

# Jak Hubnout

## Správně

## KetoFit

Mějte krásné tělo

Obsah energie ve  
vybraných druzích  
alkoholických nápojů

Úspěchy s ketogenní  
dietou - Jsem nadšená,  
kila jdou dolů...



**+Bonus**  
(úspěch EVY)



## Alkohol

Vetší nebezpečí než si myslíte!

# Jak se hubne s alkoholem?

Je to větší nebezpečí pro vaši postavu než si myslíte!

**Lidé tohle neradi slyší.** Pokud chceme redukovat hmotnost, nejlepší volbou je nepít alkohol vůbec. Nevyhnutelně, ať již ze společenských či jiných důvodů, si vybíráme slabý alkoholický nápoj. Při střídavé konzumaci nízko-alkoholického nápoje je tedy redukce hmotnosti možná. Střídavá konzumace to je 2dcl vína/24h. **Ale po nadměrné a dlouhodobé konzumaci alkoholických nápojů vzniká nadbytková energetická bilance, která vede k nárůstu hmotnosti.** Znamená to, že přijmeme více energie, než jsme schopni spálit - **tloustneme**. Při redukci hmotnosti se naopak udržujeme ve ztrátové energetické bilanci. Tedy, že přijmeme množství živin a všechny se stihnou spálit. Tělo si k tomu ještě sáhne i na svoje vnitřní zásoby. **To je princip hubnutí.**



# Proč je alkohol při hubnutí tak nebezpečný?

**Alkohol je součástí života lidí už odpradáвна.** Potvrdit to mohou zmínky v Bibli, arabských textech, Chamurapiho zákoníku a dalších historických dokumentech. Alkohol působí především na lidský mozek a to nejrůznějšími způsoby. **V první fázi působí povzbudivě, dochází k pocitům uvolnění, klidu či zvýšeného sebevědomí. V druhé fázi pak působí tlumivě, sedativně a způsobuje únavu a spavost.**

**Zdůvodnění vyhýbání se alkoholu** při redukci hmotnosti je velmi jednoduché. Jeden gram čistého alkoholu totiž obsahuje energetickou hodnotu 29,4 kJ. Pro porovnání, jeden gram sacharidu obsahuje 17 kJ, bílkoviny také 17 kJ a tuku 39 kJ. Tedy při porovnání s tuky, to není zas tak velký rozdíl. **Na rozdíl od sacharidů, bílkovin a tuků je však energie z alkoholu tzv. balastní energií. Alkohol má vysokou energetickou hodnotu, ale jeho další výživový přínos pro organismus je téměř nulový.**

*Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!*

*S alkoholem  
roste chuť  
k jídlu!*



**Konzumace alkoholu je navíc spojena se zvýšenou chutí k jídlu a prohloubením pocitu hladu.** Ve většině případů jsou preferována k pití alkoholických nápojů slaná, mastná a energeticky bohatá jídla typu brambůrky, oříšky či tyčinky. Jak již bylo řečeno, s alkoholem slábnou zábrany, a tak se oslabuje i kontrola nad příjmem stravy.

**Doporučená denní dávka alkoholu neexistuje. Udává se pouze hodnota, která by neměla být pro organismus škodlivá. Tato hodnota je pro dospělého zdravého člověka 10 g čistého alkoholu na den u žen a 20 g u mužů.** Hodnoty jsou pouze orientační a záleží na spoustě faktorů, které je mohou ovlivňovat, např. pohlaví, genetika, věk, aktuální zdravotní stav či momentální rozpoložení člověka. Mírný příjem alkoholu má údajně i své pozitivní efekty. Může snižovat výskyt aterosklerózy a komplikací z aterosklerózy plynoucí. Nemůžeme ale jasně říci, zda tento pozitivní efekt, např. u pití červeného vína, je způsoben samotnou přítomností alkoholu, či zda je to způsobeno přítomností i jiných zdraví prospěšných látek, např. antioxidantů.

# Jaký druh alkoholu tedy můžeme pít, chceme-li hubnout?

Velmi vhodnou variantou je výběr suchého vína. Ještě lepší a žádoucí variantou je suché víno mixované vodou či sodou. Tento drink, nazývaný jako vinný střik, je složený z 2 dcl bílého vína a vody či sody dolitý do objemu 0,5 l. Obsahuje zhruba 440 kJ. Vinný střik je navíc velmi osvěžující a díky jeho objemu toho nevypijeme tolik.

## Horší variantou je volba piva.

I přes to, že má hořkou chuť, tak obsahuje spolu s alkoholem spoustu sacharidů. Díky enzymatickému kvašení se sacharidy v pivě nachází ve své nejjednodušší podobě, a proto se energie z nich uvolňuje velmi rychle. Pivo patří mezi „potravinu“ s nejvyšším glykemickým indexem.

**Jedno desetistupňové pivo o objemu 0,5 l obsahuje zhruba 780 kJ.**

*Volte vinný střik*



**D**<sup>DIET</sup>  
**TEST**

*Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!*

**Naprosto nevhodnou variantou** alkoholického nápoje je volba destilátu či destilátu smíchaného se sladkým nápojem. Destilát je nevhodný už jen kvůli svému vysokému obsahu alkoholu. Navíc, pokud je destilát obohacený o sacharidy, např. nápoje typu baileys, či sami si mixujeme destilát se sladkým nápojem, např. vodka s džusem, získáváme naprosto nevhodnou variantu obsahující velké množství alkoholu a sacharidů. **V takové chvíli se dostáváme na obsah energie srovnatelný s pitím čistého oleje.** Vychází například až na 800 kJ v 40 ml vodky s 200 ml koncentrovaného džusu. Tedy opravdu vražedná dávka na naše kila.

