

JakHubnout

Správně

KetoFit

Mějte krásné tělo

Paleolitická dieta
Dělená strava
Atkinsova dieta
Ketogenní dieta (proteinová)

...

Zásady správné
redukční diety

Příběh Míši
z Brna



Tipy diet

výhody, nevýhody, srovnání

Víte které diety jsou správné a kterou zvolit?

V tomto vydání si zopakujeme ty nejznámější, jejich výhody a nevýhody. **A na závěr** šťastný příběh jedné z vás.

*Přečtěte si příběh
Michaely na konci
e-booku*



Diet určených na redukci hmotnosti existuje v dnešní době opravdu hodně. Mnohdy jsou označeny jako tzv. zázračné. Slibují rychlou redukci hmotnosti, za velmi krátkou dobu a bez následného jo-jo efektu. Zaručených návodů, které jsou podle autorů vědecky podložené, je dostatek. Avšak, **jak je to s nimi doopravdy?** Zmíněné diety neřeší příčinu nadváhy či obezity, špatné stravovací návyky, životní styl ani prevenci civilizačních chorob. Tady jsou ty nejznámější:

Paleolitická dieta

Zásady paleolitické diety, jinak zvané pravěké stravy či diety jeskynního člověka vycházejí z tvrzení, že lidé před asi 2 milióny let jedli stravu, která se skládala z toho, co lidé uměli ulovit nebo sebrat ze země. V praxi to znamená, že dieta je založena na mase, především syrovém, rybách, mořských plodech, vejcích, lesním ovoci, ořechách, semínkách, zelenině a bylinkách. Naopak dieta vylučuje cokoli, co se objevilo rozvojem zemědělství a chovem domácích zvířat. Zakázány jsou obiloviny, pečivo, mléko a mléčné výrobky, cukr, sladkosti, olej, káva, čaj či alkoholické nápoje.

- + **Nehlídají se velikosti porcí**, nepočítají kilokalorie ani kilojouly. Omezená spotřeba sacharidů. Dovolena a neomezená konzumace oblíbeného tataráku či steaků.
- **Strava není pestrá** a nenabízí tělu všechny potřebné látky. Vysoká spotřeba tuků a bílkovin. Častá konzumace syrového masa zvyšuje riziko přenosu mikroorganismů a parazitů, což může vést ke vzniku alimentárních onemocnění. Jo-jo efekt při návratu k normální stravě.

Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

Dělená strava

Postavená na teorii, že lidské tělo hůře tráví bílkoviny a sacharidy společně. Potraviny jsou proto rozděleny do tří skupin: s převahou sacharidů, bílkovin a neutrální. Ty se pak po dnech střídají. Jeden den se konzumují potraviny s převahou sacharidů, druhý den s převahou bílkovin, neutrální lze kombinovat s čímkoliv a konzumovat kdykoliv.

- + **Dodržuje pravidelný režim v jídlech i v pitném režimu.** Snižuje energetický příjem zařazením ovoce a zeleniny do jídelníčku.
- **Stereotyp v jídelníčku.** Možný nedostatek některých vitaminů a minerálních látek. Výrazný jo-jo efekt po ukončení striktní dělené stravy.



Atkinsova dieta

Atkinsova dieta, dříve nazývaná také jako bodová nebo jako VIP dieta, doporučuje jíst potraviny s nulovým nebo minimálním obsahem sacharidů. Bez omezení je možné konzumovat maso, ryby, sýry, tuky, malé množství ořechů a některé druhy zeleniny. Zakázané jsou všechny potraviny obsahující sacharidy - sladkosti, chléb, těstoviny, rýže a další obiloviny, brambory a ovoce.

- + **Vyloučení sacharidů ze stravy je spojeno s menší chutí k jídlu.** Dodržuje pravidelný režim v jídlech i v pitném režimu.
- **Neposkytuje dostatek ochranných látek rostlinného původu** a dlouhodobé držení diety zvyšuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění a pravděpodobnost vzniku některých nádorových onemocnění.

Mléčná dieta

Dieta je založena na konzumaci mléka a mléčných výrobků, v malém množství ovoce, zeleniny a masa. Principem je minimální množství zkonsumovaného jídla, pravidelné stravování a dodržování pitného režimu.

- + **Pravidelný režim v jídlech i v pitném režimu.**
- **Hladovění při dietě.** Velký váhový úbytek a s tím spojen zpomalený bazální metabolismus. Výrazný jo - jo efekt po ukončení diety .



Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

Ketogenní dieta

Ketogenní dieta byla původně určena lékaři jako léčebná metoda epilepsie ve 20. letech minulého století. **V současné době se ketogenní dieta používá jak k léčbě epilepsie a dalších závažných metabolických onemocnění, tak i k redukci hmotnosti.**

+ Velmi rychlé úbytky hmotnosti. Příjemné, pozvolné naběhnutí ketogenní diety, není šoková, nastupuje velmi zlehka a pomalu. To proto, aby se zabránilo vzniku nežádoucích komplikací, které mohou navození stavu ketózy doprovázet. Díky sytícímu efektu bílkovin je při dietě zmenšená chuť k jídlu. Proto nedochází k výraznému pocitu hladu. Díky pozvolnému návratu k běžné stravě minimální jo-jo efekt znávaná léčebná metoda při epilepsii (celoživotní ketogenní dieta).

- Tuto dietu by neměli podstupovat lidé trpící některým dědičným a metabolickým onemocněním, dále lidé s jakýmkoliv onemocněním jater, ledvin a srdce.

Princip Ketogenní diety podrobně rozebereme v příštím čísle.

