



1 2 3.4

FÁZE

Stabilizace a postupné zavádění sacharidů do stravy

- Jde o povinnou etapu, která nastupuje po období hubnutí. Předchází návratu k pestré a hlavně **normokalorické** stravě, ve které je energetický příjem v rovnováze s energetickým výdejem.
- Třetí fáze může být rovněž nasazena jako intermezzo mezi dvě jiné fáze hubnutí.
- Dovoluje návrat k rozmanité stravě a současně „otestuje“ vaši toleranci ve vztahu k sacharidům, neboť právě v jejím průběhu se k jejich používání postupně vrátíte.
- **Fáze číslo 3 musí trvat nejméně tak dlouho, jak dlouho trvala předchozí fáze hubnutí.**

 **medidiet**[®]





 medidiet®





ZÁKLADNÍ PRINCIPY

- Z jídelníčku musíte navždy vyškrtnout všechny „kalorické bomby“
- **Sacharidy** (chléb, pečivo, škroboviny*, luštěniny, ovoce, dezerty**) budou do jídelníčku zaváděny **postupně**

- Snídaně musí být bohatá na bílkoviny (nejlépe v podobě instantního bílkovinného přípravku MEDIDIET®). Je třeba se jednou provždy vzdát tzv. „rychlých“ cukrů typu kostkového cukru, marmelády či cukrovinek a sladkostí!

- Na základě rady vašeho lékaře / odborného terapeuta si zvolíte:

- ✓ Buď proteinový oběd bez sacharidů a večeři s nimi (nabídka A),
- ✓ nebo oběd se sacharidy a proteinovou večeři bez nich (nabídka B).

Charakteristika jednotlivých jídel bude následující :

- **Snídaně** bohatá na bílkoviny. Pravidelně používejte některou ze sladkých či slaných příchutí z nabídky bílkovinných přípravků MEDIDIET® (omelety!)

- **Oběd**, který – s přihlédnutím k vašemu profilu a radě ošetřujícího lékaře / odborného terapeuta – může (ale nemusí) obsahovat škroboviny.

- **Svačina**, podávaná okolo 16. hodiny, jejíž vynechání se nedoporučuje, neboť zamezí rozvoji nenasytného hladu, který se u některých lidí dostavuje na sklonku dne.

- **Večeře**, která musí být **vždy** lehčí než oběd a také co nejstravitelnější, podávaná ne později než v 19:00. V případě, že jste měli bohatý oběd, nahradte přísun večerních bílkovin jedním instantním bílkovinným přípravkem MEDIDIET® se slanou příchutí.

- Jedenkrát týdně (přičemž jedenkrát týdně = 1x a ne vícekrát) si můžete dovolit „zhrěšit“ (= dopřát si bohatší jídlo, například u příležitosti návštěvy recepce nebo restaurace). Ve třetí fázi již není žádné jídlo absolutně zakázané (s výjimkou doživotně vyloučených kalorických granátů typu omáček, jimž se tzv. české kuchyně jen hemžil!), nicméně i zde platí ono známé: Všeho s mírou ! Nejbližší jídlo po bohaté večeři či obědě musí být povinně nahrazeno instantním přípravkem MEDIDIET®, který vám napomůže rychle se vrátit do zdravé reality a nedovolí vám, abyste se zase nekontrolovaně rozež...! Nezapomeňte, že některé druhy potravin a nápojů se chovají jako skutečné návykové látky (pivo, rafinovaný cukr, uzeniny, a další).

- Tedy nechce to nic víc a nic méně než **disciplínu a pevnou vůli**. Výsledky vám za to rozhodně stojí a vaše tělo to přijme s velkým povděkem!

* škrobovinami rozumíme rostliny bohaté na polysacharidy (=složené cukry, ze kterých si štěpením organismus vytvoří glukózu). Tzv. škrob představuje energeticky bohatou látku, přítomnou ve všech tzv. „škrobnatých“ rostlinách (brambory, rýže, kukuřice, pšenice, a pod).

** pod označením „dezerty“ si nelze představovat rakvíčky se šlehačkou, větrník či punčový dort. Máme tím na mysli například kousek čerstvého ovoce na konci jídla.



