

Jak Hubnout

Správně

KetoFit

Mějte krásné tělo



Mohu zeleninu
v KetoFitové dietě?

Povolené druhy
zeleniny.

Premenstruační syndrom
a jeho vliv na tloušťnutí

Hezký den milé dámy,

Přinášíme vám další užitečné články a rady, které vám pomohou na cestě úspěšného hubnutí s KetoFit.

Ještě stále váháte zda se pustit do hubnutí?
Nečekejte, správný čas nikdy nepřijde, správný čas je právě nyní, začněte ještě dnes.

Každé shozené kilo vám přidá na úsměvu, budete se lépe cítit a budete každý den krásnější, navíc předejdete spoustě zdravotních komplikací.

Tak nelenošit a hurá do toho ...

Přejeme hodně úspěchů

KetoFit



Premenstruační syndrom

Premenstruační syndrom neboli premenstruační stres či tenze je postrach a trápení mnoha žen.

Udává se, že postihuje zhruba 13 až 26% menstrujících žen. Co je premenstruační syndrom? A jak můžeme zmírnit jeho příznaky?

Premenstruační syndrom je souhrn fyzických, psychologických a emocionálních příznaků, které se týkají menstruačního cyklu. Tyto příznaky se objevují několik dní až dva týdny před menstruací a mizí krátce po začátku menstruačního krvácení. U žen trpících premenstruačním syndromem je přítomna celá řada příznaků. V některých případech mohou být příznaky natolik závažné, že výrazně narušují běžné denní aktivity ženy.

*Víme jak
si to zjednodušit*



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Mezi příznaky syndromu patří:

- zvýšená chuť k jídlu, hlavně na sladké
- přírůstek hmotnosti
- výkyvy nálad, deprese, úzkost, podrážděnost, zlost, emoční labilita
- únava, nesoustředěnost
- zvýšená potřeba spánku
- napětí a zvýšená citlivost prsou, pocity plnosti břicha
- otoky, akné



Zvýšená chuť k jídlu

Všechny příznaky jsou způsobeny hormonálními změnami, které souvisejí s menstruačním cyklem. **Jeden z nejčastěji se vyskytujících příznaků, který vede ke zvyšování hmotnosti, je zvýšená chuť na sladké.** Velká část žen se navíc v době před a během menstruace cítí nafoukle či otekle a u některých z nich se i dočasně zvyšuje tělesná hmotnost zadržováním vody. Nebojte, po ukončení menstruace dojde k vyloučení přebytečné vody a hmotnost následně klesne dolů.

Ženy ale na zvýšení hmotnosti zpravidla reagují výrazným omezením svého energetického příjmu, kterým tělo strádá. Výsledkem jsou pak nekontrolovatelné chutě a nejčastěji právě chutě na sladké. Pak už jen následuje přejedení se všeho, co je v danou chvíli najde žena po ruce. **Celý tento koloběh je špatně a omezování stravy před a v době menstruace je opravdu chybným jednáním.** V tomto období se totiž zvyšuje bazální metabolismus o 420 – 2100 kJ. Právě bazální metabolismus je nezbytný pro zabezpečení základních životních pochodů v organismu. Ženy se proto nemusí omezovat a naopak mají nárok dopřát si něco malého v jídelníčku navíc.

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Naše zbraň proti chuti na sladké

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



KetoFit Gold Chocolate nyní koupíte v akci.

www.ketofit.cz



www.ketofit.cz

Doporučení pro zmírnění příznaků premenstruačního syndromu

Jak již bylo řečeno, menstruační cyklus je řízený citlivými hormonálními mechanismy, proto příznaky premenstruačního cyklu nemůžeme zcela odstranit. Můžete je ale výrazně zmírnit. Mezi základní doporučení patří:

Dostatek spánku

Každý člověk má jiné potřeby spánku, avšak běžně se za ideální dobu spánku uvádí 7-8 hodin. Důležitá je nejen délka spánku, ale i jeho kvalita. Nedostatek spánku totiž podporuje premenstruační bolesti hlavy a celkově únavu organismu.

