

je pre zníženie hmotnosti výhodnejšia stabilná hladina cukru v krvi. Preto sa v tejto fáze programu viac ako na zníženie príjmu tukov sústreďte na vylúčenie potravín s vysokým glykemickým indexom. Úplné vylúčenie cukrov zo stravy nie je možné, veď len náš mozog ich denne spotrebuje asi 30 g a bez cukru sa potom správa trochu, no čudne.

Rovnako nebezpečné sú výkyvy spôsobené nepravidelnosťou v stravovaní. Ak totiž zjeme niečo na raňajky a potom celý deň nič, náš mozog nás večer po príchode domov v snahe doplniť zásoby energie prinúti vyjesť celú chladničku! A takúto „energetickú bombu“ už večer sotva stihneme spáliť. A ak k takýmto výkyvom dochádza dostatočne dlhú dobu, „kľúč do zámku“ môže prestať dokonca pasovať. Vzniká stav tzv. inzulínovej odolnosti – rezistencie, od ktorého je len krok ku vzniku cukrovky! V rámci prevencie týchto výkyvov konzumujte 3 až 4 jedlá denne v pravidelnom čase, zabudnite na sladké raňajky a zďaleka sa vyhýbajte stánkom s rýchlym občerstvením! Dôležité je aj dopriať si na jedlo dostatok času, keďže informácia o tom, „že prichádza energia“, prechádza zo žalúdka do nášho mozgu aj niekoľko desiatok minút (ako často ste po rýchlom občede mali ten zvláštny pocit...„ešte by som si niečo dal?“). Nie je potrebné aby ste sa zmenili na

kalkulačku rátajúcu kalórie. Stačí, ak zmeníte zloženie jedálničky a začnete sa stravovať, povedzme ako Vaše deti (to znamená, že si jedlo naložíte na detský tanier ☺).

Už v tejto fáze programu nesmiete zabúdať na **pitný režim**. V priebehu redukcie hmotnosti dochádza totiž k uvoľňovaniu množstva toxínov uložených v tukovom tkanive, ktoré je potrebné z tela odstrániť. Pri nedostatku tekutín sa zhoršujú funkcie obličiek, spomaľuje sa vyplavovanie a spracovávanie toxických a škodlivých látok. Pri súčasnom chudnutí sa zhoršuje aj elasticita kože, častejšie vznikajú strie alebo celulitída. Na nedostatok tekutín pri chudnutí bude Vaše telo reagovať ako na stresujúci prvok, zníži sa spaľovanie tukov a organizmus bude spaľovať svalovú hmotu! Ak teda chcete schudnúť, musíte vypiť denne aspoň 3 litre tekutín a to nie naraz, ale rozložené počas dňa. Užitočným pomocníkom Vám bude **Figuractiv Bylinný čaj na reguláciu hmotnosti**, ktorý nielenže bude pomáhať Vaše telo detoxikovať, ale zároveň bude aj prirodzeným spôsobom tlmiť pocit hladu a stimulovať metabolizmus. Doprajte si preto 3 až 4 šálky tohto lahodného čaju denne. V priebehu celého programu zároveň odporúčame užívať **Aloe Vera gél trikrát denne 30 až 50 ml**. Bude pre Vás zásobárňou víta-

mínov, minerálov a množstva ochranných látok, ktoré Vám pomôžu zvládnuť stres, ktorý každé znížovanie hmotnosti pre organizmus predstavuje.

Pravidelne, 1x do týždňa, si **skontrolujte svoju hmotnosť!** Ideálnym časom na váženie je ráno po vykonaní bežných „potrieb“ (a môžete byť pri tom úplne nahí). V priebehu dňa sa totiž telesná hmotnosť mení a ku večeru zvyčajne narastá. Postavte sa na váhu vždy na rovnakom mieste, dbajte na rovný povrch a zachovajte si pri vážení rovnaké držanie tela. Pre skúšku sa môžete na váhu postaviť viackrát za sebou, aby ste odsledovali prípadné rozdiely v meraní, napr. podľa toho, či stojíte vzpriamene alebo sa predkláňate, aby ste videli na číslo na váhe. Svoje pokroky v znižovaní hmotnosti si pravidelne zapisujte! Len pohľad do notesa, alebo na graf Vám totiž môže napovedať, či nie je potrebné zmeniť stratégiu. Zároveň každý odčítaný kilogram bude pre Vás hnačím motorom do ďalšieho úsilia. Výhodou je, ak Vaša váha disponuje meracím zariadením na stanovenia množstva telesného tuku. Súčasne s hmotnosťou si zmerajte aj obvod pásu krajčírskym metrom zhruba 3 – 4 cm pod pupkom. Klesajúce číslo na metri je neklamným znakom toho, že chudnete.

Upozornenie! Ak sa súčasne s diétou rozhodnete aj pre cvičenie, vzniká iná situácia. Ak budete totiž cvičiť silové cviky, začnú Vám rásť svaly a hoci sa obvod Vášho pásu bude očividne zmenšovať, ručička na váhe sa nemusí meniť.

Rovnováha kyselín

Látková premena dnešného moderného človeka nesie geneticky zakódované prvky jeho predkov – zberačov plodov a lovcov, ktorých strava bola zásadotvorná, alkalická. Chemicky upravované polotovary, nadmerný príjem rafinovaného cukru, bielej múky, údenín, tukov, nevhodné kombinácie potravín, nedostatok tekutín, nedostatočné prežitie potravy, stres, fitness, fajčenie, nadmerná konzumácia kávy a alkoholu...to všetko sú príčiny nebezpečného prekyslenia, acidózy, ktorá sa prejavuje postupným poškodzovaním orgánov s rôznymi zdravotnými ťažkosťami. Navyše naše telo si pri procesoch látkovej premeny produkuje kyseliny samo. No zásady, ako protipól, si už vytvoriť nedokáže (upozornenie: nezamieňať nadmernú tvorbu žalúdočnej kyseliny s prekyslením organizmu!).

Potravina je kyslá ak má kyslú chuť. Kyselinotvorná je vtedy, ak pri jej chemickej premeny vzniká viac kyselín a vodíkových iónov než zásad.

dokončenie na ďalšej strane ►

