

NĚKOLIK DOBRÝCH RAD

Prísne 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 trápi 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 zvýšte přísun tekutin a zeleniny nebo použijte klasická projímadla (např. guttalex).

KONZULTACE ON-LINE

V případě jakékoli 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.

KETOFIT® GURMÁN

Nezapomeňte, že v balíčku KETOFIT GURMÁN najdete snackingové přípravky vhodné jako náhrada jakéhokoliv proteinového jídla počínaje 3. fází programu KETOFIT®. Jde o atraktivní a velmi chutná jídla v podobě tyčinek, vafel, rizota, atd. Výjimečně je lze použít i v 1. a 2. fázi programu k uspokojení neovladatelné chuti na něco jiného, než je instantní dietní přípravek a zelenina.

Použijete-li je mimořádně mimo obvyklé stravovací schéma, doporučené pro 1., respektive 2. fázi, pak si dietu nezkažte a její úspěšnost nesnížíte!

Přípravky z boxu KETOFIT® GURMÁN jsou rovněž

vhodné pro zdravý snacking po ukončení diety, tedy do diety po dietě.

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 KETOFIT® Sladší, KETOFIT® Slanější nebo KETOFIT® 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 nejzte nic, co obsahuje rychlé cukry (i hořká čokoláda je ka- lorická 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 ka- lorickou 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 KETOFIT® jsou tu, aby Vám kdykoliv pomohly.

KETOFIT® Vám přináší program

KETOFIT®

Devíti denní očistný program určený k optimalizaci tělesné hmotnosti.

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

CO JE PROGRAM KETOFIT® ?

Je to expresní metoda hubnutí rozdělená do tří fází :

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

z nichž každá trvá **3 dny**.

PRINCIP METODY

- KETOFIT® 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 se dosahuje přísunem kvalitních a perfektně vstřebatelných bílkovin ve formě instantních pokrmů, zajišťujících **ochranu svalů** a přirozenou cestou navozujících **pocit zasyčenosti**.

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 vitaminů a minerálních látek ve formě vhodných a v lékárně běžně dostupných potravinových doplňků, s cílem předejít jejich nedostatku v organismu, bolestem hlavy, pocitům únavy, apod.

- Tato srozumitelná příručka Vás hravě převede přes všechna úskalí 15 dnů **přirozeného hubnutí**, které máte před sebou.

ZAŘAZENÍ - KLASIFIKACE

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

VÝSLEDKY

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

Přípravky KETOFIT® obchoduje společnost GRISBI s.r.o.,
Vodíčkova 699/30
Praha 1, 110 00
export@grisbi.cz



1. FÁZE – AKCE

(doba trvání 3 dnů)

Princip:

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

Cíl:

Přenastavení 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 přisládit, použijte výhradně náhradní („umělá“) sladidla, například aspartam. OVOCNÉ DŽUSY, ani ČERSTVÉ OVOCE nejsou v 1. fázi povolené (obsahují příliš mnoho cukru).

Dopolední svačina

nemáte-li hlad, vynechejte ji

máte-li hlad, zažehťe jej rozumnou porcí povolené zeleniny

během dopoledne hodně pijte

Poznámka

Coca-Cola light je povolená (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 **povolených druhů** čerstvé nebo vařené

zeleniny:

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

Poznámka

V průběhu 1. fáze ztrácí váš organismus minerální látky, 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).

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 **povolených 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).

2. FÁZE – INTERMEZZO

(doba trvání 3 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 nahraďte polední NEBO večerní jídlo jídel „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: kuřečí, krůtí či králičí steak nebo jatýrka

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:** tofů nebo 2 vejce

Poznámka

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

3. FÁZE – STABILIZACE

(doba trvání 3 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 přisládit, použijte výhradně

(„umělá“) sladidla, například aspartam.

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 celozrného 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.

RADY – TYPY – DOPORUČENÍ – DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

HODNĚ PIJTE

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

DOCHUCOVADLA

Saláty lze dochutit jednou polévkovou lžící panenského olivového oleje (z prvního lisování za studena). Povolená 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.