

Jak Hubnout

Správně

KetoFit

Mějte krásné tělo

Podkožní tuk
Viscerální tuk

Vliv tuku při tloustnutí
na játra, slinivku, plíce

Výsledky
DIET TESTU
4 200 ŽEN



Tloustneme dovnitř
obezita nebolí, ničí vás pomalu

V tomto vydání si ukážeme, že tloušťnutí není pouze estetický problém.

Tloušťnutí může mít zásadní vliv na zdraví člověka, proto prosím **věnujte tomuto dílu zvýšenou pozornost.**



Tloustneme i dovnitř!

Nadváha a obezita – epidemie třetího tisíciletí, nejsou pouze estetickými problémy.

Při obezitě se v těle ukládá nadměrné množství tuku, které může vážně poškodit naše zdraví. Co dělá tuk s vnitřními orgány a k čemu všemu vlivem uloženého tuku dochází? Není tuk jako tuk a existují 2 druhy tělesného tuku, které jsou v organismu uloženy. **Jedná se o tuk podkožní a viscerální.** Vnitřní tloustnutí je nebezpečné a hrozí mnohé zdravotní komplikace.



*Myslete na své
ZDRAVÍ*

Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Podkožní tuk

Podkožní neboli subkutální tuk se rozkládá prakticky po celém těle a tvoří zhruba 80 % veškerého tuku v těle. **Tato tuková tkáň bývá spíše kosmetickou vadou než významným rizikovým faktorem** ohrožujícím fyziologické funkce lidského těla. Jejím nežádoucím projevem bývá například tvorba hrbu na zádech, dvojitá brada a tvorba tolik neoblíbené celulitidy. Pokud je podkožního tuku enormní nadbytek a místa určená na jeho ukládání jsou již naplněna, **dochází k ukládání tuku na jiná místa** a dochází k rozvoji tukové tkáně viscerální.

Viscerální tuk

Viscerální neboli útrobní tuk **se ukládá do prostoru mezi vnitřní orgány**. Tato tuková tkáň není sice na první pohled vidět, ale **má mnohem horší důsledky nežli tuk podkožní**. Je totiž metabolicky velmi aktivní a vede ke vzniku různých zdravotních komplikací. Hromadění viscerálního tuku ovlivňuje celá řada faktorů, mezi které patří genetika, věk, etnická rasa, hormonální nerovnováha, farmakoterapie, nepravidelná strava, nedostatek fyzické aktivity, apod. **Pokud dojde k překročení hranice normy hladiny viscerálního tuku, začnou se tuky ukládat v okolí a dovnitř životně důležitých orgánů - játra, slinivka, srdce či plíce. Ty postupem doby přestávají plnit svoji funkci.**



Vliv tuku na orgány

Játra

Játra jsou vlivem nadměrného uložení viscerálního tuku postiženy steatózou neboli tzv. **ztukovatěním jater**. Mezi nejčastěji se vyskytující příčiny steatózy jater se doposud řadil **alkoholismus**, ale v posledních letech je čím dál vyšší procento vzniku steatózy jater způsobeno nadměrným přívodem tuků a sacharidů **ze stravy**. Tato nealkoholická steatóza jater se obvykle nijak neprojeví a probíhá skrytě. Její nález bývá zpravidla náhodný. V některých případech, kdy dojde k výraznějšímu zvětšení jater, může nemocný pocítit tlak, bolest, tah či pnutí v pravém podžebří. Přidružuje se pocit plnosti, snížení výkonnosti, únava či střídání zácpy s průjmem. **Játra se velmi dobře regenerují, a proto v případech změny životního stylu postiženého dochází k jejich dobré regeneraci.** Pokud ale postižený nic nezmění a nepřestane játra nadále krmit, změní se steatóza ve fibrózu a **po nějaké době může dojít až ke vzniku jaterní cirhózy, což je již stav nevratný.**