Úprava jídelníčku

Ve stravě se doporučuje omezit solení, příjem jednoduchých sacharidů či alkoholu. V případě chuti na sladké doporučujeme užití KetoFit čokolády. Navíc je velmi žádoucí dodržovat dostatečný pitný režim. Ideální volbou je obyčejná voda, voda s citrónem, dále ovocné, černé či bylinné neslazené čaje. Ke zmírnění příznaků také pomáhá užívání bylinek, například heřmánek, kontryhel nebo máta.

Vyhýbejte se stresu

Ženy žijící ve zvýšeném stresu mívají premenstruační potíže mnohem silnějšího rázu. Stresu a starostem se zcela vyhnout nemůžeme, nicméně existují techniky, jak s náporu stresu pracovat. V první řadě se doporučuje pohybová aktivita či relaxační cvičení. Ty jsou prostředkem jak pro odstranění stresu, tak i psychické únavy.

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Hormonální antikoncepce

Hormonální antikoncepce je v prevenci a léčbě příznaků premenstruačního syndromu dlouhodobě užívána. Snižuje totiž kolísání hladin ženských hormonů a zároveň zabraňuje nadměrnému zadržování vody v těle.

Je zcela zbytečné považovat příznaky premenstruačního syndromu za nezbytnou součást ženského údělu. Netrapte se a nestydte si promluvit o svých problémech s kamarádkou či Vaším lékařem, kteří Vám mohou ať již radou či vhodným lékem pomoci.



Mohu - nemohu zeleninu?

Jeden ze základních dotazů při hubnutí s KetoFitovou dietou.

Zelenina hraje v našem jídelníčku velmi významnou roli. Je zdrojem nutričně hodnotných látek, například enzymů, vitaminů, minerálních látek, a také velmi důležité vlákniny. **V rámci racionálního jídelníčku konzumujeme zeleninu bez omezení a v jakémkoliv množství.** V rámci KetoFitové diety je konzumace zeleniny jak během Lehké péče, tak i během plné fáze diety povolena. Avšak existují druhy zeleniny, kterým bychom se především během plné fáze KetoFitové diety měly vyhýbat. Za použití výpočtů jsme pro plnou fázi KetoFitové diety druhy zeleniny rozdělili na tzv. **povolené a nepovolené.** Dnes si v krátkosti vysvětlíme rozdíl mezi nimi a povíme si, o jaké konkrétní druhy zeleniny se jedná.

Plná fáze KetoFitové diety se skládá z konzumace KetoFit jídel, která jíte 5 – 6x za den v rozestupu 2,5 – 3 hodiny, a dále právě z povolených druhů zeleniny. Tyto druhy zeleniny se mohou konzumovat v množství zhruba 400 – 500 g za den: syrové, dušené, vařené, připravované v páře či restované.



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Rozdíl mezi povolenými a nepovolenými druhy zeleniny je velmi jednoduchý.

Liší se procentem podílu sacharidů, které různé druhy zeleniny různě obsahují.

Sacharidy musíme v KetoFitové dietě striktně hlídat, neboť je to dělicí čára za kterou už nehubneme. Povolené druhy zeleniny obsahují sacharidy v menším množství, nepovolené druhy obsahují sacharidy v množství vyšším. Samozřejmě záleží na typu a dozrálosti daného druhu zeleniny.

Mezi povolené druhy zeleniny, které můžete v plné fázi KetoFitové diety bez obav konzumovat, patří: **zelená okurka, listový špenát, hlávkový salát, ředkvičky, ředkev, kedlubna, brokolice, květák, kapusta, cuketa, dýně, lilek, řapíkatý celer, celer, chřest, kysané zelí či červená řepa. Druhy zeleniny, kterým bychom se v plné fázi KetoFitové diety měli vyhnout, patří: mrkev, patizón či zelený hrášek.**

Výhody zeleniny:

Sytící efekt. Berlička při mlsné. Prevence před přejídáním. Doplněk pro vyváženost jídelníčku. Zpestření jídel. Významný zdroj vody (obsah 70 - 90 %).

