



Musíme tedy žít pouze z ovoce, salátu a zeleniny. Normálně to není možné, protože bychom se po krátké době začali třást a v důsledku nízké hladiny krevního cukru by se dostavil pocit hladu, který je vyrovnáván mimo jiné také sacharidy. **Ale FiguAktiv řídí hladinu krevního cukru a inzulin** tak, abychom netrpěli nedostatkem cukru a trýznivým hladem. Také chuť na něco sladkého je tím pádem omezena.

Po dobu 14 dnů se užívá výhradně FiguAktiv - tři polévkové lžíce FiguAktiv, k tomu 300 ml vody a dobře promíchat. Současně jen ovoce, zelenina a FiguAktiv bylinný odtučňovací čaj (obj. číslo 80205). FiguAktiv bylinný odtučňovací čaj pomáhá k tomu, aby zmizel hlad, a udržuje v chodu spalování, ačkoliv žaludek nemá žádnou práci.

Které ovoce a která zelenina jsou důležité v druhém kroku:

- jablka, aby se udržovala střevní mikroflóra
- banány, když se ohlásí chuť na jídlo a nebo když poklesne hladina krevního cukru, takže se člověk začne třást. Banány se výborně hodí právě k utišení tohoto nutkání, proto je také se stejným cílem jedí diabetici.
- červená paprika jedna denně, která se jí jednoduše umytá a syrová. Paprika zvyšuje spalování a trávení a je proto dobrým doplňkem k FiguAktiv-čaju.

K tomu všemu je bezpodmínečně potřebná ještě voda, která se musí pít ve větším množství (2 – 3 litry denně). Nedá se ale spoléhat na to, že stačí mít jenom jednoduše postavenou láhev vody v lednici, ale musíme mít vodu stále při sobě. To znamená v tašce, v kabelce apod. Na cestách se postarejte o to, abyste jednu nebo dvě láhve měli v autě. Člověk vypije daleko více, když má vždy nějakou tekutinu po ruce.

Většina dietních programů pokračuje dál i poté, co se dosáhne bodu, ve kterém se tělo ustaví v rovnováze. Jestliže se v dietě pokračuje, ačkoliv se váha ustaví, zažije člověk ztrátu motivace a nestane se vůbec nic.



Tudíž je třeba ihned poté, co se úbytek váhy upraví a ustálí (zpravidla se jedná o dobu cca 14 dnů), přejít na třetí krok – udržovací fázi.

Krok 3 – udržovací fáze

Tato fáze stravování musí trvat nejméně stejně tolik nebo více dnů než je počet, po který trvala druhá fáze spalování tuku. Tak si může tělo po nějakou dobu brát jiné živiny, a jestliže je tato fáze překonaná, je spalování tuků opět pro tělo novinkou, a váha se znovu začne snižovat. Pro udržovací fázi jsou doporučeny potraviny ze čtyř nejspodnějších stupňů potravinové pyramidy od Waltera Willerta, která obsahuje následující složky.

Příklady stravy:

Dobré potraviny: olivový, řepkový a jiné rostlinné oleje, zelenina, ovoce, oves, žito a špalda - druh rozpadavé pšenice (považována za zdravější alternativu výživy, s vyšším podílem minerálních látek a bílkovin).

Střední: maso, zejména hovězí, ryba a drůbež, vejčeka a jiné potraviny bez většího

množství tuku a sacharidů, mléčné výrobky od lehčího konce stupnice tučnosti.

Směrnice pro ztrátu váhy:

1. krok - regulovat kyseliny
2. krok - spalovat tuky
3. krok - stabilizovat tělo

Kyseliny musí být regulovány důsledně. Následně si sami určíte rychlost **Vašeho** úbytku váhy, a to tím, že podle chuti a nálady střídáte krok 2 a krok 3.

Již jsou známy případy, kdy úbytek hmotnosti činil během několika měsíců až desítky kilogramů. A to přece stojí za to!



Závěrem nám dovolte připojit radu pro všechny, kteří se v této chvíli rozhodli pro změnu:

Důležité je mít chuť a motivaci!

Přejeme Vám všechno nejlepší do nového roku a těšíme se na brzké shledání na našich seminářích!

MUDr. Tomáš Kampe
Libor Jirků



MUDr. Tomáš Kampe
infolinka Aloe Vera pro Slovenskou republiku:
+421 908 992 162
možno volat
(Po – Pá od 15.00 – 20.00 hod.)