

Jak Hubnout

Správně

KetoFit

Mějte krásné tělo



Vláknina - pomocník při hubnutí
Proč jíst vlákninu?



Glykemický index
tolik známý a přesto nepochopený

+Bonus (příběh EVO)

Pustily jste se již do hubnutí? Nebo stále váháte?

Hubnutí neodkládejte, čím dříve začnete tím dříve se budete cítit skvěle,
ozdravíte své tělo, budete krásnější.

Podělte se o vaše příběhy a zkušenosti s dietami na našem facebooku.
My i naše čtenářky budeme rádi za vaše tipy.

Děkujeme a budeme se těšit.

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



Další příběh, tentokrát od maminky 2 dětí ...

Eva začala s dietou KtoFit
Přečtěte si její pocity a výsledky.
(na konci e-booku)

*Uvědomila jsem si, jak často
dojídám po dětech.
Bojuji a 3kg za týden jsou dole!*



GI

Glykemický index GI

Hraje v úspěšném hubnutí klíčovou roli.

V racionální stravě jsou sacharidy velmi důležitým zdrojem energie, tvoří zhruba 50 – 55 % z celkového energetického příjmu. Z hlediska diety a také z hlediska zdraví je dělíme na vhodné a nevhodné. Ty vhodnější se vstřebávají pomaleji. Nevhodné sacharidy se vstřebávají rychle. Pokud rychleji, může hladina krevního cukru (glykemie) po jídle dosáhnout vysokých hodnot, které jsou pro náš organismus škodlivé.

A právě glykemický index, označován zkratkou GI, udává rychlost vstřebávání sacharidů do krve. Jinak řečeno, vyjadřuje to, o kolik se hladina krevního cukru zvýší za 2 – 3 hodiny po jídle. Potraviny dle glykemického indexu rozdělujeme na potraviny s vysokým, středním a nízkým glykemickým indexem.

Po konzumaci potraviny s vysokým glykemickým indexem dojde k okamžitému vzestupu hladiny krevního cukru a dochází k tzv. hyperglykemii. Hyperglykemie není pro tělo příliš příznivá, proto se vyplavuje hormon inzulin, který přiměje krevní cukr, aby se přeměnil na tuk a tím hladinu krevního cukru opět sníží.



GI GI

Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

Pokud se ale inzulin nevyplaví, ať už z jeho nedostatečné tvorby při diabetu mellitu I. typu, či z jeho nedostatečného účinku při diabetu mellitu II. typu, nedochází k poklesu hladiny krevního cukru. Hyperglykemie po jídle přetrvává a přispívá k rozvoji aterosklerózy a pozdním komplikacím plynoucím z aterosklerózy. Navíc, potraviny s vysokým glykemickým indexem obsahují minimální množství vlákniny. Mají tak nízkou sytící schopnost a zanedlouho po jídle se dostaví hlad.

Po konzumaci potravin se středním či nízkým glykemickým indexem dochází k pomalejšímu a menšímu vzestupu hladiny krevního cukru. Přitom se konzument cítí více zasyčen. Na kompenzaci není potřeba vyplavení takového množství inzulinu, což je pro udržení či redukci hmotnosti velmi dobré. Inzulin je totiž anabolický hormon, který vede k ukládání tuku v organismu. Tedy čím méně inzulinu, tím nižší riziko ukládání tuku v organismu. Navíc potraviny se středním či nízkým glykemickým indexem obsahují méně jednoduchých sacharidů, více sacharidů složených a větší množství vlákniny. Čím více je obsaženo vlákniny, tím vyšší je sytící schopnost potravin a člověk tak zůstane déle sytý.

