

1.2.3.4

FÁZE

Přechodná, oddychová, návrat k „pravým“ jídlům bohatým na bílkoviny s minimálním přívodem sacharidů a tuků

- Druhá fáze je nezbytnou etapou v procesu vašeho hubnutí.
- Je jednoduchá, přizpůsobivá a velice dobře snášena.
- Váš ošetřující lékař může upravovat poměr instantních bílkovinných jídel „ze sáčku“ a těch „pravých“, s přihlédnutím k vašemu individuálnímu stylu života.
- Tuto druhou fázi můžete držet po dobu několika týdnů až měsíců, **bez jakéhokoliv rizika pro vaše zdraví** za předpokladu, že budete dodržovat naše rady a rozpis jednotlivých jídel od vašeho lékaře.

V praxi mohou nastat dvě situace:

Fáze 2 nastupuje po fázi 1.

Řekli jsme si, že v průběhu proteinové diety je prokonání 2. fáze nezbytné k tomu, aby proces hubnutí dále pokračoval.

Její význam zde spočívá v omezení následujícího efektu: Náhlý přísun cukrů bezprostředně po ukončení první fáze vyvolá prudkou sekreci inzulínu*, který podpoří proces vytváření tukových rezerv, čímž obrátí metabolismus nastavený na redukci tukové tkáně přesně opačně.

*Inzulín má v organismu dvoji účinek : a) hypoglykemický (= zvyšuje použití tkáňové glukózy, b) antilipolytický (= podporuje tvorbu mastných kyselin /"tuku"/)

Fáze 2 je zahajovací fází vaší redukční kúry.

V některých případech Vám může ošetřující lékař / odborný terapeut doporučit zahájení celého bílkovinného režimu právě fází 2.

PŘÍKLAD TYPICKÉHO DNE 2. FÁZE BÍLKOVINNÉ DIETY

jednoduchost, flexibilita a jedno pravé jídlo denně

8:00

snídaně

šálek neslazené kávy **nebo** čaje (pokud možno bez umělých sladidel)

+1 sladký instantní přípravek MEDIDIET® (teplý nápoj nebo palačinka, kaše)

12:00

oběd

1 SLANÝ instantní přípravek MEDIDIET®

+ povolené druhy zeleniny

nebo

Pravé jídlo s vysokým obsahem bílkovin, nízkým obsahem tuků a sacharidů:

Předkrm (nepovinný, jen máte-li opravdu velký hlad, nebo vyžaduje-li to situace). Připravte si (či objednejte si) salát z povolených druhů zeleniny zalitý 1 polévkovou lžící panenského olivového oleje získaného z prvního lisování za studena.

Jedno hlavní jídlo s vysokým obsahem bílkovin, vyberte z následujícího menu:

- A) 2 vejce natvrdo
- B) 100 g telecího, libového hovězího, zvěřiny či jater
- C) 150 g kuřete, krůty či králíka (bez kůže)
- D) 200 g libové ryby

Příloha:

Zelenina v neomezeném množství (vyberte si z následujícího seznamu):

Artyčok, Houby, Patison, Sója (klíčky) Brokolice, Chřest, Pórek, Špenát, Celer řapíkatý, Kapusta, **Rajčata**, Tuřín, Čekanka, Květák, Ředkvičky, Tykev, Fazolové lusky, Lilek (baklažán), Řepa, Zelí (zelené, červené), Salát (všechny druhy), Okurka, Řeřicha, Rukola, Fenykl, **Paprika**, Polníček.

Upozornění: Uvedená masa s vysokým obsahem bílkovin musí být připravena bez tuků, bez smažení, tedy zcela přírodně, nejlépe na teflonové pánvi na vodě, v páře, či v mikrovlnné troubě. Zelenina tvořící přílohu může být podávána syrová, vařená v páře nebo dušená na vodě. Vždy ji dostatečně osolíme!

16:00

svačina

1 SLANÝ nebo SLADKÝ instantní přípravek MEDIDIET®

+ velká sklenice vody nebo lehký čaj či velký šálek slabé kávy

19:00

večeře

Pokud jste měli „pravé“ jídlo v poledne, pak si připravte:

1 SLANÝ instantní přípravek MEDIDIET®

+ povolené druhy zeleniny

Pokud jste si k obědu vybrali instantní jídlo, pak si k večeři připravte jedno „pravé“ jídlo bohaté na bílkoviny podle návodu z poledne.

Ošetřující lékař / odborný terapeut Vám může – s přihlédnutím k Vašemu stavu – doporučit i odlišný počet jídel. Nezapomínejte na užívání minerálů a doplňků stravy, které vám k dietě doporučil váš lékař !

MUSÍTE PÍT

Myslete na to, že během dne je potřeba pravidelně pít! Nejlepší volbou jsou minerální vody (pokud možno neperlivé) s vysokým obsahem **minerálních látek**.

V průběhu 2. fáze je třeba každý den vypít alespoň 1,5 litru tekutin!

Doporučené nápoje:

minerální voda (neperlivá)

lehký neslazený čaj / bylinkový čaj, lehká káva / kávovinové náhražky (pokud možno bez umělých sladidel)

BEZPODMÍNEČNĚ SE MUSÍTE VYVAROVAT

všech ostatních potravin, byť byste si o nich mysleli, že jsou tzv. „dietní“ či „zdravé“!

Příklady zakázaných potravin rušících efekt bílkovinné diety: chléb a všechny další druhy pečiva, suchary, cereálie, ovoce a ovocné džusy, všechny typy škrobovin, sýrů a jogurtů, alkohol (včetně piva a vína) a podobně.

Příjem potravin s obsahem sacharidů či konzumace klasického cukru jsou striktně zakázány, oproti 1. fázi výjimku tvoří **rajčata a paprika**.

Ke slazení můžete v případě nezbytnosti použít aspartam či jiné náhradní sladidlo.

Ve výběru potravin tak nebudete nikdy tápat. Právě tato srozumitelnost dělá z bílkovinné diety MEDIDIET® nejjednodušší metodu k redukci hmotnosti.

Ošetřující lékař / odborný terapeut Vám navrhne potřebnou délku trvání druhé fáze a to s přihlédnutím ke stanovenému cíli. Obvykle se její doba pohybuje mezi 10 a 30 dny.

V průběhu 2. fáze byste již neměli mít pocit, že jste nějak „kráceni“ či „ochuzováni“ na stravě! Měli byste se zkrátka cítit v pohodě!

ZAČNĚTE CVIČIT!

Počínaje druhou fází je velmi žádoucí obohatit dietní bílkovinný program o rozumnou tělesnou aktivitu (alespoň 1 hodinu 3 x týdně). Vhodné jsou tyto typy aktivity: Běh, kolo, plavání, rozumné posilování, a pod.