

Jak Hubnout

Správně

KetoFit

Mějte krásné tělo

Zdravotní komplikace
při obezitě u žen

Obezita a reprodukce

Zuzka a třítýdenní
promněna
Chci si vyrýsovat
postavu



Obezita a zdravotní rizika

Dbejte o své zdraví

Hezký den opět po týdnu.

V tomto vydání vás trošku postrašíme nemocemi, které ohrožují lidi s nadváhou.

Mějte na paměti:
čím dříve zhubnete, tím lépe pro vaše tělo.

I za krátkou dobu se dá bezpečně zhubnout. Přesvědčte se i vy, že to jde snadno s produkty KetoFit.

www.ketofit.cz

*Na konci si přečtete
příběh Zuzky
a její 3-týdenní proměnu*



www.ketofit.cz

Obezita a zdravotní rizika

Obezita

Obezita je definována nadměrným uložením tuku v organismu. Podíl tuku v organismu je normálně u žen do 25 – 30 %, u mužů do 20 – 25 %. Velmi jednoduché kritérium, jak stanovit míru nadváhy či obezity, umožňuje výpočet BMI (body mass index). Ten vyjadřuje vztah mezi tělesnou hmotností a tělesnou výškou. Jedná se však spíše o orientační výpočet, který nezohledňuje některé faktory (stavbu těla, množství svalstva či rozložení tělesného tuku). Vzorec pro výpočet:

$$\text{BMI} = \text{hmotnost v kg} / (\text{výška v m})^2$$

Klasifikace tělesné hmotnosti podle BMI a z něho plynoucí zdravotní rizika

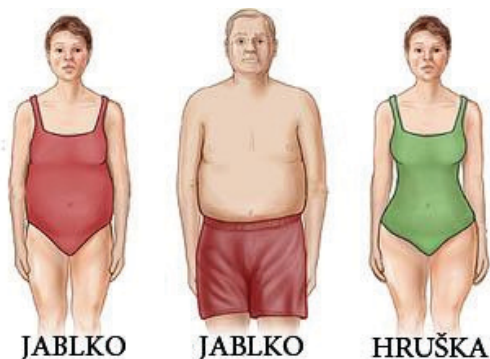
Klasifikace hmotnosti	BMI	Zdravotní rizika
Normální hmotnost	18,5 – 25	Zdravotní rizika
Nadváha	25 – 30	Minimální
1. st. obezity	30 – 35	Střední až vysoká
2. st. obezity	35 – 40	Vysoká
3. st. obezity	nad 40	Velmi vysoká

Jako normální hmotnost bývá udávána hodnota BMI 18,5 – 25 kg/m². Nadváha je považována za předstupněm obezity a se zvyšujícím se BMI stoupají i zdravotní rizika. Velmi jednoduše – čím vyšší BMI, tím vyšší stupeň obezity a vyšší zdravotní riziko.

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Jak již bylo zmíněno, BMI nepostihuje další důležitý aspekt nadváhy a obezity – rozložení tělesného tuku. Jestli je nahromadění tělesného tuku spíše kolem pasu a břicha, nebo více na hýždích a bocích.

Kvalitativní hodnocení obezity na androidní (typ jablko) a gynoidní (typ hruška) ukazuje obrázek vpravo.



Androidní obezita je typická kumulací tuku především na břiše. Vyskytuje se spíše u mužů, ale v mnohých případech i u žen. Z hlediska zdravotního představuje vyšší riziko, a to především ve vztahu ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění.

Gynoidní obezita je typická kumulací tuku především na hýždích a stehnech. Tento typ obezity postihuje spíše ženy. Z hlediska zdravotního je méně rizikovější nežli androidní typ obezity, ale pro ženy představuje především problémem estetický.

Pro jednoduchou klasifikaci je vhodné změření obvodu pasu.

