

5-dňová proteínová diéta

Express Diet

/SK/

Úplná náhrada stravy na regulovanie telesnej hmotnosti.

5-dňová diéta Express Diet je proteínová antikatabolická ketogénna diéta na regulovanie telesnej hmotnosti.

UŽÍVANIE:

Expresné:

Úplná náhrada stravy na regulovanie telesnej hmotnosti.

4 porcie 5-dňovej proteínovej diéty denne. Ovsená kaša na ráno, 2x slané jedlo na obed a na večeru, a sladký koktail alebo smoothie môžete zaradiť do jedálnička kedykoľvek v priebehu dňa.

Okrem 5-dňovej ketogénnej diéty Express Diet v priebehu dňa už nič iné nekonzumujete. 4 porcie Express Diet Vám zabezpečia prítomnosť všetkých potrebných živín na celý deň. Energetická hodnota nepresiahne 850 kcal/deň.

Express Diet je možné držať aj dlhšie ako 5 dní.

Je veľmi dôležité neprerušiť stav ketózy príjmom ďalších sacharidov, došlo by k jej prerušeniu a následnému zdĺhavému procesu obnovenia! Denná dávka zahŕňa 93g bielkovín, 60g sacharidov a všetky základné živiny ako sú vitamíny, minerály a stopové prvky v rovnakom pomere ako pri normálnej strave s energetickým obsahom 2000 kcal.

Aj keď nepocítujete hlad, nevynechávajte jedlá Express Diet, pretože bielkoviny v nich obsiahnuté sú dôležité pre správne fungovanie diéty. Dôležité je aj striedanie sladkých a slaných jedál v priebehu dňa, aby nedošlo k deficitu sodíka.

Expresné užívanie diétného programu Express Diet nesmie trvať viac ako 3 týždne bez lekárskeho dozoru.

Pohodlné:

Čiastočná náhrada stravy na regulovanie telesnej hmotnosti.

Konzumujete 2-3 porcie 5-dňovej ketogénnej diéty Express Diet a 1-2 bežné jedlá denne. Odporúčame konzumovať aj bežné jedlá s vyšším obsahom bielkovín, kombinovať ich so zeleninou a znížiť množstvo sacharidov v strave.

Dlhodobé:

Diétny program dlhodobého zdravého chudnutia.

Dlhodobé chudnutie Express Diet pozostáva zo 4 fáz.

1. fáza:

V priebehu prvých 21 dní konzumujete 4 jedlá Express Diet denne. Okrem toho v tejto fáze už nič iné nekonzumujete.

2. fáza:

V druhej fáze konzumujete 3 jedlá Express Diet denne a jedno jedlo pozostávajúce z odporúčaných potravín.

3. fáza:

V tretej fáze konzumujete 2 jedlá Express Diet denne a 2 jedlá z už zmienovaných odporúčaných surovín.

(Dĺžka 2. a 3. fázy závisí od požadovaného úbytku kilogramov, to znamená, že 3. fázu ukončíte po dosiahnutí požadovanej váhy.)

4. fáza:

Postupný prechod na normálnu stravu na zabránenie jojo efektu.

Konzumujete jedno jedlo Express Diet denne a 3 bežné jedlá, čo ale neznamená, že sa vrátite k stým stravovacím návykom.

Ak používate Express Diet ako náhradu jedného alebo viacerých denných jedál na regulovanie telesnej hmotnosti, je vhodná len ako súčasť diéty so zníženou energetickou hodnotou a ostatné potraviny musia byť jej nevyhnutnou súčasťou. Odporúčame však aj bežné jedlá voliť s vyšším obsahom bielkovín a kombinovať ich so zeleninou a znížiť množstvo sacharidov.

Odporúčané druhy zeleniny: paradajka, brokolica, artičoky, kaleráb, pór, kapusta, šampiňóny, uhorka, cuketa, baklažán, patizón, tekvica, zeler, reďkvička, repa, špargľa, špenát, čínska kapusta, naklíčená soja, žerucha, čakanka, fenýkel, fazuľa.

Je dôležité dodržiavať povolené druhy zeleniny. Prevláda všeobecný názor, že zelenina obsahuje len malé alebo dokonca žiadne sacharidy, čo je omyl. Je potrebné kontrolovať ich množstvo.

Odporúčané zdroje bielkovín: tofu, tempeh, chudé kuracie mäso, hovädzie, teľacie, chudé ryby (pstruh, úhor, platýz, zubáč, žralok, treska, plody mora), králik, diétna šunka.

