

zhruba dvakrát více energie než cukr (1g tuku = 39 kJ/ 9 kcal, 1 g cukru = 17kJ/4 kcal, **ale pozor** 1 g alkoholu = 29 kJ/ 7 kcal).

Tuto redukční strategii se nám snadno podaří dodržet při užívání **instantního dietního nápoje v prášku FiguAktiv**. Ve startovací fázi nahradíme všechna jídla

dietním nápojem, který při rozpuštění

(45 g – cca 4 mírně navršené

polévkové lžíce)

ve 200 ml tekutiny

dodá tělu

702 kJ. Dáte-li

si těchto drinků

pět za den, získáte

jen 3 510 kJ. Proto do-

chází na počátku

ku diety k tak výrazné

redukci. Z našich čerstvých zkušeností vyplývá,

že k navození pocitu sytosti stačí již dvě mírně navrše-

né polévkové lžíce instantního prášku rozpuštěného

ve 150 ml odtučněného mléka.

Při současném užívání

biOxanu a ProBalance

zajistíte optimální množství

antioxidantů a

minerálů, které jsou

tak důležité pro náš

organismus.

Vzhledem k tomu, že

mnoho lidí především

z řad mužů odmítá

trvale sladkou dietu (koktej-

ly) a to často vede k porušování redukč-

ní diety, rozšiřuje firma LR chuťovou paletu o dietní

instantní polévky FiguAktiv. A to hned ve třech přichutích.

Výtečně ochucená **bramborová polévka**

Auberge, **polévka Mediteranéé s ovocně rajčatovou**

příchutí a vybranou směsí bylinek a zeleninová

krémová kari polévka India. Příprava je opět rychlá a

jednoduchá. Doporučuje se do 300 ml horké vody roz-

míchat 50 g (tři vrchovaté polévkové lžíce) instantního

prášku. Toto množství dodá 700 kJ energie (tedy stejně

jako instantní nápoj)

a všechny potřebné

živiny při plném navo-

zení pocitu sytosti.



Ted' už záleží jen na volbě klienta, jak si jednotlivé chutě navolí. A má opravdu z čeho vybírat. Tím se vyhne monotónnosti diety. Samozřejmě že se tyto polévky uplatní i v pokračovací (nahrazují dvě jídla) i udržovací (nahrazují jedno jídlo denně) fázi diety. Zde bych rád zdůraznil důležitost udržovací fáze, neboť náš mozek potřebuje minimálně několik týdnů na to, aby si „navykl“ na nižší množství tělesného tuku (nastavil takzvaný fetostat na nižší hodnotu) a nesnažil se co nejrychleji doplnit přednastavené množství tuku na původní hodnotu.

Během našeho rušného pracovního dne často nastávají situace, kdy nás přepadne nutkavý pocit hladu, ale přitom není čas na pořádné jídlo. Často to řešíme chlebičkem, zákuskem či různými tyčinkami a sušenkami. Jak jsem ilustroval výše, to jsou ty kalorické pasty, které pomalu, ale jistě přispívají k nadváze. I na tyto situace firma pamatovala a vyvinula FiguAktiv dražé. Velmi dobře zahánějí pocitu hladu a dodávají tělu potřebné živiny. Opět je možno volit ze třech příchutí – vanilka, čokoláda a jahoda. Použití je jednoduché, doporučuje se požit najednou 6 tablet a zapít co největším množstvím tekutin (množství tablet při jednorázovém použití bude u každého pravdě-

podobně individuální).

Maximální denní dáv-

ka 12 tablet dodá tělu

jen 351 kJ/83 kcal.

Určitě najdou své

uplatnění hlavně v udr-

žovací fázi diety.