	Minimální riziko	Střední riziko	Výrazné riziko
Ženy	pod 80 cm	nad 80 cm	nad 88 cm
Muži	pod 94 cm	nad 94 cm	nad 102 cm



Zdravotní komplikace obezity u žen

Obezita je velmi významný rizikový faktor, který se podílí na vzniku a rozvoji mnoha zdravotních komplikací a onemocnění. Nemoci, které se mohou vyvinout, jsou poměrně závažné a nelze je brát na lehkou váhu. Pokud je však léčba obezity úspěšná a podaří se snížit tělesnou hmotnost, zdravotní komplikace začnou ustupovat také. O jaké nemoci a zdravotní rizika se tedy jedná?

Diabetes mellitus 2. typu

Postihuje stále mladší ročníky, děti a dospívající nevyjímaje. Podstatou choroby je nerovnováha mezi sekrecí a účinkem inzulínu, což vede ke zvýšené hladině glukózy v krvi (hyperglykemie). Právě obezita je považována za primární příčinu vzniku diabetu mellitu 2. typu. Mezi příznaky diabetu patří žízeň a nadměrná konzumace tekutin, zvýšené močení, únava, malátnost, poruchy zrakové ostrosti, časté infekce močového ústrojí a kůže. V důsledku cévních komplikací diabetu může docházet k poškození a zhoršení funkce sítnice, ledvin či periferních nervů. Diabetik je navíc ohrožen 2 - 4x vyšším rizikem vzniku kardiovaskulárních onemocnění.

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Kardiovaskulární onemocnění

Kardiovaskulární onemocnění (infarkt myokardu, cévní mozkové příhody, ischemická choroba dolních končetin, zánět žil, křečové žíly, aj.) jsou zodpovědné až za 60 % všech úmrtí v České republice. Kardiovaskulárními onemocněními jsou častěji postihováni muži. Ženy jsou totiž v produktivním věku chráněny ženskými pohlavními hormony - estrogeny. V klimakteriu ale tento ochranný efekt mizí. A právě obezita je jedním z hlavních faktorů, který přispívá k jejich vzniku. Mezi další rizikové faktory přispívající ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění patří ateroskleróza (tuhnutí/kornatění cévní stěny v důsledku zužování jejího průsvitu), diabetes mellitus 2. typu, zvýšený krevní tlak, hyperlipidémie (zvýšená hladina celkového a LDL cholesterolu), zvýšená hladina kyseliny močové (onemocnění dna), nedostatečná fyzická aktivita, dědičnost, stres, věk, kouření, nadměrná konzumace alkoholu či nasycených tuků.

Obezita a reprodukce

Nadváha a obezita snižuje plodnost ženy. Udává se, že ženy s nadváhou a obezitou mají šanci na otěhotnění sniženou až na polovinu. U obézní ženy, u které je vyloučena jiná příčina neplodnosti, až v 85 % dochází k úpravě a zvýšení pravděpodobnosti početí po zhubnutí zhruba 10 – 15 % výchozí hmotnosti. Redukce hmotnosti je tedy žádoucí u všech obézních žen před plánovaným otěhotněním. Pokud se podaří obézní ženě otěhotnět, je ona i plod ohrožen mnohými zdravotními riziky. U ženy se jedná zejména o zvý-



šené riziko vzniku gestačního diabetu (těhotenská cukrovka), vysokého krevního tlaku, tromboembolické nemoci, infekce močových cest či preeklampsie. Jak již bylo zmíněno, nejlepší prevencí těchto nežádoucích komplikací je redukce tělesné hmotnosti s dostatečným předstihem před plánovaným těhotenstvím.

Obezita a nádorové onemocnění u žen

Obezita patří spolu s kouřením a nadměrnou konzumací alkoholu mezi jeden z nejvýznamnějších rizikových faktorů ovlivňující riziko vzniku nádorových onemocnění. Odhaduje se, že nadváha a obezita zodpovídá za 15 – 20 % všech nádorových onemocnění. U žen obezita zvyšuje riziko karcinomu děložní sliznice, žlučníku, jícnu, štítné žlázy a ledvin.