*Vyhňte se
alkoholu!*



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

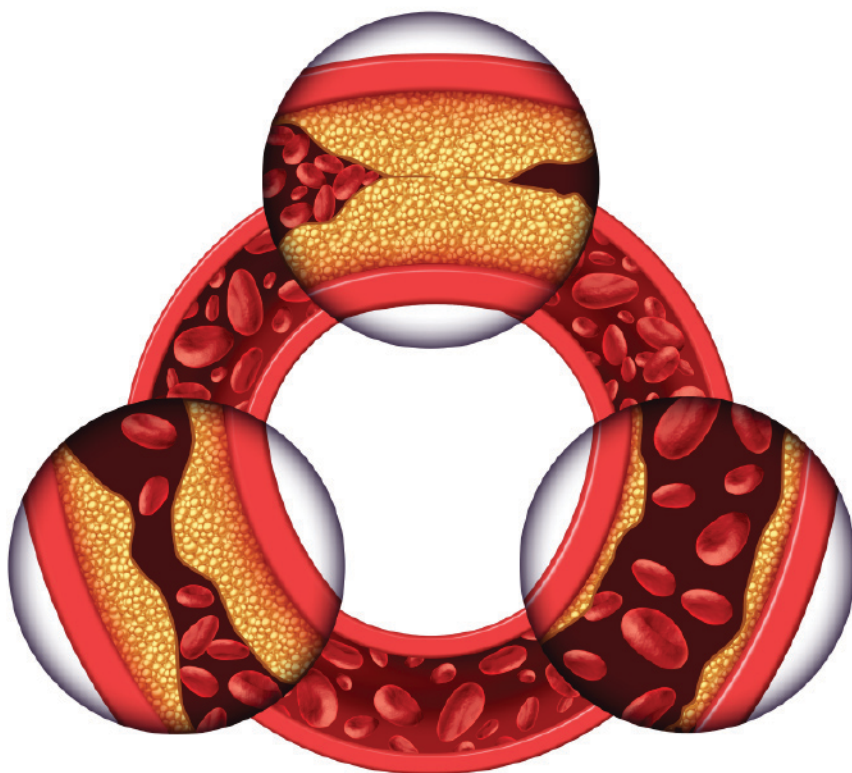
Slinivka

Slinivka je velmi důležitým orgánem v regulaci hladiny krevního cukru. Produkuje hormon inzulin, který má za úkol snižovat hladinu krevního cukru. V případě zatížení slinivky viscerálním tukem dochází k nerovnováze mezi vyplavováním a účinkem inzulinu. Tuková tkáň zabraňuje jeho vyplavování, to vede ke zvýšené hladině cukru v krvi, tzv. **hyperglykémii**. Hyperglykemie pro tělo není příznivá- přispívá k rozvoji **aterosklerózy (tuhnutí a zužování cévních stěn)** a pozdním komplikacím z aterosklerózy plynoucích. Zvýšená hladina krevního cukru je **typickým příznakem diabetu mellitu neboli cukrovky**.



Srdce

Srdce je pružná svalová pumpa, která má za úkol vhánět krev do všech částí těla. Vlivem zvýšené hladiny viscerálního tuku v okolí a **uvnitř srdce musí být výkon srdce adekvátně zvýšen**. Srdeční sval tak vynakládá mnohem větší úsilí na svoji práci a roste objem krve, které srdce musí vytlačit během jednoho stavu. Postupem doby **dochází k jeho přetěžování**, které po určité době vede ke zbytnění části srdce. Takto zvětšené srdce ztrácí svůj výkon a **může dojít až k srdečnímu selhání**, jehož podstatou je neschopnost srdce vykonávat funkci pumpy.



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Plíce

Plíce zaujímají většinu prostoru uvnitř hrudníku a jejich hlavní funkcí je dodávat kyslík do krve a odstraňovat z ní nežádoucí oxid uhličitý. Vlivem zvýšené hladiny jak podkožního, tak i viscerálního tuku uloženého v blízkosti plic dochází k jejich intenzivnímu stlačování. Plíce se tak nemohou dostatečně roztáhnout a **nedochází k jejich okysličování**. Obézní lidé se tak velice snadno zadýchávají a dochází ke vzniku tzv. dušnosti- **nepříjemný pocit ztíženého dýchání**.



