

# Jak Hubnout

správně

KetoFit

Mějte krásné tělo

Oblíbené diety  
Srovnávací tabulka  
Tipy na nový začátek

Dieta podle Mačingové	Ketogenní (proteínová) dieta	Dieta obměnou jídelníčku a zařazením pohybu
cyklus 28 dní, doporučeno více cyklů	21 dní plná fáze	neomezená
jednoduchá	jednoduchá	složitá
levná	levná	drahá
těžká na přípravu	lehká na přípravu	těžká na přípravu
nízká	nízká	nízká
neúčinnost diety, stereotyp jídelníčku, nedostatek bílkovin	může být únavná, změny nálad (ale není pravidlem)	omezení jídelníčku, nutně avšak složená potravín, nutná odborná pomoc, pozvolná redukce
velmi chutná, vysoký příjem ovoce a zeleniny	rychlá redukce hmotnosti a tlaku, neopomíjí hladu a chuť k jídlu, vysoký příjem zeleniny a bílkovin	vysoký příjem ovoce a zeleniny, silnější příjem tuků, pravidelná pohybová aktivita
4/7 ★★★★★	6,5/7 ★★★★★	2/7 ★★★★★



Příběh Míši  
Jsem  
o polovinu  
lehčí

## Jakou zvolit dietu?

Pro rychlé a snadné zhubnutí.

# Vítejte v prvním díle seriálu Jak správně hubnout

V celé sérii od KetoFit získáte skvělé rady, tipy a návody jak správně hubnout, přehled diet a jejich srovnání, přečtete si příběhy žen, které úspěšně zhubly a spoustu dalších užitečných informací pro správné a rychlé hubnutí.

**Jednotlivé díly Vám budeme pravidelně zasílat na Váš e-mail zdarma.**

**Přejeme příjemné čtení.**

**Tým KetoFit**

# Hned na začátku bychom vás rádi **pozvali do skupiny** plné motivace, receptů a zkušeností

Většina příznivců keto diety KetoFit si sděluje své výsledky, poznatky o dietě, recepty a spoustu dalšího ve Facebookové skupině KetoFit poradna oficial.

**Přidejte se i vy do této úžasné skupiny plné nápadů a motivace.**

Čekáme na vás.

## KetoFit PORADNA OFICIAL



Diskuze



Recepty



Rady a tipy



Motivace



**Vstoupit do skupiny**

<https://www.facebook.com/groups/ketofit.poradna/>

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

## Příběh

# Dnes jsem o polovinu lehčí, mám víc energie, sebevědomí a život si neskutečně užívám!

„ Dobrý den! Jmenuji se Míša... jsem typický příklad ženy v nejlepších letech- práce, děti, kroužky, domácnost a na sebe jaksi nezbýval čas. Všechno to začalo v březnu, s blížící se 40tkou. Bolela mě kolena, funěla jsem do schodů a při pohledu do zrcadla to taky nebyla žádná hitparáda! **Potřebovala jsem restart a všechnu naději jsem vložila do KetoFitu! No a dnes jsem o polovinu lehčí :)** „

➔ **Přečtěte si celý příběh Míši a spoustu dalších zde:**

<https://www.ketofit.cz/vase-pribehy>



Před

Moje  
vysněná  
váha

**KetoFit**  
Mějte krásné tělo

# Každý se při rozhodnutí zhubnout dostane do situace, kdy řeší, jakou dietu zvolit. Která je nejlepší? Bude účinná?

Není lehké se ve velkém množství možností zorientovat. Kamarádka radí dělenou stravu, druhá kamarádka zase paleo dietu a třetí proteinovou dietu. A teď si vyberte.

Připravili jsme pro vás názornou tabulku srovnání nejpoužívanějších diet. Sami si tak můžete zhodnotit, která bude pro vás nejlepší.

V případě, že si nebudete vědět rady, můžete se zeptat naší výživové poradkyně na webu [www.ketofit.cz](http://www.ketofit.cz). (V pravém dolním rohu je chatovací okénko, kam stačí napsat dotaz, v co nejkratší době vám odpoví.)