*Nenechte to zajít
příliš daleko!
Začněte včas
a podpořte své zdraví!*



Záleží také na přípravě jídla

Úroveň glykemického indexu je dána především typem přítomných sacharidů. Jednoduché sacharidy glykemický index zvyšují a složité sacharidy naopak snižují. Dále je glykemický index potravin ovlivňován celou řadou faktorů. Mezi jeden z nejdůležitějších faktorů patří přítomnost tuků a bílkovin v dané potravine. Ty při své přítomnosti glykemický index významně snižují. Mezi ukazatele GI patří například u plodů zralost. Zralejší jablko či banán má vyšší glykemický index než ty nedozrálé. O přítomnosti vlákniny v potravine již byla řeč. Ta glykemický index naopak významně snižuje. Posledním důležitým ukazatelem je stupeň tepelného zpracování, např. rozvařené těstoviny mají vyšší glykemický index než těstoviny uvařené „al dente“. Jistě jste již slyšela termín RAW FOOD. Jde o známku potravin, které nebyly vystaveny teplotě vyšší než 43° C. **KetoFit tuto RAW FOOD známku má.**

Víte co jíte?



Potraviny s nízkým GI:

Mléčné výrobky, maso, vejce, luštěniny, ořechy, většina ovoce a zeleniny.

Potraviny se středním GI:

Celozrnné pečivo, vařené brambory, těstoviny, rýže, kukuřice, banány, obilné vločky a kaše.

Potraviny s vysokým GI:

Slazené nápoje, sušenky, oplatky, bonbóny, buchty, popcorn, koláče, datle, meloun, bílé pečivo, med, zmrzlina, kandované ovoce.

Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

Glykemický index potravin hraje v úspěšném hubnutí klíčovou roli. Potraviny, po kterých budete mít brzy hlad, jsou ty, které mají vysoký glykemický index. **Vybírejte si tedy potraviny nejlépe s nízkým a středním glykemickým indexem, které zasytí.** Velmi účinné je potraviny s nízkým a středním glykemickým indexem kombinovat.

*Vybírejte jídlo
pečlivě s ohledem
na GI*



Pokud chcete mlsat při jakékoliv dietě, zvolte čokoládu KetoFit.

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



KetoFit Gold Chocolate

Koupíte na:
www.ketofit.cz

Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

Vláknina

Pomocník při hubnutí

Zamezuje nadměrnému vstřebávání tuků a sacharidů.

Vláknina tvoří významnou část stravy a při redukci hmotnosti se stává velmi důležitým pomocníkem. Potraviny s vysokým obsahem vlákniny mají především velkou sytící schopnost. **Díky ní se snižuje pocit hladu a zvyšuje pocit nasycení.** K delšímu pocitu sytosti přispívá žaludek, který se vlivem vlákniny vyprazdňuje pomaleji. Dále vláknina urychluje pohyb střev a **zamezuje tak nadměrnému vstřebávání tuků a sacharidů.** Jednoduše řečeno, člověk toho tolik nesní a z toho co sní, nevstřebá všechny kalorie. **Pro nás to znamená ideální kombinaci, která vede ke snižování hmotnosti.** Vyvážená, pestrá a pravidelná strava obsahující každodenní dostatek vlákniny je tedy základem pro správnou redukci hmotnosti. Tak jednoduché a přitom velmi účinné.

*Proč nezačít
s redukcí hmotnosti
právě zvýšeným
příjmem vlákniny?*



Termínem vláknina se označuje ta část stravy, která není rozkládána enzymy trávicího ústrojí člověka. **Prokázány byly její blahodárné účinky na zdraví, které mimo jiné významně přispívají právě k redukci tělesné hmotnosti.** Řadíme ji mezi nestravitelné polysacharidy a dělíme ji na rozpustnou a nerozpustnou.

Mezi zdroje rozpustné

vlákniny patří především celozrnné výrobky z ječmene, rýže, kukuřice, ova, dále luštěniny, ovoce (jablka, hrušky, citrusové plody, švestky, brusinky) a zelenina (brokolice, mrkev).

Mezi zdroje nerozpustné vlákniny

řadíme celozrnné obiloviny obsahující zejména slupky, dále otruby, ořechy, semena, slupky některých druhů ovoce a zeleninu (fazole, květák, cuketa, celer). Vláknina se tedy vyskytuje v naprosté většině potravin rostlinného původu.



