

1.234

F Á Z A

Striktná bielkovinová diéta.

- Táto fáza je vo vzťahu k chudnutiu najúčinnějšía.
- Pri presnom dodržiavaní pokynov môžete počítať s redukciou hmotnosti 4 – 7 kg za mesiac a to na úkor tukového nie svalového tkaniva či odvodnenia organizmu, ktoré sú typické pre prípravky s diuretickými a laxatívnymi účinkami alebo pre nízkokalorické diéty.
- Pokiaľ vaša telesná hmotnosť úspešne odoláva obvyklým typom diét alebo si prajete rýchlo zlepšiť vašu postavu, potom je fáza 1 pre vás ako stvorená.

PRÍKLAD TYPICKÉHO DŇA 1. FÁZY BIELKOVINOVEJ DIÉTY

Predovšetkým jednoduchosť.

Zásadne dodržujte rovnomerný pomer medzi slanými a sladkými príchuťami!

8.00

raňajky

nápoj (voda, bylinkový alebo slabší čierny čaj, slabšia káva alebo kávovinová náhrada napr. melta, cigória, vitakáva), pokiaľ možno nesladený*

+ 1 SLADKÝ instantný prípravok MEDIDIET®

* prisladenie nápojov je možné aspartámom či inými náhradnými sladidlami

12.00

obed

1 SLANÝ instantný prípravok MEDIDIET®

+ povolené druhy zeleniny (na výber zo zoznamu, ktorý je uvedený na ďalšej strane)

15.00

olovrant

veľký pohár minerálnej vody alebo slabšieho čaju

1 SLADKÝ instantný prípravok MEDIDIET®

19.00

večera

1 SLANÝ instantný prípravok MEDIDIET®

+ povolené druhy zeleniny (na výber zo zoznamu, ktorý je uvedený na ďalšej strane)

Pokiaľ je vaša hmotnosť vyššia ako 80 kg, potom musíte v priebehu dňa zjesť ešte jeden slaný instantný pokrm navyše. Povolené druhy zeleniny je možné jesť kedykoľvek počas dňa a to v neobmedzenom množstve.

Nezabúdajte na užívanie minerálov a vhodných výživových doplnkov, ktoré vám pri diéte odporučil váš lekár alebo terapeut.

POVOLENÉ DRUHY ZELENINY

V priebehu bielkovinovej diéty môžete (a dokonca musíte!) k instantným bielkovinovým prípravkom MEDIDIET® jesť iba povolené druhy zeleniny:

Brokolica / Zeler stopkatý / Čakanka / Fazuľové struky / Fenikel / Čerstvé huby / Špargľa / Kel / Karfiol / Baklažán / Uhorka / Patizón / Pór / Redkovka / Žerucha / Šalát (všetky druhy) / Sója (klíčky), Špenát / Rukola / Tekvica / Kapusta.

Iné druhy zeleniny nie sú povolené.

V priebehu 1. fázy bielkovinovej diéty sú tak zakázané také druhy zeleniny, akými sú napríklad: artičoky, paradajky (!), mrkva, kukurica, paprika (!).

Povolené druhy zeleniny môžu byť konzumované:

- **surové** (napr. osolená uhorka či osolené reďkovky)
- **varené** (vo vode, v pare) alebo **dusené** (vo vode bez pridania tuku)
- ako šalát
- pripravené podľa **gurmánskych receptov** (uverejnených na www.medidiet.sk).

Zeleninu môžete dochutiť: soľou*, čiernym korením a ďalšími druhmi korenia, citrónovou šťavou, všetkými druhmi aromatických bylín

+

1 x za deň 1 kávovou lyžičkou octu, 1 kávovou lyžičkou pikantnej horčice, 1 polievkovou lyžicou olivového či repkového oleja získaného z prvého lisovania za studena, 2 štipkami cesnaku v prášku (nie cibuľou alebo šalotkou).

* v priebehu 1. a 2. fázy bielkovinovej diéty MEDIDIET® je nevyhnutný dostatočný prísun soli. Vaše pokrmy preto dostatočne soľte skôr viac ako menej! Nemajte pri tom obavy o svoje zdravie, pretože organizmus v ketóze stráca minerály (draslík, sodík, atď.) v ďaleko väčšej miere ako za normálneho stavu. Ich dostatočný externý prísun predchádza niektorým nepríjemným telesným pocitom (bolesti hlavy, a pod.).