Pitný režim: 2-3 litre vody, minerálnej vody alebo inej nekalorickej tekutiny denne, aby sa dobre odplavovali odpadové látky a nedošlo k prekysleniu organizmu. Do nápojov môžete pridať nekalorické sladidlo, odporúčame zdravé varianty ako je stévia alebo xylitol.

Káva a čaj sú povolené nápoje, ale do pitného režimu sa nezarátavajú.

JOJO EFEKT:

Na zabránenie vzniku JOJO efektu je dôležitý postupný prechod na normálnu stravu.

Prvý týždeň odporúčame pridať jedno teplé jedlo denne, ideálne polovičnú porciu a 3 produkty Express Diet. Druhý týždeň 2 a tretí týždeň 3 bežné jedlá denne. Porcie zvyšujte postupne, uprednostňujte odporúčané druhy zeleniny a zdroje bielkovín.

NÁVOD NA PRÍPRAVU:

Polievky: Za stáleho miešania zmiešajte obsah sáčku s 3 dl vriacej vody a nechajte odstáť 3-5 minút. Najlepší výsledok dosiahnete použitím šľahačích metličiek.

Kaše: Za stáleho miešania zmiešajte obsah sáčku s 1,5 - 2 dl vriacej vody a nechajte odstáť 3-5 minút. Najlepší výsledok dosiahnete použitím šľahačích metličiek.

Koktail a smoothie: Zmiešajte obsah sáčku s 3-5 dl vody, dobre premiešajte alebo rozmixujte.

Upozornenie: Horúcu polievku alebo kašu nemiešajte vo vzduchotesnej nádobe ako je napríklad šejker!

Náš tip: Ak pridáte menšie množstvo vody do čokoládového koktailu, vznikne pre zmenu čokoládový dezert, prípadne ho môžete pripraviť aj s horúcou vodou.

RADY A UPOZORNENIA:

Pred začiatkom užívania produktu odporúčame zmerať a zaznamenať si obvod pásu, bokov a stehien a porovnať s dosiahnutými výsledkami po ukončení diétného programu Express Diet.

Kontraindikácie:

5-dňová proteínová (bielkovinová) diéta Express Diet je nevhodná pre deti, tehotné a dojčiacie ženy, pre osoby počas rekonvalescencie po chorobe (operácii), osoby s poruchou prijímania potravy, osoby trpiace na dnu, diabetes alebo iné metabolické ochorenia, ochorenia obličiek a pečene, pre ľudí s onkologickými ochoreniami, s ochoreniami krvi, srdcovej činnosti, osoby, ktoré majú podváhu alebo alergiu na niektorú zložku produktu.

Symptómy, ktoré sa môžu objaviť počas užívania Express Diet:

Glykogén (zásobná forma sacharidov) uložený v tele vydrží 1 až 2 dni, počas ktorých môžete pociťovať hlad.

Tretí a štvrtý deň počas užívania 5-dňovej bielkovinovej diéty Express Diet sa môžu zriedkavo u niektorých ľudí vyskytnúť problémy s koncentráciou, môžu byť roztržití a v ojedinelých prípadoch pociťovať bolesti hlavy. U väčšiny sa naopak nemusí prejavovať ani jeden z týchto symptómov.

Pri bolestiach hlavy je možné užiť lieky proti bolesti.

Nedostatok soli a tekutín je najčastejším dôvodom únavy a závratov počas ketózy. Na základe skúseností odporúčame niekoľko zrníek morskej soli zapíť veľkým množstvom vody. Do pol hodiny by sa malo dostaviť zlepšenie.

Nakladané uhorky môžu byť použité na odstránenie únavy a nedostatku soli.

Počas diéty neodporúčame konzumovať alkoholické nápoje. Je známe, že alkoholické nápoje v akejkolvek forme (pivo, víno, tvrdý alkohol...) obsahujú vysoký podiel sacharidov.

Sledovanie ketózy:

Svoju hladinu ketónov môžete sledovať pomocou testovacích prúžkov, ktoré dostanete v lekárni. Telo je v ketóze, keď testovací prúžok zmení farbu. Zápach acetónu v dychu je ďalším ukazovateľom ketózy.

Cvičenie:

Počas diétného programu Express Diet odporúčame len nenáročné cvičenie ako je chôdza, plávanie alebo jazda na bicykli. V prípade, že chcete robiť nejaké náročnejšie cvičenie odporúčame, aby ste 30 min. pred ním skonzumovali 30-50 g sacharidov. Takéto množstvo energie Vám zabezpečí napríklad jeden banán.

www.5dnovadieta.sk