D_{DIET}
TEST

Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

Poměr rozpustné a nerozpustné vlákniny by měl být v poměru 1:3, tak jak je tomu v přirozených potravinách. Příjem vlákniny je doporučován u dětí do dvou let na 5 g/den, u starších dětí na 5g + věk v letech, u dospělých na 30 g/den a těhotných žen na 35 g/den. **Obsah vlákniny v jednotlivých potravinách je uveden v tabulce pod textem.**

Proč jíst vlákninu?

Vláknina je svými vlastnostmi stěžejní při udržení a redukci hmotnosti, ale je nepostradatelná i dalšími funkcemi, které vykonává. Především funkce ochranná je jedna z nejdůležitějších. **Působí preventivně proti řadě neinfekčních onemocnění hromadného výskytu, např. rakoviny tlustého střeva a jiných nádorů, zubního kazu, onemocnění srdce a cév, diabetu mellitu, chronické zácpy, zánětu slepého střeva, divertikulární choroby, Crohnovy choroby, aj.**

Rozpustná vláknina zpomaluje rychlost resorpce glukózy ze střeva, čímž se snižuje strmost vzestupu hladiny krevního cukru. Rovněž má tzv. hypocholesterolemický účinek, který vede ke snižování hladiny cholesterolu v krvi. Nerozpustná vláknina zvyšuje objem stolice ve střevě a zkracuje dobu, po kterou tam stolice zůstává. Tak omezuje kontakt a zároveň i vstřebávání toxických látek buňkami střeva.

Některé druhy vlákniny působí i jako tzv. prebiotika, protože podporují růst bakterií střevní mikroflóry, které jsou pro lidský organismus velmi prospěšné. Tyto prospěšné bakterie pak brání růstu nežádoucí mikroflóry ve střevě.



Z výše uvedeného vyplývá, že vláknina tvoří velmi významnou a důležitou část stravy. Její zvýšený příjem ze stravy způsobuje rychlé navození sytosti. Tím se snižuje množství požitých potravin a zároveň energetický příjem přijatý z potravy. Navíc na vlákninu bohaté potraviny jsou tužší než potraviny s jejím nízkým obsahem. Tužší potraviny vyžadují více kousání a žvýkání. Pro nás to znamená, že jídlo nehltáme a jíme pomaleji. Díky tomuto faktu máme větší šanci, že si naše tělo uvědomí sytost než sníme nepřiměřeně velkou porci.

Na závěr je důležité podotknout, že při zvýšeném příjmu vlákniny bychom měli navýšit i příjem tekutin, zhruba na 2,5 - 3 l za den. Vlákna na sebe v žaludku i střevech váže množství tekutin a při nedostatečném příjmu tekutin by mohla vést ke vzniku zácpy.

*Neobsahuje váš jídelníček velké množství vlákniny?
Co nejdříve ji zařad'te!*



Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

Obsah vlákniny v potravinách

Potravina	Obsah vlákniny (g/100g)	Potravina	Obsah vlákniny (g/100g)
Ovesné vločky	17,3g	Špenát	3,9g
Cornflakes	3,4g	Mrkev	2,6g
Pšeničná mouka hladká	3,2g	Papriky	1,9g
Pšeničná mouka celozrnná	9,1g	Rajčata	1,3g
Mouka z ječmene	7,6g	Květák	1,0g
Chléb kmínový	4,3g	Růžičková kapusta	3,8g
Rohlík bílý	4,4g	Banán	3,1g
Sójové boby	15,4g	Pomeranč	1,4g
Čočka naklíčená	5,0g	Grep	1,6g
Čočka vařená	4,0g	Jahody	2,0g
Brambory vařené	1,6g	Meruňky	1,9g
Těstoviny	3,1g	Jablka	2,1g
Arašídý	7,5g	Švestky	2,3g



DietTest

Příběh Evy
na pokračování

Eva se rozhodla radikálně zhubnout. Má cíl dostat se z 87 kg na 65. Pravidelně nás bude informovat o průběhu diety, pocitech a výsledcích.