PŘÍKLAD TYPICKÉHO DNE 3. FÁZE BÍLKOVINNÉ DIETY

8:00

snídaně

Jeden neslazený nápoj (čaj, káva bez kofeinu, cikorka, špaldové kafe) a k tomu:

Jeden instantní přípravek MEDIDIET® se sladkou či slanou příchutí

nebo 1 nízkotučný přírodní jogurt či jedno vejce natvrdo.

12:00

S přihlednutím k radám vašeho lékaře / terapeuta si zvolte **na celé období 3. fáze** nabídku A či B

oběd

Nabídka A

Jídlo s vysokým obsahem bílkovin a **bez obsahu sacharidů**

* předkrm v podobě čerstvého zeleninového salátu s trochou zálivky,

* jedno jídlo bohaté na bílkoviny (bez omáčky!)

s přílohou ve formě vařené zeleniny (bez přidavku tuků) omaštěné trochou olivového oleje.

Nabídka B

Jídlo s vysokým obsahem bílkovin a **přítomností sacharidů:**

* jedno jídlo bohaté na bílkoviny (bez omáčky) s přílohou ve formě vařené zeleniny (bez přidavku tuků) omaštěné trochou olivového oleje s postupným přidáváním příloh bohatých na sacharidy (viz dále)

16:00

svačina

jeden SLANÝ či SLADKÝ přípravek MEDIDIET® nebo 1 ks ovoce

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

19:00

večeře

Nabídka A

Jídlo bohaté na bílkoviny s **obsahem sacharidů**

* Jedno jídlo bohaté na bílkoviny (bez omáčky) s přílohou ve formě vařené zeleniny (bez přidavku tuků), omaštěnou trochou olivového oleje

nebo



Jídlo s **obsahem sacharidů**, ale **bez živočišných bílkovin**

- * polévka nebo salát z čerstvé zeleniny s trochou zálivky
- * vařená zelenina (bez přídavku tuků) nebo zeleninový salát
- * škroboviny (neloupaná rýže či brambory vařené v páře) či luštěniny omaštěné trochou olivového oleje
- * lehký dezert: nepřislažovaný kompot, nízkotučný jogurt

Nabídka B

Jídlo bohaté na bílkoviny **bez sacharidů**

- * polévka nebo salát z čerstvé zeleniny s trochou zálivky
- * Jedno jídlo bohaté na bílkoviny (bez omáčky) s přílohou ve formě vařené zeleniny (bez přídavku tuků) omaštěné 5 g másla či trochou olivového oleje

POVOLENÉ POTRAVINY DO NABÍDKY A i B

- Všechny pokrmy **bohaté na bílkoviny** vařené bez přidání tuků: libová masa, drůbež bez kůže, netučné ryby (pstruh, treska, pražma, žralok, platýz, candát, tuňák, mořské plody,...), bílá šunka, vejce, játra, ...
- **Všechny druhy syrové zeleniny** (nebo vařené v páře či dušené na vodě), s výjimkou těch, které obsahují příliš vysoká množství sacharidů (např.: kukuřice, řepa, mrkev, artyčoky, kokosové ořechy, avokádo a d.), u kterých musíme dbát zvýšené opatrnosti a konzumovat je velmi omezeně!
- Nízkotučné sýry, pokud možno ne z kravského mléka.
- Jedna polévková lžice olivového, řepkového či pupalkového oleje získaného z prvního lisování za studena.

V PŘÍPADĚ JÍDEL S POVOLENÝM PŘÍSUDEM SACHARIDŮ MŮŽETE POSTUPNĚ PŘIDÁVAT

- Krajíček celozrnného chleba nebo 2 suchary, nebo 2 polévkové lžice celozrnné rýže, celozrnných nudlí či brambor vařených v páře, nebo 2 polévkové lžice luštěnin (čočka, fazole), nebo 3 polévkové lžice zeleniny s obsahem sacharidů : kukuřice, hrášek, karotka, řepa.
- Jeden přírodní či sojový jogurt nebo ovocný kompot bez přídavku cukru.
- V 16 hodin jeden kousek čerstvého ovoce s výjimkou banánů, třešní, datlí, fíků, švestek a všech druhů sušeného ovoce.



