

NĚKOLIK DOBRÝCH RAD

Přísně dodržujte povolené druhy potravin a nerozšiřujte si „podle svého“ navržený seznam.

Nikdy nevynechávejte proteinové jídlo, i kdybyste měli dojem, že „nemáte hlad“. Hubnete právě díky přísunu bílkovin.

V případě, že vás naopak hlad trápí i přes dodržování jídelníčku, můžete si dát extra porci povolené zeleniny kdykoliv během dne.

Nezapomínejte na nutnost fyzické aktivity (alespoň 1 hodinu 3 x týdně). Podpořte tím svůj bazální metabolismus, zrychlíte proces hubnutí a posílíte své svaly.

BOLEST HLAVY - ZÁCPA

Změna stravovacích návyků vyvolává u malého procenta populace bolesti hlavy. Použijte klasická analgetika (paracetamol, ibuprofen).

V případě zácpy zvyšte přísun tekutin a zeleniny nebo použijte klasická projímadla (např. Guttalax).

KONZULTACE ON-LINE

V případě jakékoliv nejistoty máte možnost bezplatné e-mailové konzultace (info@ketofit.info).

PŘÍBALOVÁ INFORMACE

Prostudujte si pozorně příbalovou informaci, kde se dozvíte u každého proteinového jídla vše potřebné o způsobu přípravy, složení, alergenech, skladování, atp.

CO DÁL PO SKONČENÍ 3. FÁZE?

Pokud si chcete svoji hmotnost trvale udržet, musíte dodržovat několik základních jednoduchých pravidel aneb

DIETNÍ DESATERO:

- 1) Nepočítejte kalorie**, sacharidy a tuky obsažené v jídlech, stane se z vás neurotik, který se pořádně nenají a vždycky bude jíst ve stresu a strachu z toho, že snědl více, než směl.
- 2) Navykněte si na proteinovou snídani** - tlumí chuť na sladké, má málo kalorií a zasytí - můžete použít kterýkoliv přípravek z balíčku KETO FIT® Sladší, KETO FIT® Slanější nebo KETO FIT® Gurmán.
- 3) Jezte jako diabetik**, to jest **4 x denně**: PROTEINOVÁ SNÍDANĚ - OVOCE K DOPOLEDNÍ SVAČINĚ - OBĚD - VEČEŘE.
- 4) Maso jen 1 x týdně**, uzeniny ZCELA VÝJIMEČNĚ, rybu 2 x týdně. Přílohy: brambory - luštěniny - rýže - zelenina. VŠE V DĚTSKÝCH PORCÍCH.
- 5) Odnaučte** Váš organismus **sladké chuti**, tedy nejezte nic, co obsahuje rychlé cukry (i hořká čokoláda je kalorická a sladká). Ovoce je sladké dost.
- 6) Změňte způsob přípravy jídel - nesmažte, nepečte, negrilujte.** Pára, dušení na vodě, marinování - to je ono.
- 7) Začněte se hýbat** - alespoň 3 x týdně aerobní trénink (= zapotit se a zadýchat). Přihlaste se někam, kde je omluvenkou jen smrt, ať vás to nutí chodit. Jóga, golf ani šachy nám do toho ale nepasují.
- 8) Když režim porušíte** (svatba, oslava, vánoce, dovolená all inclusive), tak si dejte pár dnů 3 proteiny + 1 pravé jídlo. Jednak se tím potrestáte, a jednak vyrovnáte kalorickou nálož. Hlavně musíte sklon přibírat zkorigovat hned na počátku a nenechat nabírání rozjet.
- 9) Kupte si vegetariánskou kuchařku** a vařte podle ní. Alespoň tu a tam. Když jdete do restaurace, dejte si, co chcete (mimo sladkého a tučného jídla), ale **zásadně v dětské porci**.
- 10) Alkoholu málo**, tu a tam pro radost sklenička vína, tvrdý alkohol nikoliv.

Pokud tato jednoduchá pravidla budete dodržovat alespoň z 75%, tak již znovu nepřiberete.

Pokud by se přece jen tak stalo, nezapomeňte, že přípravky od KETO FIT® jsou tu, aby Vám kdykoliv pomohly.

KETO FIT® Vám přináší program

KETO FIT®

Patnáctidenní očištný program určený k optimalizaci tělesné hmotnosti.

Vynikající účinnost bílkovin (proteinů) při redukci tělesné hmotnosti je tou nejlepší odpovědí na požadavky moderní doby. KETO FIT® je expresní, krátkodobý hyperproteinový program, který vám pomůže zbavit se několika kilogramů nadváhy **v rekordně krátké době**. KETO FIT® je spolehlivý program s opakovaně ověřenou účinností, pro Vaše zdraví vyvinutý společností KETO FIT®. **Je určen všem zdravým dospělým jedincům, kteří potřebují rychle upravit svoji nadváhu a očistit svůj organismus od všech škodlivin.**

CO JE PROGRAM KETO FIT® ?