MUSÍTE PIŤ

Myslite na to, že v priebehu dňa je potrebné pravidelne piť! Najlepšou voľbou sú **minerálne vody** (pokiaľ možno neperlivé) s vysokým obsahom minerálnych látok. V priebehu 1. fázy je nutné **vypiť aspoň 2 litre tekutín!**

Odporúčané nápoje:

minerálna voda (neperlivá)

slabší čaj / bylinkový čaj / ľahká káva / kávovinové náhrady (nesladené, v prípade nevyhnutnosti mierne dosladené náhradnými sladidlami).

BEZPODMIENEČNE SA MUSÍTE VYVAROVAŤ

Všetkých ostatných potravín, aj keby ste si o nich mysleli, že sú tzv. „diétne“ či „zdravé“!

Príklady zakázaných potravín rušiacich efekt bielkovinovej diéty: chlieb a ostatné pečivo, sucháre, cereálie, ovocie, ovocné džúsy, všetky typy škrobovín, syrov a jogurtov, alkohol (vrátane piva a vína) a pod.

Príjem potravín s obsahom sacharidov či konzumácia klasického cukru sú striktne zakázané, na sladenie môžete použiť v prípade nutnosti aspartám či iné náhradné sladidlo.

Vo výbere potravín tak nebudete mať nikdy problém. Práve táto zrozumiteľnosť robí z bielkovinovej diéty MEDIDIET® **najjednoduchšiu metódu na redukciu hmotnosti**. Ošetrojúci lekár alebo terapeut vám navrhne potrebnú dĺžku trvania tejto prvej fázy a to s prihliadnutím na stanovený cieľ. **Zvyčajne sa pohybuje medzi 10 – 30 dňami.**

PRÍPRAVA INSTANTNÝCH PRÍPRAVKOV MEDIDIET®

- **Sladké príchute** sa pripravujú s použitím metličky, mixéra alebo šejkra pridaním **vody** do instantného prášku. Podľa množstva pridanej tekutiny získame buď konzistenciu **krému** alebo **nápoja** (vždy si pozorne prečítajte návod konkrétnej príchute a dodržujte **presné** množstvo vody odporúčanej na prípravu konkrétneho instantného pokrmu).

- **Slané príchute sa pripravujú podobným spôsobom**. Môžete ich ochutiť všetkými druhmi korenia a aromatických bylín podľa svojho výberu.

- **Omelety** sa pripravujú na rozpálenej panvici, s kvapkou olivového oleja.

Pred vlastnou konzumáciou nechajte bielkovinový prípravok niekoľko minút postáť. Umožníte tak dokonalú hydratáciu bielkovín. V prípade nejasností nás kontaktujte cez www.medidiet.sk, kde nájdete nielen návod na prípravu pre všetky pokrmy, ale taktiež gurmánske recepty, ktoré vám urobia bielkovinovú diétu ešte zaujímavejšiu a chuťovo pestrejšiu.

RADY „ČO ROBIŤ, KEĎ SA OBJAVÍ ...“

● Zápcha

Môže sa objaviť v prípade, že podceníte konzumáciu vlákniny alebo nedodržiavate pitný režim. Ak taký prípad nastane, upravte si stravovanie tak, aby ste jedli dostatočné množstvo povolenej zeleniny (hlavne vo varenej podobe) a pili dostatočné množstvo tekutín. Pokiaľ patríte k typom ľudí, ktorí trpia na zápchu aj mimo diéty, potom môžete použiť niektoré laxatíva. O ich výbere sa poraďte s lekárom.

● Intenzívny pocit hladu

Pokiaľ je bielkovinový diétny režim MEDIDIET® správne dodržiavaný, potom pocity hladu spontánne ustúpia do 48 hodín po zahájení diéty. Ak sa u vás intenzívny pocit hladu objaví, zjedzte ľubovoľné množstvo povolenej zeleniny a vypite veľké množstvo vody. Inou možnosťou je pridať si jeden slaný bielkovinový instantný prípravok navyše.

Ďalšou možnosťou ako zahnať hlad a nenarušiť diétu je konzumácia neobmedzeného množstva bielkov z vaječ, uvarených natvrdo. **V žiadnom prípade nevynechávajte žiadne z proteínových jedál.** Nie je možné „preskočiť“ olovrant a to ani v prípade že nie ste hladní! Pokiaľ budete dodržiavať všetky odporúčania, výskyt intenzívneho pocitu hladu sa stane od tretieho dňa po nasadení 1. fázy výnimočným javom.

