeme. Na závěr přilijeme trochu vody – na doladění konzistence. Dochutíme solí a pepřem. Pomazánku posypeme nastrouhaným sýrem a konopnými semínky. Podáváme s proteinovým pečivem.

Množství surovin na 10 kusů:

brokolice 70 g, řepkový olej 3 g, česnek 4 g, cibule 10 g, tofu 50 g, eidam (20 % tuku v sušině) 10 g, semínka konopná 5 g, chlebíkový krekr 1 ks.



Vhodné proteinové pečivo na Vánoce

Dlouho očekávaný produkt mezi dietami. Rády byste si zpestřily jídelníček při hubnutí? Máte rády chleba, ale při dietě ho nemůžete jíst?

Pak zkuste Chlebíkové krekry KetoFit.

Pochutnáte si a ještě budete hubnout.

Rychlá a snadná příprava je samozřejmostí. A pokud rády experimentujete, můžete si chlebíkové krekry ochutit čím vás napadne (kořením, česnekem, zeleninou atd.).

Koupíte v internetovém obchodě www.ketofit.cz.



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!



Sváteční den s dietou KetoFit

Držíte KetoFit dietu přes svátky? Chcete si užít pěkný den plný dobrého jídla a zároveň se nedostat z ketózy? **Máme pro vás tipy na chutná jídla, která vám sváteční den udělají výjimečným!**

1. jídlo: snídaně 8:00

KetoFit ovocná kaše připravená pouze z 200 ml vody a posypaná nastrohanou 80% čokoládou Ketofit Gold Vám nastartuje den.

2. jídlo: svačina 10:30

Brokolicovo-semínková pomazánka namazaná na plátky salátové okurky či ředkve vám nahradí klasické jednohubky a chlebíčky. Zaručeně se už nikdy nebudete chtít vrátit ke svým starým zvykům v podobě chlebíčků plných tučné majonézy či jednohubek podávaných s klobáskou.

3. jídlo: oběd 13:00

Rybí polévka připravená s povolenou kořenovou zeleninou podávána s KetoFit chlebíkovými krekry na příkousnutí. Nechceme se na štědrovečerní večeři přejídat, proto si dáme rybí polévku již na oběd.

4. jídlo: odpolední svačina 15:30

Svačinka nesmí chybět ani na štědrý den, proto si dopřejte proteinový fit tatarák, který doplníte chutným proteinovým pečivem KetoFit.

5. jídlo: večeře 18:00

Připravte si kapra na bylinkách a podávejte jej s celerovým pyrém. To je vynikající alternativou za bramborový salát.

6. jídlo: pozdní večeře 20:30

Pokud se chystáte jít spát později, nesmí vám v jídelníčku chybět 2. večeře. Doporučujeme vajíčkovou pomazánku s cottage sýrem a plátky zeleniny.

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Už jste se rozhodla? Pustíte se do hubnutí?

Nyní Vás napadne otázka, jak začít, jak náročné to bude, co proto mám udělat. Trochu Vám to s rozhodováním ulehčíme. Nedávno proběhl průzkum v České republice na téma:

Oblíbená dieta v ČR Výsledky průzkumu:

KetoFit
Mějte krásné tělo

Celkem bylo do průzkumu zapojeno **4 375 žen ve věku 20–70 let.**

99,1 % žen by doporučilo **KetoFit** kamarádce

99,6 % žen je spokojených (velice spokojených) s kvalitou jídel **KetoFit**

76,9 % žen říká, že účinnost **KetoFit** je mnohem lepší (lepší) než jiné diety

Názory čtenářek na oblíbenou dietu KetoFit:

Účinek na snížení hmotnosti výborný, doporučuji známým!

Mám dole cca 20 kg.

Nemám připomínky, maximální spokojenost, skvělý servis :-)

Hubnutí s KetoFit je zábavné a hlavně člověk vůbec nehladoví.

S dietou jsem byla velice spokojena.

Jsem moc ráda, že jsem vaši dietu objevila.

S KetoFit kokteily jsem zhubla o 33 kg.



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!

V boji proti obezitě v době svátků pomůžou i chutné POLÉVKY KetoFit. Vyberte si skvělá jídla na celý den.

Stvořeno výhradně pro ženy!



D_{DIET}
TEST

www.ketofit.cz

www.ketofit.cz

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.



JakHubnout
Správně

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/>

KetoFit

Mějte krásné tělo

www.ketofit.cz