Pokud by vás úspěšná Ketogenní dieta zajímala už nyní, můžete si o ní přečíst na webových stránkách:

<http://www.ketofit.cz/detailni-popis-ketodiety/>

<http://www.ketofit.cz/pro-koho-je-ketofit/>

<http://www.ketofit.cz/obsah-vitaminu/>



Zásady správné redukční diety

Co dělat a čeho se vyvarovat

O zaručených dietách, stejně tak jako o zaručených tipech na hubnutí, už toho bylo napsáno hodně. Některé tipy smysl mají, některé ne. Níže si přečtete zásady, kterých je dobré se držet, a to nejen v době hubnutí. Nejedná se tedy přímo o dietní rady, ale zásady, které se týkají režimového opatření aby jste se stále cítili dobře.

1. Jezte pestře, pravidelně a dodržujte mezery mezi jídly

Stanovení pravidelnosti ve stravování je nezbytné. Menší porce rozdělte do 5-6 denních dávek v 2-3 hod. intervalech. Každý den začínejte snídaní, která by měla být do půl hodiny po probuzení.

2. Dostatečně pijte

Dostatek tekutin (cca 2-3 l /den), obzvlášť ty neenergetické, tvoří nedílnou součást redukčního režimu. Káva a alkohol se do pitného režimu nepočítají.

3. Omezte příjem skrytých tuků a jednoduchých sacharidů

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. Zapisujte si jídelníček

Tato zásada je mnohem účinnější, než se může na první pohled zdát. Zapisujte si zkonsumovanou potravinu, její množství, čas a délku konzumace. Pomůže Vám to zpětně odhalovat chyby, které se potom můžete snažit omezovat.

5. Jezte pomalu a vychutnávejte si jídlo

Až 20 minut potřebuje mozek na to, než zpracuje signál o tom, že jsme již sytí. Proto čím pomaleji jíte, tím méně toho sníte. Při jídle se vyvarujte práci na počítači a sledování televize.

Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

6. Nebojte se oslav a pozvání do restaurace

Nebojte se, že tento den se nějak zásadně projeví na vaší hmotnosti. Naopak užijte si ho a dejte si to, na co máte chuť. Občasná konzumace méně vhodných potravin je přijatelná.

7. Motivujte se k hubnutí a stanovte si reálný cíl

Pro úspěšnost redukční diety je důležitá správná motivace a stanovení reálného cíle, tedy kolik kilogramů chcete zhubnout. Za týden by se mělo ztratit maximálně 0,5 – 1 kg tukové tkáně. Pokud by byl úbytek vyšší, zvyšuje se pravděpodobnost následného jo-jo efektu.

8. Nezapomínejte na pravidelný pohyb

Správně zvolená pohybová aktivita hraje významnou roli v úspěšném dlouhodobém udržování a snižování hmotnosti. Pro organismus má pohyb pozitivní zdravotní účinky. Doporučuje se jakákoliv pohybová aktivita 3-4x týdně, počítají se i pravidelné vycházky či vyjíždky na kole.

9. Dopřejte si dostatek spánku a najděte si čas na odpočinek i během dne

Kvalitní a dostatečně dlouhý spánek má pozitivní vliv na tělesnou hmotnost. Odpočinkem bojujeme také proti stresu.

10. Konzultujte problém s odborníkem

Pravidelné kontroly u lékaře, popřípadě nutričního terapeuta, jsou vhodné a žádoucí. Návštěva u psychologa bývá individuální.

*Mějte stále na paměti
Zdravý životní styl
vede ke zdravému tělu
Zdravé tělo
ke spokojenému životu*



A že to nejde? Když se chce, tak to jde!

Přečtěte si jak se to povedlo
Michaele z Brna

Ze 75 Kg na 58 Kg (-17 Kg) pouze s KetoFit koktejlem

Dobrý den, než jsem vyzkoušela KetoFit, zkusila jsem spoustu diet, které byly časově náročné, jak na nakupování, tak na přípravu. Všechno to zkoumání v obchodě kolik tuků/kalorií jaký produkt obsahuje a následná příprava jídel, aby bylo vše přesně odměřené nakonec vedly k tomu, že jsem dřív nebo později takovou dietu úplně zavrhla.

Než jsem začala s keto dietou KetoFit moje váha byla 75 kg.



Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

Byla jsem zvyklá se stravovat rychle a nezdravě. Když jsem poprvé od kamarádky slyšela o koktejlech, říkala jsem si, že mě přece nějaký koktejl nemůže pořádně zasytit a stejně se budu cítit stále hladová. Opak byl pravdou...

Když jsem koktejly vyzkoušela, nejen že jsem se necítila hladová, ale měla jsem také více energie. A to proto, že mi nebylo těžko z nezdravých jídel. Koktejly mi navíc dodávají vitamíny, které mé tělo potřebuje a tak den zvládám méně unavená a s úsměvem. Je to pro mě velice pohodlné, protože mi nezaberou skoro žádný čas při nákupu a přípravě. Po 3 měsících jsem se dostala na váhu 58kg a určitě budu v koktejlech pokračovat i nadále. Koktejly používám pouze ráno, jinak jím běžné jídlo.

Michaela / 26

Další šťastné příběhy
si přečtete v následujících
vydáních e-booku



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 pomůžou
chutné POLÉVKY KetoFit
pro rychlé hubnutí
Stvořeno výhradně pro ženy!**

www.ketofit.cz



**2X
NOVINKA**



D^{DIET}
TEST

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:

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.

KOHOUT, P. Posedlost dietami - fenomén moderní doby. Výživa a potraviny. 2013, č. 2.

MARKOVÁ, V. Mýty a realita redukčních diet. Výživa a potraviny. 2013, č. 1.

Tisíce žen už to zvládly, Vy to také zvládnete !

KetoFit

Mějte krásné tělo

www.ketofit.cz