

Jak Hubnout

Správně

KetoFit

Mějte krásné tělo

Ketogenní dieta

Jaká vlastně je?

Je opravdu tak účinná?

Kvalitním spánkem k redukci hmotnosti

+Bonus
(úspěch Hanky)



**Tajemství hubnutí ve spánku,
role leptinu a ghrelinu**

Tajemství hubnutí ve spánku: role leptinu a ghrelinu

Věděli jste, že spánek je pro hubnutí velice důležitý?

Spánek patří mezi základní fyziologickou potřebu a je třeba zdůraznit, že není pouhým plýtváním času. Proč se tedy někteří lidé právě o něj tolik okrádají? **Spánek se naopak ve velké míře podílí na celkovém zdraví a kvalitě našeho života.** Avšak v posledních letech se v populaci délka spánku zkrátila, a právě neadekvátní délka a kvalita spánku představuje novodobý trend pro současnou moderní společnost žijící rychlým životním tempem. **Sami sobě si přiznejme, jestli délka našeho spánku dosahuje optimálních 8 hodin?**

Epidemiologické studie poukazují na to, že **nedostatečná doba spánku výrazně zvyšuje prevalenci obezity.** Pro udržení a případnou redukci hmotnosti je důležitá jak změna stravovacích návyků, tak navýšení pohybové aktivity, ale také **dopřání si dostatečně dlouhého a kvalitního spánku.**

Tedy, proč si nedopřát o pár hodin spánku navíc?



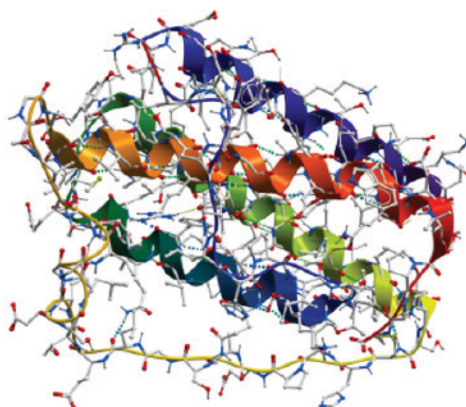
KetoFit
Mějte krásné tělo

Podívejme se na spánkový deficit vědecky

Důsledky spánkového deficitu

Nyní si vysvětlíme, jak spánkový deficit přispívá ke vzniku obezity. Za všechno můžou dva hormony, a to **leptin a ghrelin**. Ty v určité koncentraci pomáhají redukovat tukovou hmotu a jsou pro nás výhodné. **Naopak v určité koncentraci tukovou hmotu ukládají a stávají se pro nás nevýhodnými. To se právě děje v dlouhodobém stavu spánkového deficitu.** Pořekadlo, které se v souvislosti se spánkem a obezitou nabízí „Kdo spí, ten jí.“, mezi ně nepatří.

3D model molekulové
struktury leptinu



Leptin a ghrelin patří do skupiny adipokinů, které zasahují do regulace chuti a sytosti, glukózového a lipidového metabolismu, regulace krevního tlaku, imunitních a dalších funkcí. Leptin je vylučovaný tukovými buňkami a signalizuje stav nasycení. Slouží tedy jako periferní signál, který předává informaci do mozku o stavu tukových energetických zásob v těle. Reguluje energetický metabolismus, zvyšuje energetický výdej organismu a snižuje příjem potravy. **Při jeho dostatku netrpíme pocitem hladu. Avšak spánkový deficit je spojen s poklesem hladiny leptinu v organismu. Studie uvádí, že až o 16-18 %.** Paradoxem je, že u obézních lidí bývá leptinu nadbytek, nikoli nedostatek. Tzv. hyperleptinémie při obezitě svědčí o snížené tkáňové senzitivě na leptin – tzv. leptinové rezistenci, kdy vážne přestup leptinu přes hematoencefalickou bariéru.

Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

Ghrelín je secernován buňkami trávicího traktu a naopak povzbuzuje chuť k jídlu a až tendenci k přejídání. Pro svou funkci – stimulaci chuti – je někdy nazýván také jako „**hormon hladu**“. Další jeho úloha spočívá ve spolupodílení se udržitelosti energetické rovnováhy. Spánkový deficit je právě spojen se zvýšenou tvorbou ghrelínu. Udává se, že až o 15-28 %. Za normálních okolností je hladina leptinu a ghrelínu v rovnováze. **V dostatečném množství spánku nám tyto hormony pomáhají a snižují chuť na jídlo, v opačném případě se pro nás stávají velmi nevýhodnými.**

*Pečujte o sebe,
zdraví máte jen jedno*



Kvalitním spánkem k redukci hmotnosti

Kdo spí ten hubne?