**Ptejte se on-line**

*Mgr. Michaela Miháliková*

<http://www.ketofit.cz/vyzivovy-poradce/>



<https://www.facebook.com/ketofit.cz/>



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

# Srovnávací tabulka oblíbených diet

Jsou spousty cest jak přebytečná kila shodit. Do porovnání jsme vybrali diety, které jsou často diskutované a spoustu žen zajímají. Porovnáváme nejdůležitější parametry diet.

	Paleo dieta	Dělená strava	Detoxikační dieta
Délka	neomezená	neomezená	dny
Složitost	složitá	složitá	složitá
Cena	drahá	levná	drahá
Příprava jídla	těžká na přípravu	těžká na přípravu	těžká na přípravu
Zdravotní rizika	vysoká	nízká	nízká
Nevýhody	<b>zápach z úst, chuťově fádňí, neomezený příjem tuků, riziko vzniku alimetárních nákaz</b>	stereotyp a velké omezení jídelníčku, nutné znát složení potravin, <b>jo-jo efekt</b>	<b>nízký ubýtek váhy, hladovění, nedostatek bílkovin, úbytek svalové tkáně</b>
Výhody	nepřítomnost hladu a chuti k jídlu, <b>počáteční rychlá redukce hmotnosti</b>	<b>rychlá redukce hmotnosti</b> , vysoký příjem ovoce a zeleniny	<b>vysoký příjem ovoce a zeleniny, oříšků, semínek</b>
Celkové hodnocení	1 / 7 ★☆☆☆☆☆☆	3 / 7 ★★★☆☆☆☆	3 / 7 ★★★☆☆☆☆

# Příběh

KetoFit  
Mějte krásné tělo

	Dieta podle Mačingové	Ketogenní (proteinová) dieta	Dieta obměnou jídelníčku a zařazením pohybu
Délka	cyklus 28 dní doporučeno více cyklů	21 dní plná fáze	neomezená
Složitost	jednoduchá	jednoduchá	složitá
Cena	levná	levná	drahá
Příprava jídla	těžká na přípravu	lehká na přípravu	těžká na přípravu
Zdravotní rizika	nízká	nízká	nízká
Nevýhody	<b>neúčinnost diety,</b> stereotyp jídelníčku, nedostatek bílkovin	může být únava, změny nálad (ale není pravidlem)	omezení jídelníčku, <b>nutné znát složení potravin,</b> <b>nutná odborná pomoc,</b> pozvolná redukce
Výhody	<b>velmi chutná,</b> vysoký příjem ovoce a zeleniny	<b>rychlá redukce hmotnosti na tuku,</b> nepřítomnost hladu a chuti k jídlu, vysoký příjem zeleniny a bílkovin	<b>vysoký příjem ovoce a zeleniny,</b> střední příjem tuků, <b>pravidelná pohybová aktivita</b>
Celkové hodnocení	4 / 7 ★★★★☆	6,5 / 7 ★★★★★	2 / 7 ★★☆☆☆

Není ve srovnávací tabulce dieta, která by vás zajímala?  
Napište naší výživové poradkyni, pošle vám odborný posudek a srovnání.  
[poradce@ketofit.cz](mailto:poradce@ketofit.cz)

Na následujících stránkách popisujeme jednotlivé diety detailně.

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

# Paleo dieta

1 / 7



**Zásady paleo diety** vychází z tvrzení, že lidé před 2 milióny let jedli stravu, která se skládala z toho co uměli ulovit nebo sebrat ze země. V praxi to znamená, že dieta **je založena na konzumaci masa, ryb, mořských plodů, vajec, lesního ovoce, ořechů, semínek, zeleniny a bylinek.**

Naopak dieta vylučuje konzumaci čokoliv, co se objevilo rozvojem zemědělství a chovem domácích zvířat. **Zakázány jsou** obiloviny a výrobky z obilovin, mléko a mléčné výrobky, cukr, sladkosti, oleje, káva, čaj či alkoholické nápoje.





# Dělená strava

3 / 7



**Kytičky a zvířátka, Lenka Kořínková** – pojmy, které k dělené stravě neodmyslitelně patří. Dieta je postavená na teorii, že lidské tělo hůře tráví bílkoviny a sacharidy společně.