Bez obezity jde
všechno lépe

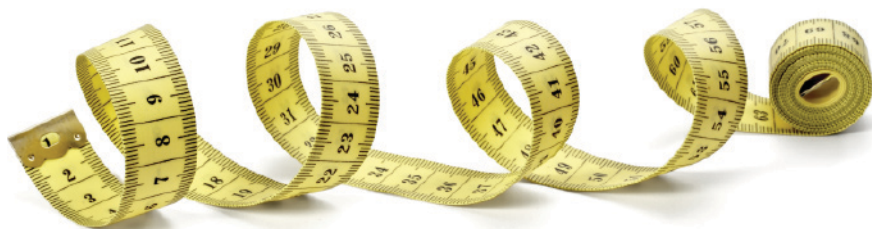
D^{IET}
TEST

Proč tedy hubnout?

Jak již bylo řečeno, nadváha a obezita, nejsou pouze estetickými problémy. Na otázku „Proč hubnout?“ si musí každý odpovědět sám. Některým lidem nemusí vadit, že jsou doslova oplácáni tukem a nevidí tudíž důvod, proč by se měli sužovat právě hubnutím. **Pokud se ale Vaše BMI vzdaluje od hodnoty 25 směrem nahoru, nemáte problém už jen estetický. Jedná se především o problém zdravotní.** V tomto případě je třeba zhubnout, aby se neprojevil některé z mnoha zdravotních následků z nadváhy a obezity plynoucích. Udává se, že již **váhov** úbytek 5 - 10 % z původní tělesné hmotnosti významně zlepší Váš zdravotní stav.

Při hubnutí dochází k:

- snížení rizika rozvoje diabetu mellitu 2. typu
- snížení hladiny cholesterolu a s ním spojených srdečně-cévních chorob
- poklesu krevního tlaku
- zvýšení pohyblivosti následkem menšího zatížení pohybového aparátu
- snížení rizika vzniku nádorových onemocnění
- zlepšení dýchání
- zlepšení plodnosti žen a potence u mužů
- zvýšení motivace pro další boj s hmotností a zlepšení psychiky



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Hubněte hlavně kvůli svému zdraví. Krásnější postava je jen bonus.

Pokud trpíte nadváhou či obezitou, **je důležité hubnout hlavně kvůli zdravotnímu hledisku**. Estetický efekt je jen příjemným doplněním, i když pro mnohé ženy právě hlavní motivací. **Nezapomeňte, že obezita nebolí, protože změny v těle (v orgánech či cévách) probíhají dlouho skrytě**. Snížení tělesné hmotnosti má vliv na všechny aspekty Vašeho každodenního života.

S motivací a odhodláním můžete dosáhnout Vašeho přání – být zdravá, cítit se dobře a líbit se sama sobě.



D^{DIET}
TEST

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. Začátkem roku 2015 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.



Tisíce žen už to zvládly, vy to také zvládnete!

Už jste vyzkoušeli horké FitKao? Jediný kakaový nápoj do proteinové diety

FitKao kakaový nápoj vyniká nejnižším obsahem sacharidů 1,7 g / 100 ml a extra krémovou, smetanovou texturou. FitKao můžete připravovat během nízkosacharidové redukční diety do vody nebo později do mléka.



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
i chutné POLÉVKY KetoFit
Vyberte si skvělá jídla na celý den
Stvořeno výhradně pro ženy!



2X
NOVINKA



D IET
TEST

www.ketofit.cz

www.ketofit.cz

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.



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. Distribuce tukové tkáně ve vztahu ke sledovaným adipokinům (leptin, adiponektin, rezistin) u české obézní a neobézní populace. Brno, 2014. Bakalářská práce. Masarykova univerzita.
2. VAČINA, 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