● Bolesti hlavy

Patria k možným prejavom a môžu sa prejavovať na samotnom začiatku 1. fázy bielkovinovej diéty. Zvyčajne rýchlo ustupujú po podaní bežných analgetík (liekov proti bolesti). Nezabúdajte konzumovanú zeleninu dostatočne soliť! Ak bolesti hlavy pretrvávajú alebo sú intenzívne či migrenózneho charakteru, navštívte vášho lekára.

● Zápach z úst

Je spôsobený prirodzenou tvorbou acetónu vo vašom organizme v priebehu bielkovinovej diéty. Prítomnosť acetónu je známkou toho, že diétny režim je dodržiavaný správne. Pokiaľ je zápach vášho dychu rušivý, použite napríklad osviežujúce cukríky tic-tac.

● Nižší alebo oneskorený úbytok hmotnosti

V priebehu 10 dní, ktoré predchádzajú menštruácii, dochádza u niektorých žien k zadržiavaniu vody v organizme. Tento jav môže niekedy maskovať dosiahnuté schudnutie. Nižší úbytok hmotnosti posudzovaný v tomto období je celkom štandardným a dostatočným ihneď potom, kedy u ženy odznie hormonálne podmienené zadržiavanie vody v organizme. S ním zmiznú aj „falošné“ kilogramy.

● Závraty – únava - kŕče

Závraty môžu mať príčinu nedostatku soli. Preto si nezabúdajte soliť povolené druhy zeleniny. Rovnako tak majte na pamäti, že je potrebné dodržiavať rovnovážny pomer medzi slanými a sladkými príchutami (minimálne dve slané prichute denne). Nezabúdajte sa svojmu lekárovi zmieniť o prípadných kŕčoch, ktoré môžu byť spôsobené nedostatkom horčíka alebo draslíka. Metóda MEDIDIET® umožňuje pokračovanie vo všetkých typoch medikamentóznej liečby, ktoré sú pre vaše zdravie potrebné, s jediným obmedzením: sirupy sladené cukrom musia byť nahradené inou liekovou formou (sirupy s náhradným sladidlom, tablety,...) alebo inou ekvivalentnou liečbou, ktorá sa obide bez použitia tohto typu liekovej formy.

A ČO NASLEDUJE PO PRVEJ FÁZE?

Môžu nastať dve situácie:

- **Váš cieľ bol dosiahnutý:**

Cieľom bolo stratiť niekoľko málo kilogramov a vy ste sa dostal(a) na požadovanú hmotnosť.

Ošetrojúci lekár alebo terapeut vám po ukončení prvej fázy odporučí:

- buď prechod do krátkej **fázy 2**, po ktorej bude nasledovať **fáza 3**
- alebo vám navrhne priamo prechod do **fázy 3**.
- **Prvá etapa bola dosiahnutá, ale vy potrebujete „zhodiť“ ešte ďalšie kilogramy:**

Stratil(a) ste niekoľko kilogramov, ale vaša pretrvávajúca nadváha velí pokračovať v redukcii vašej telesnej hmotnosti.

- Pokiaľ sa cítite dobre, budete môcť ďalej **pokračovať vo fáze 1** bez toho, aby ste ju prerušovali. Musíte však dôkladne dbať na všetky rady lekára alebo terapeuta a nezabúdať na suplementáciu minerálov (draslík!), pitný režim a dostatočný prísun omega kyselín.
- Inou možnosťou je kombinovať prvú fázu s **fázou 2**, ktorá vám umožní vrátiť do jedálnečky jedno „pravé“ jedlo denne. **Fáza 2** bola koncipovaná tak, aby sa dokázala prispôsobiť každému klientovi a jeho životnému štýlu a znižovanie hmotnosti pritom naďalej pokračovalo. Prechod na **fázu 2** po ukončenej fáze 1 je nevyhnutný, pretože práve druhá fáza potvrdzuje a prehľbuje dosiahnuté výsledky.
- S prihliadnutím na počet kilogramov, ktoré ešte potrebujete zhodiť, vás môže ošetrojúci lekár alebo terapeut pravidelne vracáť do fázy 1, ktorá je na redukcii hmotnosti z celej metódy MEDIDIET® najefektívnejšia.



Všetky informácie
o proteínovej diéte
a zdravom stravovaní:

www.medidiet.sk