**Potraviny jsou tak 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.



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

# Detoxikační dieta

3 / 7



Detoxikační dieta se nejčastěji užívá na jaře a podzim. **Slouží ke zbavení organismu od toxinů a odpadních látek**, pomáhá ke zbavení únavy, stresu, zažívacích problémů či kožních problémů.

Jedná se o krátkodobé a v určitých intervalech opakující se přerušení běžného způsobu stravování a nahrazení jej stravou co nejvíce přirozenou. Tedy **bohatou na čerstvou zeleninu a ovoce, semínka, oříšky či luštěniny**. Při detoxikaci organismu je naopak nevhodné konzumovat rafinovaný cukr, pečivo, červené druhy mas, uzeniny, alkohol, pokrmy smažené či solené.



# Dieta podle Mačingové

**Mačingová dieta spočívá v konzumaci předepsaného jídla dle 28 denního jídelníčku.** Recepty jsou chutné, ale jídelníček není příliš pestrý.

**Často se opakují stejné potraviny**, např. červená řepa, mrkev, brokolice, fazolové lusky, sýr, vejce, olivový olej, bílý jogurt, vlašské ořechy a med. Dieta kombinuje zásady dělené, detoxikační a paleo diety.

Jídla smíte sníst do sytosti a nemusíte se tak omezovat množstvím. Hlavním účelem diety není zredukovat co nejvíce kilogramů, ale **smyslem diety je změna stylu stravování.**

4 / 7



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

Velmi rychlé hubnutí

6,5 / 7



KetoFit  
Mějte krásné tělo

# Ketogenní dieta (také ketonová, proteinová)

**Využívá přednostního spalování tukové hmoty** v ketóze – tělo si během ketózy šahá pouze na tuk, který navíc mizí velmi rychle. Základem ketogenní diety je výrazně snížený přísun sacharidů (30 – 50 g za jeden den) a zvýšený přísun bílkovin (110 – 170 g za jeden den).

Ketolátky, které během ketózy vznikají, **chrání svalovou tkáň**, utlumují pocit hladu, a také chuť na sladké. Během diety **konzumujete předem připravená jídla**, které jsou svým nutričním složením plně přizpůsobena pro ketogenní dietu.

Dietu dále můžete doplňovat povolenými druhy zeleniny. **Při výběru výrobce diety buďte obezřetní, vždy je důležité dbát na množství sacharidů a vitaminů.** Více o správném složení **čtěte zde**.

**Ketogenní dieta je jedna z nejrychlejších diet. Zaručí opravdu rychlý a snadný úbytek na váze.** Zajímá-li vás více o ketogenní dietě, přečtěte si kompletní informace na webové stránce **[www.ketofit.cz](http://www.ketofit.cz)**



# Dieta obměnou jídelníčku a zařazením pohybu

2 / 7



Obměna jídelníčku a zařazení sportu do režimu dne vyžaduje pečlivou přípravu. Jídelníček by měl být vyvážený. Měl by obsahovat 3 základní makroživiny- **sacharidy, bílkoviny a tuky**, a to v jejich správném poměru. Sestavení jídelníčku, nejlépe individuálního, **vyžaduje pomoc výživového terapeuta**. Vedle správně nastaveného jídelníčku **je nutné zařazení pravidelné pohybové aktivity**- kombinace kardio cvičení s cvičením silovým tedy s cvičením s vlastní vahou těla. Cvičení zařadit ideálně 3-4x týdně. S dobře nastavenou pohybovou aktivitou pomůže fitness trenér či instruktor. Tento způsob hubnutí je velice časově náročný.



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

*Někdo dává přednost  
rychlosti hubnutí,  
někdo složitějším metodám.  
Ať už se rozhodnete jakkoliv,  
budeme vám držet palce.  
Nejdůležitější je začít.*



# 6 rad do nového začátku

**Začátek je pro většinu z nás těžkou zkouškou.** Místo snídaně jste uzobávali dobrůtky? Dopolední svačinku jste vynechali a dali si rovnou velký oběd? Dopolední káva byla spojena se zákuskem a chlebíčkem? Občasné večerní popíjení s přáteli a pohyb žádný? **Chcete tyto prohřešky rychle a účinně kompenzovat?** Chcete být zdravé, šťastné a mít rády svoje tělo? **Poradíme vám, jak na to!**

## 1. Jezte pestře, pravidelně a dodržujte mezery mezi jídly

Ideálním pomocníkem pro vás je ketogenní dieta KetoFit. Na výběr máte z několika druhů jídel o různých chutích. Dieta je nastavena tak, že vás naučí pravidelnosti ve stravování. Budete se stravovat chutně, zdravě a navíc bez hladovění.