Každý člověk má jiné potřeby spánku, avšak **běžně se za ideální dobu spánku uvádí 7-8 hodin**. Přičemž pravidelný spánek méně než 6 hodin denně nebo více než 10 hodin denně už je považován za nezdravý. **Jak již bylo výše napsáno, délka spánku sama o sobě nestačí, velmi důležitá je i jeho kvalita.**

Doporučení pro zdravý spánek, tzv. 5P

1. Pravidelnost

Alespoň v pracovních dnech se snažte chodit spát i vstávat ve stejnou dobu.

2. Prostředí

Spánku přizpůsobte i svou ložnici – tichá a zatemněná. Teplota na spaní se doporučuje v rozmezí 18-20°C. Ideální je před spánkem vyvětrat.

3. Postel

Vhodné je snížit příjem skrytých tuků, které sice na první pohled nevidíme, ale mohou tvořit podstatnou část denního příjmu energie. Dále jednoduchých sacharidů obsažených v tučných potravinách, sladkostech a sladkých nápojích.

4. Povzbuzující látky

Vyvarujte se večernímu pití kávy, čaje, kolových či energetických nápojů. Taktéž se ve svém jídelníčku vyvarujte těžkým jídlům k večeři.

5. Psychika

Před spaním se snažte relaxovat příjemnou činností. Fyzická aktivita je vhodná 3 hodiny před spaním, později již ne.

Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

5P může být návodem

jak dosáhnout kvalitního a dostatečného spánku. **A právě spánek může naše tělo nastartovat k redukci hmotnosti.** Spánkový deficit vede pouze k poklesu hladiny leptinu a zvýšené hladiny ghrelinu. Takto nastavená kombinace těchto důležitých hormonů je při redukci hmotnosti velmi nepříznivá. **Dodržujeme správný spánkový režim a pomáháme tak sami sobě. Tedy, proč nezačít právě dnes?**

Říkáte si „nemám čas tolik spát“? Jděte spát dříve, nedívejte se na televizi, nebrouzdejte po internetu.

*Spěte, spěte a spěte.
Po kvalitním spánku se budete
cítit lépe, pomůžete hubnutí,
a den bude veselejší.*



Jaká vlastně je? Je opravdu tak účinná? Ketogenní dieta

V minulém vydání e-booku jsme se zmínili o ketogenní dietě. Nyní si ji popíšeme detailně.

V současné době se ketogenní neboli proteinová dieta používá úspěšně v lékařství jak k léčbě závažných metabolických onemocnění, tak i k redukci hmotnosti. Ketogenní dieta zaměřená na redukci hmotnosti je velmi účinná. Ketóza zaručuje přednostní spalování tukové hmoty. Díky vysokému příjmu bílkovin se svalová hmota neredukuje. Spalování tukové hmoty může být během diety podporováno i pohybovou aktivitou.

Výhody

Velmi rychlé úbytky hmotnosti. Příjemné, pozvolné naběhnutí ketogenní diety, není šokové, nastupuje velmi zlehka a pomalu. Díky sytícímu efektu bílkovin je při dietě zmenšená chuť k jídlu. Proto nedochází k výraznému pocitu hladu.

Minimální až nulový jo-jo efekt.

Ketogenní dieta se užívá ve formě koktejlů nebo speciálních potravin, které nahrazují běžné jídlo po dobu diety. Obrovskou výhodou je, že nemusíte počítat kalorie, tuky a cukry obsažené v běžném jídle.

Nevýhody

Tuto dietu by neměli podstupovat lidé s Diabetes 1. typu, Diabetes 2. typu, mající dnu nebo žlučové kameny, dále lidé s jakýmkoliv onemocněním jater, ledvin a srdce.

Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

Princip ketogenní diety

V racionální stravě přijímáme základní makroživiny, tedy sacharidy, tuky a bílkoviny v poměru: 50 – 55 % sacharidů, 25 - 30 % tuků a 10 - 15 % bílkovin. Základem ketogenní diety je omezený přísun sacharidů a zvýšený přísun tuků či bílkovin. Poměr jednotlivých makroživin se liší podle toho, k čemu je dieta určena. **Dieta určena k léčebným účelům**, jinak zvaná jako tuková dieta, má v příjmu převahu tuků nad bílkovinami a sacharidy, v poměru: 10 - 15 % sacharidů, 60 - 70 % tuků a 15 - 20 % bílkovin.

Naopak dieta určena k redukci hmotnosti, jinak zvaná jako proteinová dieta, má v příjmu převahu bílkovin nad tuky a sacharidy, v poměru: 15 – 20 % sacharidů, 15 – 20 % tuků a 60 – 70 % bílkovin. Jednotlivé trojpoměry se mohou lišit v rozmezí několika málo procent.