Poruchy spánku - chrápání

Chrápání je zvukový projev vznikající při spaní. Chrápáním spíše trpí muži, ale chrápat mohou i ženy, především ženy s nadváhou či obezitou. Obezita je totiž jedním z hlavních faktorů, který přispívá k jeho vzniku. Mírné pochrupování způsobené „vládním“ měkkého patra nebo oteklou sliznicí při nachlazení, není nijak závažné. Obézní lidé však mají ve spánku i několik desítek vteřin trvající zástavu dechu, tzv. apnoickou pauzu. Ta signalizuje chrápání, které se střídá s několikavteřinovými až minutovými okamžiky ticha, kdy člověk nedýchá. V apnoické pauze se zhoršuje zásobení těla kyslíkem a dochází ke vzniku srdečních arytmií, které mohou vést k zástavě srdeční akce.

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Pohybové obtíže

Obezita způsobuje nadměrné přetěžování kloubů. U obézních lidí se často vyskytuje artróza kolenního a kyčelního kloubu. Artróza je provázena bolestmi a vede k postupnému znemožnění pohybu. Existují ale druhy pohybové aktivity, které posílí svalstvo, nezatíží klouby a vedou ke snížení hmotnosti. Jedná se o pohybové aktivity provozované ve vodě.

Kožní potíže a nemoci

Lidé s obezitou jsou častěji postiženi ekzémy, vyrážkami a v místech styku kůže s kůží i plísněmi. Důsledkem napínání kůže vznikají strie a nadměrným hromaděním tuku v podkoží vzniká celulitida.

Psychosociální problémy

Obézní lidé mají kromě zdravotních problémů i problémy psychické a sociální. Zpravidla jsou společensky diskriminováni a znevýhodňováni. To vede ke sníženému sebevědomí, které může vyústit až ke vzniku deprese. Obézní lidé mají také horší podmínky při hledání práce a snižuje se jejich uplatnění na trhu práce.



Diet test

Zuzka nemá nadváhu ani podle BMI, chce si vyrýsovat postavu do krásných tvarů. KetoFit jí v tom pomáhá.

Něco málo o mě:

Vždy jsem měla ráda jídlo ať už klasická jídla nebo sladkosti. Ale už od střední jsem měla problém s rovnováhou, buď jsem se zapomněla najíst nebo jsem se vlčím hladem přecpala k prasknutí sladkostmi. Dnes už vím že jedno vyvolávalo druhé ale tenkrát jsem si z toho společně se slabým pitným režimem vytvořila návyk.



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Bude mi 24 a návyk stále trvá, váha kolísá jen občas. **Většinu života mám +- 8kil navíc kterých se nedokážu zbavit. Zkoušela jsem sportovat, posilovat, držet nízkosacharidovou dietu, vysadit alkohol. Všechno ale po nějaké době nebylo udržitelné nebo to nepřineslo dlouhodobé výsledky.** Dnes zjišťuji, že mým největším problémem je nechávat tělo o hladu a málo pít. Živiny mi nechybí, jsem zdravá, mám silnou imunitu. Když ale nechám tělo bez vody nebo bez jídla v delším časovém intervalu jsem večer totalně bez energie a ani mozek moc nefunguje.

Důvodů proč jsem se rozhodla vyzkoušet Ketofit je spousta. Především se mi nechce čekat půl roku než shodím kila přirozeným způsobem, protože čekat tak dlouho, to není motivující. Chtěla bych tento proces uspíšit pod odborným vedením a bez zbytečné námahy. Jo, přiznávám jsem lenoch, ale pokud to je vážně tak snadné, proč to nezkusit. Ketofit je založen na pravidelnosti, pitném režimu a omezení sacharidů. Tudíž pomocí Ketofitu mohu vytvořit návyk, že moje tělo bude vyžadovat pravidelnou stravu a bude mě samo upozorňovat v pravidelných intervalech. Teď ho mám tak zblbě že ho málokdy slyším. Většinou až třeba po 6 hodinách bez jídla a to už je pozdě, se žízní to mám stejně.

Na ketofitu se mi líbí jeho jednoduchost. Nemám ráda složité věci, potřebuju se držet několika jednoduchých pravidel, protože jsou dny kdy nemám čas řešit nic jiného než práci, ne ještě vymýšlet co si smím uvařit a trápit se s tím večer u plotny.