Mléko:

Mléko je zdrojem především vápníku a i dalších vitaminů a minerálních látek.

Vápník z mléka a obecně mléčných výrobků se velmi dobře vstřebává. Slouží tak jako prevence osteoporózy. To je dáno kombinací vitaminů A a D a vhodným poměrem fosforu k vápníku. Samozřejmě je zdrojem bílkovin, sacharidů a určitým množstvím tuků. **Mléko svým nutričním složením doplňuje KetoFitová jídla právě především o vápník a vitaminy A a D.**



Povolené a nepovolené druhy zeleniny

Povolené druhy zeleniny	Obsah sacharidů na 100 g
Kapusta	1,6 g
Cuketa	2,1 g
Zelená okurka	2,6 g
Hlávkový salát	2,7 g
Brokolice	2,9 g
Ředkvičky	3,7 g
Kysané zelí	3,9 g
Listový špenát	4 g
Ředkev	4,1 g
Chřest	4,1 g
Červená řepa	4,4 g
Květák	4,5 g
Řapíkatý celer	4,5 g
Kedlubna	4,8 g
Dýně	5,1 g
Lilek	6,1 g
Celer	6,7 g

Nepovolené druhy zeleniny	Obsah sacharidů na 100 g
Zelený hrášek	13,2 g
Patizón	10,2 g
Mrkev	10,1 g

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Už jste se rozhodli? Pustíte se do hubnutí?

Nyní Vás napadne otázka jak začít, jak náročné to bude, co proto mám udělat. Trochu Vám to s rozhodováním ulehčíme. Nedávno proběhl průzkum v České Republice na téma:

Oblíbená dieta v ČR Výsledky průzkumu:

KetoFit
Mějte krásné tělo

Celkem bylo do průzkumu zapojeno **4 375 žen ve věku 20-70 let.**

99,1% žen by doporučilo **KetoFit** kamarádce

99,6% žen je spokojených (velice spokojených) s kvalitou jídel **KetoFit**

76,9% žen říká, že účinnost **KetoFit** jemnohem lepší (lepší) než jiné diety

Názory čtenářek na oblíbenou dietu KetoFit:

Účinek na snížení hmotnosti výborný, doporučuji známým!

Mám dole cca 20kg.

Nemám připomínky, maximální spokojenost, skvělý servis :-)

Hubnutí s KetoFit je zábavné a hlavně člověk vůbec nehladoví.

S dietou jsem byla velice spokojena.

Jsem moc ráda, že jsem vaši dietu objevila.

S Keto kokteily jsem zhubnula 33 kg.



Novinka na trhu Chlebíkové krekry na hubnutí

Dlouho očekávaný produkt mezi dietami. Rádi byste si zpestřili jídelníček při hubnutí? Máte rádi chleba, ale při dietě ho nemůžete jíst?

Pak zkuste Chlebíkové Krekry KetoFit.

Pochutnáte si a ještě budete hubnout.

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

Koupíte v internetovém obchodě www.ketofit.cz



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

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/>



V boji proti obezitě pomůžou
i chutné POLÉVKY KetoFit
Vyberte si skvělá jídla na celý den

Stvořeno výhradně pro ženy!



www.ketofit.cz

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.



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:

1. NANCY CLARK. Sportovní výživa. první. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2783-7.
2. PMS poradna [online]. 2012 [cit. 2014-07-25]. Dostupné z: <http://www.pms-poradna.cz/uvodni-stranka>

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

KetoFit

Mějte krásné tělo

www.ketofit.cz