

1.2.3.4

FÁZE

Striktní bílkovinná dieta

- Tato fáze je ve vztahu k hubnutí neúčinnější.
- Při přesném dodržování pokynů můžete počítat s redukcí hmotnosti 4 – 7 kg za měsíc, a to na úkor tukové a nikoliv svalové tkáně či odvodnění organismu, které jsou typické pro přípravky s diuretickými, respektive laxativními účinky, nebo pro nízkoenergetické diety.
- Pokud vaše tělesná hmotnost úspěšně odolává obvyklým typům diet, nebo přejete-li si rychle zlepšit vaši postavu, pak je fáze 1 jako pro vás stvořená.



PŘÍKLAD TYPICKÉHO DNE 1. FÁZE BÍLKOVINNÉ DIETY

jednoduchost především
zásadně dodržujte rovnoměrný poměr mezi slanými a sladkými příchutěmi !

8:00

snídaně

nápoj (voda, bylinkový či slabší černý čaj, slabší káva nebo kávovinová náhražka, např. špaldové kafe), pokud možno hořký*

+ 1 **SLADKÝ** instantní přípravek **MEDIDIET®**

* přislazení nápojů aspartamem či jinými náhradními sladidly je možné

12:00

oběd

1 **SLANÝ** instantní přípravek **MEDIDIET®**

+ povolené druhy zeleniny (k výběru ze seznamu, který je uveden na další straně)

16:00

svačina

velká sklenice minerální vody nebo lehkého čaje

1 **SLADKÝ** instantní přípravek **MEDIDIET®**

19:00

večeře

1 **SLANÝ** instantní přípravek **MEDIDIET®**

+ povolené druhy zeleniny (k výběru ze seznamu, který je uveden na další straně)

Pokud je vaše hmotnost vyšší než 80 kg, pak musíte v průběhu dne sníst ještě jeden slaný instantní pokrm navíc. Povolené druhy zeleniny je možné jíst i kdykoliv během dne, a to v neomezeném množství.

Nezapomínejte na užívání minerálů a vhodných doplňků stravy, které vám k dietě doporučil váš lékař!

POVOLENÉ DRUHY ZELENINY

Během bílkovinné diety můžete (a dokonce musíte !) k instantním bílkovinným přípravkům MEDIDIET® jíst jen povolené druhy zeleniny:

Brokolice / Celer řapíkatý / Čekanka / Fazolové lusky / Fenykl / Čerstvé houby / Chřest / Kapusta / Květák / Lilek (baklažán) / Okurka / Patison / Pórek / Ředkvičky / Řericha / Salát (všechny druhy) / Sója (klíčky) / Špenát / Polníček / Rukola / Tykev / Zeli

Jiné druhy zeleniny nejsou povoleny

(v průběhu 1. fáze bílkovinné diety jsou tak zakázány takové druhy zeleniny, jakými jsou například: artyčok, rajčata (!), mrkev, kukuřice, paprika (!), atd).

Povolené druhy zeleniny mohou být konzumovány:

- **syrové** (například posolená okurka či posolené ředkvičky),
- **vařené** (ve vodě, v páře) nebo **dušené** (na vodě, bez přidání tuků),
- jako salát,
- připravené podle **gurmánských receptů** (uveřejněných na www.medidiet.cz)

Zeleninu můžete dochutit: Solí*, pepřem a dalšími druhy koření, citrónovou šťávou, všemi druhy aromatických bylin

+

1x za den 1 kávovou lžičkou octa, 1 kávovou lžičkou pikantní hořčice, 1 polévkovou lžící olivového či řepkového oleje získaného z prvního lisování za studena, 2 špetkami česneku v prášku (ne cibulí či šalotkou).

* v průběhu 1. a 2. fáze bílkovinné diety MEDIDIET® je nezbytný dostatečný přísun soli. Vaše pokrmy proto solte spíše více než méně ! Nemějte přitom obavy o svoje zdraví, neboť organismus v ketóze ztrácí minerály (draslík, sodík, a d.) v daleko větší míře než za normálního stavu. Jejich dostatečný externí přísun předejde některým nepříjemným tělesným pocitům (bolesti hlavy, a podobně).

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 1. fáze je třeba každý den **vypít alespoň 2 litry tekutin!**

Doporučené nápoje:

minerální voda (neperlivá)

lehký čaj / bylinkový čaj / lehká káva / kávovinové náhražky

(neslazené, v případě nezbytnosti mírně doslazené náhradními sladidly)

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 ostatní pečivo, 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, 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 Vám navrhne potřebnou délku trvání této první fáze a to s přihlédnutím ke stanovenému cíli. **Obvykle se pohybuje mezi 10 a 30 dny.**

PŘÍPRAVA INSTANTNÍCH PŘÍPRAVKŮ MEDIDIET®

- **Sladké příchutě** se připravují za použití metly, mixéru nebo šejkru přidáním **vody** do instantního prášku. Podle množství přidané tekutiny získáme buď konzistenci **krému** nebo **nápoje** (vždy si pozorně přečtete návod u konkrétní příchutě a dodržujte **přesně** množství vody doporučené k přípravě konkrétního instantního pokrmu).
- **Slané příchutě** se připravují podobným způsobem. Můžete je dochutit všemi typy koření a aromatických bylin dle svého výběru.
- **Omelety** se připravují na rozpálené pánvi, s kapkou kvalitního oleje.

Před vlastní konzumací nechejte bílkovinný přípravek několik minut „odpočinout“. Umožníte tak dokonalou hydrataci bílkovin. V případě nejasností konzultujte www.medidiet.cz, kde naleznete nejen návod k přípravě všech instantních jídel, ale také gurmánské recepty, které vám udělají bílkovinnou dietu ještě zajímavější a chuťově pestřejší.