TĚLESNÁ AKTIVITA

Třetí fáze již vyžaduje bezpodmínečně pravidelně prováděnou a rozumnou tělesnou aktivitu (jednu hodinu 3 x týdně). Tělesné cvičení napomůže modulaci vaší postavy, zlepši prokysličení vašeho organismu a navíc podpoří stabilizaci vaší hmotnosti.

MUSÍTE PÍT

I ve třetí fázi dodržujeme pitný režim (je nezbytné vypít 1 – 1,5 litru tekutin denně) a to v podobě neslazených a nekalorických nápojů. Mnohé dietní programy povolují konzumaci nápojů „light“ (doslazovaných náhradními sladidly). Upozorňujeme na skutečnost, že většina z nich je sice nekalorických, avšak **vysloveně škodlivých** (přítomnost kofeinu, aspartamu, kyseliny fosforečné překyselující organismus, atd).

ČEHO SE MUSÍTE VYVAROVAT

Všech jídel, které nejsou na seznamu povolených potravin, tedy zejména:

- Cukrovinek, sušenek, bonbónů, čokolád (včetně čokolád označovaných jako „light“),
- moučníků, palačinek, babyččiných zákusků a dezertů všeho typu (s výjimkou těch bílkovinných z nabídky MEDIDIET®...),
- smažených a fritovaných potravin, stejně jako jídel s omáčkami, pokrmů z konzerv a nakládaných v oleji,
- všech typů tučných jídel, uzenin, sendvičů, knedlíků všech druhů a podob, stejně jako jídel označovaných jako „fast food“,
- sýrů s obsahem tuku přesahujícím 30 %,
- všech potravin připravených z kravského mléka,
- alkoholu, s výjimkou rozumných množství kvalitního vína, konzumovaných výhradně u příležitosti slavnostních jídel či recepcí nebo alepoň při jídle (žádný Francouz si neotevře láhev vína „jen tak“, tedy mimo jídlo).

Cukr nahradte třtinovým, fruktózou nebo medem, či – ještě lépe! – **přestaňte sladit úplně.**

Dávejte si pozor na přesolování jídel (zvláště trpíte-li celulitidou). Ve třetí fázi už nemusíte dbát zvýšeného přísunu minerálů a je třeba solit „normálně“ a tedy velmi mírně!

Snažte se nevynechávat žádné ze čtyř denních jídel.



CO DĚLAT V PŘÍPADĚ PORUŠENÍ REŽIMU

- Pokud „zhřešíte“ příliš bohatým jídlem nebo stanovený režim porušíte několikrát za sebou, pak musíte okamžitě reagovat a ihned zase shodit eventuálně nabrané kilogramy, pokud jich ještě není moc!
- V takovém případě je neúčinnější vrátit se na 2 – 3 dny k **fázi 2**, která vám umožní se nadbytečných kilogramů rychle zbavit. **Pravidelně kontrolujte svoji tělesnou hmotnost a nenechejte nadbytečná kila, aby se ve vás usadila a zabydlela.**

CO NÁSLEDUJE PO TŘETÍ FÁZI?

Třetí fáze vám již nabízí zdravou a různorodou stravu. Teoreticky byste v ní mohli zůstat po celý zbytek svého života a to bez jakéhokoliv rizika pro vaše zdraví. Tato fáze je vyvážená a nevyvolává žádný typ nedostatku či přebytku.

- Pokud patříte k jedincům se „střádavým“ typem metabolismu, to jest k těm, kteří snadno přibírají, pak si osvojte jídelníček **3. fáze** jako **základ pro vaši celoživotní životosprávu.**
- Pokud patříte k jedincům, jejichž hmotnost se snadno stabilizuje, pak přejděte do **fáze 4**, která odpovídá vyvážené stravě. Zaručí vám stabilní hmotnost při zdraví prospěšném a příjemném stravování, které bude současně plnit významnou preventivní úlohu v jeho ochraně.



MD
medidiet®

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