Dobrý den, jmenuji se Eva, bydlím kousek od Brna. V současné době vychovávám 2 malé děti a jsem časově velice vytížená. Nikdy jsem nebyla úplně štíhlá, ale má váha vystoupala skoro až na 90 kg a nemůžu se dostat zpět na původní váhu. Zkoušela jsem různé diety, jídla, cvičení, ale bez výsledku. Po novém roce jsem se rozhodla s mojí váhou definitivně zkoncovat.

Pak jsem dostala doporučení od mojí kamarádky, vyzkoušet KetoFit. Nyní jsem po týdnu užívání a jsem odhodlaná pokračovat dál. Víím, že si splním svůj sen. Podělím se s vámi o mé pocity a výsledky z celého průběhu mé diety.



Před několika lety



Takto vypadám nyní 87kg



Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

Začala jsem 20. ledna 2013.

Po prvním týdnu jsem zhubla 3 kila - tedy mám teď 84 kg.

Zatím piju jenom koktejly, ani polévku jsem nevařila, ale nejsem si jistá jak dlouho vydržím už jen s koktejlem, leze mi už i ušima ... V sobotu to bude tedy 7 dní jenom na koktejl - jak dál pokračovat? Na druhý týden si schovávám omelety a polévky. Na tuto změnu se moc těším. Musím si stále říkat, že radikální hubnutí není gastro-nomický zážitek, ale léčebný proces, který mi pomůže.

Co se týče subjektivního hodnocení koktejlů:

Konzistence: Lépe chutnají když jsou "našlehané" nejsou pak tak hutné jako po standardním zamíchání lžičkou. Hlad nemám, jediné když úplně nestihnu 2,5h interval. Ale to je stejné jako s běžným jídlem. Přesně po této době se hlad hlásí, tak se toho snažím vyvarovat.

Uvědomila jsem si, jak často dojídám po dětech. Několikrát se mi stalo, že jsem si úplně automaticky strčila do pusy nějaký zbytek, který jsem pak plivala do odpadáku. Ono se to asi dost nastřádá, dojídala jsem jejich přesnídávky, jogurty, zbytky rohlíků a nedojedených večeří ... na to si maminky dávejte hodně pozor!

Pořád mi dělá problém nemít na něco chuť, zvláště když jim musím vařit, **ale opravdu jsem to na 100%** vydržela a nesnědla nic jiného od neděle až do dnes. Ještě zítřek a jak jsem psala v neděli si udělám za odměnu polívku :)

Jinak vše se zdá být v pořádku, nejsem unavená ani mi není špatně, biorytmy mám beze změny, o co jsem měla největší strach. Akorát už ten koktejl piju trochu s nechutí :) **ale o to více mě těší, že jsou 3 kila pryč.**

Navíc cvičím, každý den poctivě alespoň 30 minut. Jakýsi 30tídenční cvičební program jsem si našla a ten se snažím dodržovat. + 2x týdně crosstrainer zhruba hodinu.

To je zatím vše, držte mi prosím palce. Chci to vydržet až do konce. Eva



O dalším průběhu Eviny diety vás
budeme pravidelně informovat na webové
stránce www.ketofit.cz



Eva hubne
s ketogenní dietou
KetoFit. Jediná dieta
stvořená výhradně
pro ženy.

KetoFit zakoupíte zde:
www.ketofit.cz



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 příchut.



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:

SVAČINA, Štěpán. Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeutky. Praha: Triton, 2013. ISBN 978-80-7387-699-9.
Vím co jím. Pozor na hladové potraviny – poradí vám glykemický index [online]. 2013 [cit. 2014-01-23]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/cs/spo-trebitel/zdrava-vyziva/vyuzena-strava/Pozor-na-hladove-potraviny---poradi-vam-glykemicky-index__s638x7990.html

BLATTNÁ, J. a J. DOSTÁLOVÁ. Výživa na začátku 21. století aneb o výživě aktuálně a se zárukou. Praha: Nadace NutriVIT, 2005. ISBN 80-239-6202-7.
SVAČINA, Štěpán. Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeutky. Praha: Triton, 2013. ISBN 978-80-7387-699-9.

Tisíce žen už to zvládlý, Vy to také zvládnete !

KetoFit

Mějte krásné tělo

www.ketofit.cz