**Jak již bylo zmíněno, nadměrná a dlouhodobá konzumace alkoholických nápojů pro redukci hmotnosti není dobrá. Existují alkoholické nápoje vhodnější, které bychom měli upřednostňovat a méně vhodné, které bychom neměli konzumovat vůbec.**

Rada závěrem, pijme s mírou a kdo váhá, ať radši nepije.

*Nikdy tvrdý alkohol !!!  
Vyrovná se čistému oleji.*



# Obsah energie ve vybraných druzích alkoholických nápojů:

Druh alkoholu	Energetická hodnota
Víno bílé suché – 200 ml	440 kJ
Víno červené – 200 ml	580 kJ
Bohemia Sekt – 200 ml	660 kJ
10° světlé pivo – 500 ml	780 kJ
Piña Colada – 300 ml	830 kJ
Vodka – 40 ml	380 kJ
Vodka s džusem – 40 ml + 200 ml	800 kJ
Amundsen jahoda – 40 ml	820 kJ
Birel 0,5l	425kJ

*Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!*

Příběh Evy  
na pokračování

# DietTest

V minulém vydání jsme vás seznámili s Evou a jejím začátkem s dietou KetoFit. Jak je na tom nyní?

Pokud předchozí díl nemáte, můžete si ho stáhnout ZDARMA na adrese:

[www.ketofit.cz/e-book-zdarma](http://www.ketofit.cz/e-book-zdarma)

## 2. týden za mnou - jsem nadšená. Okolí si všímá!

Myslím, že vidím první vizuální rozdíly :) a mám z toho radost. Mám i první drobné ohlasy z okolí, každopádně mi určitě trochu splasklo břicho. Po dětech mi zůstaly rozestoupanuté svaly na břiše, ale s tím už asi nic neudělám.

Stále piju koktejly - nejvíce mi chutná mandarinková příchuť - je kyselejší. Úplně jiná situace je s polévkami a omeletami. Ty mi moc chutnají. Polévky jsou super, měla jsem čabajkovou a pórkovou. Čabajková byla lepší:)

Omelety jsem vyzkoušela zatím tři a ještě mi zbývá ochutnat česneková. Tady není nějaký zásadní rozdíl, chutnají mi všechny. Hlavně jsou trochu slané, tento chuťový vjem postrádám nejvíce, když mám jen koktejly. Omelety jsou tuhé, to je také výhoda. Mám pocit, že něco můžu žvýkat. S těmito produkty je dieta skvělá. Ani po těchto hlad necítím.



Před začátkem s dietou KetoFit





Párkrát se mi podařilo mít pouze 5 porcí za den, to když děti vstávaly pozdě anebo jsem omylem večer usnula a pak už jsem si na noc nechtěla dávat další jídlo.

#### **Ještě posílám údaje ze začátku:**

Váha 87,3 kg, tuk 40,7 %, svaly 43,2 %, voda 42,7 % kosti 5,5 %.

#### **A teď aktuální data, naměřená po 2 týdnech:**

Váha 82,6 kg, tuk 33,9 % svaly 48,2 %, voda 48,1 %, kosti 5,5 %.

Je to z mojí domácí váhy, možná ne úplně nejpřesnější, ale na porovnávání údajů snad dostačující.

### **3. týden - nemůžu tomu stále uvěřit Jde to snadno!**

Koktejl došel, (mám ještě porci teď na ráno a svačinu) 22 dnů za mnou, co teď? **Ráda bych pokračovala dál, protože výsledky vidím už i na oblečení.** Už mi ani tak nechybí jídlo, jako pití :) třeba vínko večer :) Také upozoruju, že čím déle piju koktejly, tím více si na ně zvykám. Ne že by mi zrovna zvláště chutnaly, ale každopádně je to lepší než ze začátku. Mandarinkový je nejlepší, z těch co jsem zkusila.

#### **Aktuální data, naměřená po 3 týdnech:**

Váha 81,4 Kg, tuk: 33,7 %, voda: 48,3 %, svaly: 48,9 %.

**Co se týče mého vzhledu, okolí už si všimlo. Je to příjemný pocit, když mě pořád někdo chválí. Jsem moc šťastná, že se mi dieta nijak nepodepsala na vlasech, které jsou stále pěkné. Oslabení a třepení nehtů jako u jiných diet se nekonalo. V tomto musím dát KetoFitu za jedna.**

*PS.: Odjíždím na 2 týdny na služební cestu do Ameriky. Bude to těžká zkouška. Každý den jednání, společenské akce, konference, spousta lákavých jídel a malá možnost sehnat si lehké dietní jídlo například zeleninu.*

**Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!**

Kila jdou krásně dolů.  
Po 3 týdnech jsem o 7 kg lehčí.



Vydržím, jsem nadšená, kila jdou krásně dolů.  
Držte mi prosím palce a pokud se také rozhodnete  
shodit kila dolů, přeji hodně úspěchů!



# Už jste vyzkoušela pečivo pro rychlé hubnutí

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

Pak zkuste Chlebíkové kreky KetoFit.

**Pochutnáte si a ještě budete hubnout.**

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

Chlebíkové kreky **koupíte v e-shopu [Ketofit.cz](http://Ketofit.cz) zde.**



## KetoFit

Mějte krásné tělo



**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:

SSVAČINA, Štěpán. Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty. Praha: Triton, 2013. ISBN 978-80-7387-699-9.

VELÍŠEK, Jan. Chemie potravin II. Havlíčkův Brod: OSSIS, 2009. ISBN 978-80-86659-16-9



[www.ketofit.cz](http://www.ketofit.cz)

**KetoFit**  
Mějte krásné tělo

[www.ketofit.cz](http://www.ketofit.cz)