Mám postavu typu jablko, štíhlejší ruce a nohy a problémové partie jsou břicho a oblast nad zadkem, tzv madla lásky. Když přiberu tak vždy tam. V zimě to schováte do bundy ale během roku je to s oblékáním dost špatné. Bokovky nehrozí protože mi špeky ještě zvýrazní a jakkoliv vyšší kalhoty se do nich zařezávají a padají mi. Plavky, uplé mini šaty a vlastně skoro všechny střihy jsou pro mě kvůli totální nevyváženosti proporcí problém. Naučila jsem se kila nosit ale stejně je pro mě nakupování oblečení, ať vršků nebo spodků, na infarkt. **Nosit v létě plavky pro mě taky není příjemný pocit.** Důvodů proč něco udělat se svým tělem je zpousta, já se chci cítit dobře ve svém těle, mít více energie a být zdravější. **Proto chci zkusit tuto novinku!**

Pravidelně konzumuji koktejly, tyčinky, kaše a polévky.



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Mé zkušenosti s KetoFitem

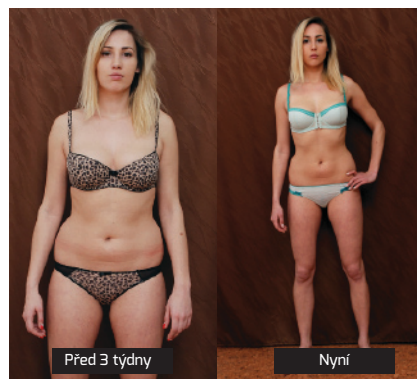
Můj první týden s KetoFitem byl náročnější ale nakonec jsem se poctivě držela jednoduchého návodu. **Výsledek? 1, 2kg dole.** Zvyknout si na to že nic jiného nesmím bylo ze začátku těžké ale cca po 3 dnech už to bylo mnohem snazší. Čím déle se držíte rutiny, tím méně vám přijde že držíte dietu. Samozřejmě jsem se nevyhla lákadlům jako popcorn v kině, sušenka u kávy nebo zákusky na mamčiny narozeniny. Vše jsem si ale odepřela protože by pak dieta neměla význam. Těžší už je vysvětlovat proč držím dietu a proč nesmím to a to. Někdo zkrátka nechce pochopit že se snažíte zlepšit svůj životní styl a ani po vysvětlení jak to funguje vás nepochopí. S tím se ale setká asi každá. Já se ale nenechám odradit. Nejdříve mi sladké příchutě přišly moc sladké tak jsem vyzkoušela jen půlku tablety na jednu porci, dále slané příchutě a nebo neochucovat vůbec. Je to příjemná změna. Těším se na omelety a polévky které chci zkusit v dalším týdnu. Na koktejlech se cítím fajn, jen občas zapomínám na pitný režim. Ale i ten se snažím dodržovat co to jde.

Následující 2 týdny probíhaly naprosto bez problémů.

Velkou motivací je stále snižující se hmotnost.

*Jsem velice spokojená,
postava se krásně
rýsuje*

Zuzka



Nejvíce kaší pro rychlé hubnutí.
Vyberte si z **24** skvělých příchutí.
Jen pro ženy!



24



lahodných
příchutí



www.ketofit.cz

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Už víte co jíst po ukončení diety? Zvolte lahodné palačinky vyvinuté pro vrcholové sportovce.

Palačinky s 50 % proteinu a upraveným obsahem sacharidů, které jsou ideální ke konzumaci po ukončení proteinové diety, aniž by hrozilo opětovné nabírání váhy. Proteinové Palačinky jsou bezlepkové, bez přidaného cukru.



Palačinky



Koupíte zde: www.ketofit.cz

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. Obezita je nemoc. O krásu jde až v druhé řadě. In: Obesity news [online]. 2013 [cit. 2014-04-02]. Dostupné z: <http://www.obesity-news.cz/?pg=uvod&id=476>
2. Obezita u žen. In: Postgraduální medicína [online]. 2013 [cit. 2014-04-02]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/postgraduální-medicína/obezita-u-žen-468596>
3. SVAČINA, 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