Při sníženém přísunu sacharidů a naopak zvýšeném přísunu tuků či bílkovin ve stravě dochází v těle k využívání tvorby energie z tuků. Buď se jedná o tuky pocházející z tukové tkáně, nebo tuky přijímané ve stravě. Tímto mechanismem dochází k rychlému vyčerpání glykogenových zásob a **tuky se tak stávají nejsnáze dostupným zdrojem energie pro chod organismu - hubneme.**

Když organismus začne využívat jako výhradní zdroj tuk, vznikají tzv. ketolátky. Ketolátky pak slouží jako důležitý zdroj energie pro periferní tkáně, hlavně ledviny, srdeční a kosterní sval. **Stav, kdy v těle vznikají ketolátky, se nazývá ketóza.**



Určená výhradně pro ženy

Ketogenní strava je poměrně náročná na přípravu, pokud by byla tvořena pouze běžnými potravinami. Proto existuje široká škála nutričně vyvážených produktů určených pro proteinovou dietu.

Na evropském trhu existuje **ketogenní dieta určená výhradně pro ženy**.

Je vyvinuta přímo pro ženské tělo a jeho specifika, je čistě přírodní bez chemikálií. Jmenuje se KetoFit.

KetoFit dieta je velice šetrná pro ženské zdraví a krásu - můžete ji držet, aniž by došlo k poškození zdraví, úbytku vlasů a zhoršení stavu nehtů nebo stavu zraku.

KetoFit zakoupíte zde:
www.ketofit.cz



KetoFit

Mějte krásné tělo

Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

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.

DietTest a první výsledky

Pro ty, kdo neměli možnost přečíst si výsledky testů v časopise **DIETA**

Fantastický pocit, lehce se mi dýchá! (7Kg dolů)

V minulém čísle se čtveřice dam pustila do hubnutí s různými dietami. Přinášíme vám první výsledky Hanky z Brna (zkouší ketogenní dietu).

Fantastický pocit, lehce se mi dýchá! Vyjít schody nebo k chalupě už dokážu bez přestávky a ještě u toho povídám se sousedem.

Se stravou KetoFit jsem zhubla už 7kg.

Po 21 dnech jsem musela přerušit na 14 dní kvůli rodinným problémům, ale pořád se udržuji v lehké péči, která vypadá následovně:

Snídaně z receptáře KetoFit: šunka + sýr 30% + dovolená zelenina podle toho co mám doma. Dopolední svačina: 100g polotučného tvarohu s příchutí KetoFit kokos. Tato chuť mi moc chutná.

*Kila jdou dolů
hned po prvním
týdnu*



*Hanka začala před
4 týdny s KetoFitem*

Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

Oběd: zelenina + KetoFit omeleta.

V poslední době jsem si zvykla jen na polévky KetoFit. Zasytí mě tolik, že nepotřebuji zeleninu, takže KetoFit polévku používám když mám naspěch.

O víkendu si připravím oběd z receptáře KetoFit: ryba či krůta + zelenina.

Odpolední svačina: koktejl KetoFit čokoláda. Ten preferuji.

Večeře: koktejl KetoFit čokoláda je sladká tečka.

Všimla jsem si jak mi splaskává břicho. Těší mě každý den pozorovat tu proměnu. Mám obrovskou radost, že to funguje. A hlavně, že to pokračuje i když jsem přerušila na 14 dní. To je pro mě obrovská hnací síla. Včera jsem pekla 5 druhů cukroví a ani jsem neochutnala. Jsem na sebe pyšná.

Hanka Brno (55 let)



Hanka úspěšně hubne s ketogenní dietou KetoFit

KetoFit zakoupíte zde:

www.ketofit.cz



www.ketofit.cz

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/>

Zdroje literatury:

KOLLIAS, H. Research Review: Leptin, ghrelin, weight loss – it's complicated. Precision Nutrition [online]. 2012 [cit. 2013-11-08].
Dostupné z: <http://www.precisionnutrition.com/leptin-ghrelin-weight-loss>. NEVŠÍMALOVÁ, S., ŠONKA, K. (Eds). Poruchy spánku a bdění. 2. vydání, Praha : Galén, 2007, 345 s. ŠKOP, Vojtěch, Kateřina KONTROVÁ, Jarmila ZÍDKOVÁ a VÁCLAV ZÍDEK. Adipocytokiny - nedávno objevené hormony tukové tkáně. Chemické listy. 2009, roč. 103, č. 3, s. 187–192.

Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

KetoFit

Mějte krásné tělo

www.ketofit.cz