Je to expresní metoda hubnutí rozdělená do tří fází :

- | | |
|------|-------------|
| I. | Akce |
| II. | Intermezzo |
| III. | Stabilizace |

z nichž každá trvá 5 dnů.

PRINCIP METODY

- KETO FIT® Vám přináší expresní program s nabídkou **hotevého menu**, který vám bez dlouhého přemýšlení, počítání kalorií nebo složitého vaření umožní **zhubnout v několika málo dnech**.
- Hubnoucího efektu dosahuje přísunem kvalitních a perfektně vstřebatelných bílkovin ve formě instantních pokrmů, zajišťujících **ochranu svalů** a přirozenou cestou navozujících **pocit zasyčenosti**.
- Podmínkou úspěchu je však výrazné snížení **kalorického přísunu, zejména omezení přísunu tuků a sacharidů**, a to zejména pomalu vstřebatelných cukrů,

kteří si organismus před asimilací musí nejprve rozložit na cukry jednoduší.

- Nespornou výhodou tohoto programu je téměř neomezená **konzumace povolených druhů zeleniny**.
- Po celou dobu jeho trvání je však nezbytná naprostá **abstinence**.
- Současně se doporučuje vyvážený přísun vitamínů a minerálních látek ve formě vhodných potravinových doplňků, s cílem předjet jejich nedostatku v organismu, bolestem hlavy, pocitům únavy, apod. (Vše potřebné naleznete v **balíčku KETO FIT® Support**.)
- Tato srozumitelná příručka Vás hravě převede přes všechna úskalí 15 dnů **přirozeného hubnutí, která** před sebou.

ZAŘAZENÍ - KLASIFIKACE

KETO FIT® patří mezi potraviny s vysokým obsahem bílkovin. Byl vyvinut specialisty na výživu. Rozsáhlá nabídka velice chutných příchutí má za úkol maximálně zpříjemnit vaši dietu. Použité bílkoviny o nejvyšší kvalitě zajišťují výtečnou stravitelnost a vstřebatelnost organismem.

VÝSLEDKY

Instantní bílkovinná jídla zajišťují redukci tělesné hmotnosti **na úkor tukové a nikoliv svalové tkáně!** Rovněž podporují udržení již redukováné hmotnosti. Pokud přesně dodržíte všechny tři fáze, je výskyt tzv. jojo efektu téměř vyloučen.



1. FÁZE – AKCE (doba trvání 5 dnů)

Princip:

4 proteinová jídla KETOFIT® za den + **povolené druhy zeleniny** v neomezeném množství.

Cíl:

Přenasazení metabolismu, vyčištění organismu a rychlý úbytek prvních kilogramů.

Modelový jídelníček:

Snídaně

1 proteinové jídlo KETOFIT®
nápoj - černá káva, černý či bylinkový čaj

Poznámka

PEČIVO není v 1. fázi povoleno.
Pokud potřebujete nápoje přisladit, používejte výhradně náhradní („umělá“) sladidla, například aspartam. OVOCNĚ DŽUSY, ani ČERSTVÉ OVOCE nejsou v 1. fázi povolené (obsahují příliš mnoho cukru). Nezapomínejte na doplňky stravy z balíčku KETOFIT® Support.

Dopolední svačina

nemáte-li hlad, vynechtejte ji
máte-li hlad, zažeňte jej rozumnou porcí povolené zeleniny
během dopoledne hodně pijte

Poznámka

Coca-Cola light je povolena (0,33 ml) a může vám zpříjemnit první dny hubnutí.

Oběd

1 proteinové jídlo KETOFIT®
nápoj - neslazená neperlivá (nebo jen jemně perlivá) minerální voda
příloha - salát z **povolných druhů** čerstvé nebo vařené zeleniny:

všechny druhy zelených salátů, špenát, rukola, polníček, okurka, celer, fenykl, ředkvičky, žampióny, lilek, cuketa, chřest, květák, brokolice, zelené fazolky, česnek, cibule po obědě si můžete dopřát kávu nebo šálek čaje (neslazené nebo slazené náhradním sladidlem)

Poznámka

V průběhu 1. fáze ztrácí váš organismus minerály, proto můžete solit více než obvykle. K dochucení salátu můžete použít například trochu bylinkové zálivky, octa nebo sušeného česneku. Hořčice ani jogurtový dresink však povoleny nejsou.

Trávíte špatně zeleninu v syrovém stavu? Povolené druhy tepelné úpravy zeleniny: Dušení na vodě, vaření v páře, osmahnutí na pánvi s přidáním jedné kávové lžičky kvalitního rostlinného oleje. Máslo ani živočišné tuky nejsou povoleny.