## 2. Dostatečně pijte

Dostatek tekutin (ideálně čistá voda, slabě mineralizovaná voda, voda s citrónem, ovocný či bylinný čaj) je nedílnou součástí správného životního stylu. Každý má potřebu individuální, doporučujeme vypít 40 ml na 1 kg tělesné hmotnosti. Množství vypité kávy kompenzujte vždy stejným množstvím vody.

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

### **3. Poslouchejte svoje tělo**

Máte chuť na sladké? Dejte si KetoFit koktejl, kaši či kostičku KetoFit čokolády Gold. Máte chuť na slané? Dopřejte si omeletu, polévku či chlebíkový krekr. Šťěstí přeje připraveným a důležité je mít jídlo vždy po ruce. Nehladověť a dopřát si!

### **4. 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.

### **5. Nezapomínejte na pravidelný pohyb**

Pohyb není u KetoFitové diety podmínkou, ale každá pohybová aktivita je žádoucí. I obyčejné procházky se počítají. Pohybová aktivita podporuje redukci hmotnosti a tvaruje tělo.

### **6. Vyvaruje se stresu a relaxujte**

Stresu vždy předcházejte. Dopřejte si kvalitní a dostatečně dlouhý spánek. Zajděte si do sauny, na masáž či s přáteli na procházku. Smějte se a rozdávejte úsměvy dál. Uvidíte, že ostatní vám úsměvy začnou vracet a vše kolem vás bude veselejší.



# Už jste se rozhodly? 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 je mnohem lepší (lepší) než jiné diety



 Heureka

 Zboží.cz

## Názory čtenářek na oblíbenou dietu KetoFit:

*Účinek na snížení hmotnosti výborný, doporučuji známým!  
Mám dole cca 20 kg.*

*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 KetoFit koktejly jsem zhubla o 33 kg.*

**Více názorů a hodnocení si přečtete [zde](#).**



**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

**KetoFit**

Mějte krásné tělo

Víte na co vše má  
prospěšný vliv KetoFit  
kromě rychlého hubnutí?  
**Obsahuje vitamíny, které  
potřebuje každá žena.**

U jiných diet, které nejsou  
určeny výhradně pro ženské tělo  
takové složení nenajdete.

# Pokud chcete mlsat při jakékoliv dietě, zvolte čokoládu KetoFit.

Naším tipem, jak vyzrát na chuť na sladké, je dopřát 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, kdykoliv vás mlsná zastihne.



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

KetoFit Gold Chocolate  
nyní koupíte za akční cenu.

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

# Dokonalé pečivo pro rychlé hubnutí

Cereální Keto chleba KetoFit má jedinečné složení, vysoký obsah proteinů a výborně se hodí pro hubnoucí fázi keto diety a extra rychlé spalování tuků. Oblíbíte si jej ale i při běžném stravování, až skončíte keto dietu. Obsahuje navíc velké množství vlákniny a jako kediný na trhu skoro nulový podíl cukru (0,65 g/porci 72 g - 3 krajíce).

Keto Chleba KetoFit **koupíte zde.**



**KetoFit**

Mějte krásné tělo



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

Polévky na hubnutí **koupíte zde.**



**KetoFit**  
Mějte krásné tělo



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

Máte starosti s nadváhou?  
Potřebujete poradit?  
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/>

**JakHubnout**  
Správně

Další díl **Jak správně hubnout**  
očekávejte za 7 dní



Soutěže, rady a tipy pro rychlé hubnutí  
sledujte už nyní na facebooku KetoFit

<https://www.facebook.com/ketofit.cz/>

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

# KetoFit

Mějte krásné tělo

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