



m?diet

EFEKTIVNÍ DIETA

FÁZE BÍLKOVINNÉ DIÉTY

1

Startovací, aktivní a přísně bílkovinná

Cíl: redukce 5-7 kg / měsíc

2

Přechodná, návrat k jídlům bohatým na bílkoviny

Cíl: redukce 3-5 kg / měsíc

3

Stabilizační, opatrný návrat k sacharidům

Cíl: redukce 1-2 kg / měsíc

4

Vyvážená strava a nové stravovací návyky

Cíl: udržet zredukovanou hmotnost

HUBNĚTE BEZ RIZIKA
GARANCE LÉKAŘSKÉ ODBORNOSTI

www.EfektivniDIETA.cz

ČASTÉ DOTAZY

MUDr. Richard Kozár, MPH.



Co je to bílkovinná (ketogenní) dieta?

Ketogenní bílkovinná dieta **m.diet** je komplexní a medicínský podložený systém zdravé redukce hmotnosti na úkor tukové tkáně. Představuje jednoduchou, bezpečnou, mimořádně efektivní a rychlou metodu snižování nadváhy.

Jak pracuje bílkovinná dieta?

Správně nasazená bílkovinná dieta převede díky zvýšenému přísunu bílkovin a nízkému přísunu cukrů organismus do stavu tzv. ketózy. Ketolátky nejprve vznikají při trávení externě dodaných bílkovin (**1. fáze**) a následně také odbouráním zásobní tukové tkáně a jeho přeměnou na energii.

Má člověk u bílkovinné diety hlad?

Ketolátky velmi účinně tlumí pocit hladu. Bílkoviny o vysoké biologické kvalitě navíc samy o sobě navozují pocit nasycení.

Jak dlouho se musí bílkovinná dieta držet?

Dobu určuje zásadně terapeut. Jeho rozhodování je ovlivněno mnoha faktory. Vše také záleží na tom, kolik kilogramů potřebuje klient redukovat av jakém je zdravotním stavu, včetně psychického.

Je bílkovinná dieta zdravá?

Předností správné bílkovinné diety jsou i významné léčebné účinky při poruchách metabolismu cukrů a tuků. Pozitivně ovlivňuje léčbu počátečních fází cukrovky II. typu jakož i onemocnění při poruchách lipidového spektra. Hraje velmi významnou roli při udržování hmotnosti u pacientů po významných redukcích, kde nám pomáhá udržet hmotnost bez obávaného **jo-jo** efektu.

Proč je dieta m.diet rozdělena do 4. fází?

Smyslem jednotlivých fází programu **m.diet** je převést klienta od rychlé redukce hmotnosti v **1.fázi** díky ketóze do stavu po **4.fázi** kde si bezpečně a trvale udržuje požadovanou hmotnost díky změně stravovacích návyků.

www.EfektivniDIETA.cz