RADY „CO DĚLAT, KDYŽ SE OBJEVÍ...“

● Zácpa

Může se objevit v případě, že podceníte konzumaci vlákniny nebo nedodržujete pitný režim. Pokud takový případ nastane, zaměřte se na to, abyste jedli dostatečné množství povolených druhů zeleniny (zejména ve vařené podobě) a pili dostatečné množství tekutin. Pokud patříte k typům lidí, kteří trpí zácpou i mimo dietu, pak můžete použít některých laxativ. O jejich výběru se poraďte s ošetřujícím lékařem.

● Intenzivní pocit hladu

Pokud je bílkovinný dietní režim MEDIDIET® správně dodržován, pak pocity hladu spontánně ustoupí do 48 hodin po zahájení diety. Pokud se u vás intenzivní pocit hladu objeví, snězte libovolné množství povolené zeleniny a zapijte je velkým množstvím vody. Jinou možností je přidat si jeden slaný bílkovinný instantní přípravek navíc. Ještě jinou možností jak zahnat hlad a nenarušit dietu, je konzumace neomezeného množství bílku z vajec natvrdo. **V žádném případě nevynechávejte žádné z proteinových jídel.** Nelze „přeskočit“ ani svačinu v 16.00 a to ani v případě, že „nemáte hlad“! Pokud budete všechna doporučení dodržovat, stane se výskyt intenzivního pocitu hladu, od třetího dne po nasazení 1. fáze, zcela výjimečným jevem.

● Bolesti hlavy

Patří k možným projevům a mohou se objevit zejména na samotném začátku 1. fáze bílkovinné diety. Obvykle rychle ustupují po podání běžných analgetik (léků proti bolesti). Nezapomeňte konzumovanou zeleninu dostatečně solit! Pokud bolesti hlavy přetrvávají nebo jsou intenzivní či migrenózního charakteru, navštivte vašeho ošetřujícího lékaře.

● Zápach z úst

Je způsoben přirozenou tvorbou acetonu ve vašem organismu v průběhu bílkovinné diety. Přítomnost acetonu je známkou toho, že je dietní režim správně dodržován. Pokud je zápach vašeho dechu rušivý, použijte například mentolové bonbóny tictac.

● Nižší nebo opožděný úbytek hmotnosti

Během 10 dnů, které předchází menstruaci, dochází u některých žen k zadržování vody v organismu. Tento jev může někdy maskovat dosažené zhubnutí. Zdánlivě nižší úbytek hmotnosti posuzovaný v tomto období se ukáže být zcela standardním a dostatečným ihned poté, kdy u ženy odezní hormonálně podmíněné zadržování vody v organismu. S ním zmizí i „falešné“ kilogramy.

- **Závratě – únava – křeče**

Závratě mohou mít příčinu v nedostatku soli. Proto si nezapomínejte dosolovat povolené druhy zeleniny. Stejně tak mějte na paměti, že je třeba dodržovat rovnovážný poměr mezi slanými a sladkými příchutěmi (minimálně dvě slané příchutě denně). Nezapomeňte se svému ošetřujícímu lékaři zmínit také o případných křečích, které mohou být způsobené nedostatkem hořčičku nebo draslíku. Metoda MEDIDIET® umožňuje pokračování ve všech typech medikamentózní léčby, které jsou pro vaše zdraví potřebné, s jediným omezením: Sladké sirupy musí být nahrazeny jinou lékovou formou (neslazené sirupy, tablety,...) nebo jinou ekvivalentní léčbou, která se obejde bez použití tohoto typu lékové formy.

A CO NÁSLEDUJE PO PRVNÍ FÁZI?

Mohou nastat dvě situace:

- **Vašeho cíle bylo dosaženo:**

Cílem bylo ztratit několik málo kilogramů a vy jste se dostal(a) na požadovanou hmotnost. Ošetřující lékař vám po ukončení první fáze zpravidla doporučí:

- Buď přechod do krátké **fáze 2**, po které bude následovat **fáze 3**,
- nebo Vám navrhne rovnou přechod do **fáze 3**.

- **První etapy bylo dosaženo, ale vy potřebujete „shodit“ ještě další kilogramy:**

Ztratil(a) jste několik kilogramů, ale vaše přetrvávající nadváha velí pokračovat v redukci vaší tělesné hmotnosti.

- Pokud se cítíte dobře, budete moci dále **pokračovat v první fázi** bez toho, abyste ji přerušovali. Musíte však pečlivě dbát všech rad lékaře a nezapomínat na suplementaci minerály (draslík!), pitný režim a dostatečný přísun omega kyselin.
- Jinou možností je proložit první fázi na nějaký čas **fází 2**, která vám umožní vrátit do jídelníčku jedno „pravé“ jídlo denně. **Fáze 2** byla koncipována tak, aby se u každého klienta dokázala přizpůsobit jeho životnímu rytmu a snižování hmotnosti přitom nadále pokračovalo. Přechod k **fázi 2** po prodělané fázi 1 je nezbytný, neboť právě druhá fáze potvrzuje a prohlubuje dosažené výsledky.

S přihlédnutím k počtu kilogramů, které ještě potřebujete shodit, vás může ošetřující lékař pravidelně vracet do fáze 1, která je na redukci hmotnosti z celé metody MEDIDIET® neefektivnější.



Veškeré informace
o proteinových dietách
a zdravém stravování:
zelená linka: 800 800 820
www.medidiet.cz