Rajčata, papriky ani brambory nejsou v 1. fázi povoleny.
Potřebujete si dát do kávy mléko? Můžete, ale použijte mléko nízkotučné a ve velmi omezeném množství (tedy pouze k „obarvení“ vaší kávy).
Nezapomínejte na doplňky stravy z balíčku KETOFIT® Support.

Odpolední svačina

1 proteinové jídlo KETOFIT®
během odpoledne hodně pijte

Večeře

1 proteinové jídlo KETOFIT®
nápoj - neslazená neperlivá (nebo jen jemně perlivá) minerální voda
příloha - salát z **povolných druhů** čerstvé nebo vařené zeleniny.

Poznámka

Večeře se v 1. fázi neliší od oběda. Pokud jste měli k obědu sladký protein, dejte si k večeři slaný (nebo naopak). Nezapomínejte na doplňky stravy z balíčku KETOFIT® Support.

2. FÁZE – INTERMEZZO (doba trvání 5 dnů)

Princip:

3 proteinová jídla KETOFIT® za den + **povolené druhy zeleniny** v neomezeném množství + **1 „pravé“ jídlo**.

Cíl:

Udržení redukce v chodu, postupná příprava organismu na normální stravování.

2. fáze se liší od fáze číslo 1 pouze v tom, že nahradíte polední NEBO večerní jídlo jídlem „pravým“, ke kterému jako přílohu použijete opět salát z vařené nebo syrové zeleniny.

Tipy na „pravé“ jídlo (vše v dětských porcích):

Netučné ryby: pangas, pstruh, světlá treska, halibut, pražma, okoun

Poznámka

Tučné ryby nejsou povolené (tuňák, losos, makrela, apod). Dusíme na vodě nebo vaříme v páře. Dochucujeme běžnými bylinkami.

Drůbež: kuřecí, krůtí či králíčí steak nebo jateřka

Hovězí: telecí steak

Poznámka

Orestujeme na teflonové pánvi s minimálním množstvím oleje. Vepřové maso není povoleno pro vysoký obsah tuku.

Uzeniny: 2 plátky libové, nízkotučné šunky

Bezmasá jídla: tofu nebo 2 vejce natvrdo

Poznámka

Klasické přílohy (brambory, pečivo, těstoviny, atp.) nejsou ve 2. fázi povoleny. Musíte se spokojit se zeleninovým salátem.

3. FÁZE – STABILIZACE (doba trvání 5 dnů)

Princip:

2 proteinová jídla KETOFIT® za den + **povolené druhy zeleniny** v neomezeném množství + **1 ks ovoce** + **2 „pravá“ jídla**.

Cíl:

Ukončení redukce a přechod na normální, zdravé stravování.

Modelový jídelníček:

Snídaně

1 proteinové jídlo KETOFIT®
nápoj - černá káva, černý či bylinkový čaj

Poznámka

Pokud potřebujete nápoje přisladit, používejte výhradně

(„umělá“) sladidla, například aspartam. Nezapomínejte na doplňky stravy z balíčku KETOFIT® Support.

Dopolední svačina

1 ks ovoce (jablko, banán, kiwi, menší pomeranč, mandarinka, atd.) NEBO 1 nízkotučný jogurt

Oběd

1 „pravé“ jídlo z 2. fáze + příloha (2 ks vařených brambor NEBO 1 kopeček rýže NEBO malá porce luštěnin NEBO malá porce těstovin NEBO 1 ks celozrnného pečiva)

Odpolední svačina

1 proteinové jídlo KETOFIT®

Večeře

1 „pravé“ jídlo z 2. fáze + zeleninová příloha *Poznámka*
Klasická příloha v podobě brambor, rýže, atd. je tedy povolena pouze k jednomu z „pravých“ jídel, lépe k polednímu než večernímu.
Nezapomínejte na doplňky stravy z balíčku KETOFIT® Support.

RADY – TYPY – DOPORUČENÍ – DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

HODNĚ PIJTE

Dbejte na hojný přísun tekutin během celé diety (minimálně 1,5l denně). Vhodné jsou přírodní nedochucované minerální vody, bylinkové čaje, lehká černá káva či Coca-Cola light. Přislažueme zásadně umělými sladidly.

DOCHUCOVADLA

Saláty lze dochutit jednou polévkovou lžící panenského olivového oleje (z prvního lisování za studena). Povolena je také sůl, pepř, sušené koření, česnek a cibule v prášku, bylinky, ocet a citrónová šťáva.

ZPŮSOB PŘÍPRAVY „PRAVÝCH“ JÍDEL

Dodržujte doporučení týkající se způsobu přípravy pravých jídel: Nesmažte, nepečte, negrilujte. Ideální způsoby přípravy jsou dušení na vodě, orestování s přidáním kávové lžičky kvalitního rostlinného oleje, vaření v páře, marinování.