



Na rovnaký účel veľmi dobre poslúžia aj **Figuactiv tyčinky**. Jedna dávka Fiquactiv nápoja predstavuje príjem energie 928 – 931kJ/220 – 221kcal (podľa príchute). Ak po dobu 14 dní nahradíte všetky hlavné jedlá a užijete celkovo 5 porcií Fiquactiv nápoja, Váš energetický príjem počas dňa výrazne poklesne, a preto je v úvode redukcia hmotnosti taká výrazná. Tí, ktorí sa ponáhľajú menej a ide im len o „pár kilogramov“, môžu nápojom nahradiť napr. večeru. Nezabudnite s každým nápojom užiť Aloe vera gél, 100 – 150 ml Fiquactiv bylinného čaju a tablety ProBalance. Nepozdávajú sa Vám nápoje? Tak vyskúšajte pre zmenu **Figuactiv polievky!** Karí, zemiakovú či paradajkovú. Stačí pridať horúcu vodu, kúsky uvarenej zeleniny a môžete si ich vychutnávať!

A čo máte urobiť ak dostanete hlad? Skúste sa nejako rozptýliť. Alebo vyskúšajte malý trik s veľkým pohárom vody. Hlad totiž môže byť „prezlečený“ smäd. A ak to nepomôže, siahnite po ovoci a zelenine. Veľmi rozšíreným mýtom je, že ovocie pre vysoký obsah cukru je pre diétu nevhodné! Áno, ovocie síce obsahuje veľa cukru ale je aj plné vlákniny, ktorá jeho vstrebávanie spomaľuje a udržuje tak stabilnú hladinu glukózy v krvi. Už dávno neplatí, že by sme mali zjesť jeden kus ovocia, alebo zeleniny denne. Zásady správnej výživy odporúčajú konzumovať ovocie alebo zeleninu v rámci každého pokrmu. Odporúčané množstvo je 200 g ovocia alebo 400 g zeleniny denne. Vhodnými druhmi ovocia sú napr. jablko, čerešne, jahody, brusnice, grapefruit či ananás, výber samozrejme prispôbte aktuálnej dostupnosti v obchodoch a Vaším osobným preferenciám.

Ak dostanete neodolateľnú chuť na sladké, zažehňte ju kúskami sušeného ovocia. Pozor ale na presladené sušené ovocie – mango, papája, skôr si dajte sušené jablká, hrušky či figy, ale všetko s mierou. Ak Vás prekvapí nezvyčajný hlad a únava, doprajte si banán, ktorý obsahuje z ovocia najviac energie. Určite jeho konzumáciu počas diéty nepreháňajte, ale v prípade krízy Vás dostatočne zasýti a odoženie únavu. Spaľovanie tukov a trávenie účinne podporí aj paprika, kapusta či zeleninový šalát. Surovú zeleninu môžete upraviť varením v pare či dusením. Dodržiavajte dôsledne pitný režim! Nedá sa spoľahnúť na to, že budete mať fľašu s vodou niekde v chladničke. Človek vypije podstatne viac ak má tekutiny stále po ruke. Majte preto stále fľašu všade, kam sa pohybujete. V kabelke, v aute, v práci na stole. Ani v tejto fáze nezabudnite na kontrolu kyselín a prípadné výkyvy upravte zvýšením dávok minerálov doplnkom ProBalance. Pravidelne sa vážte, merajte si obvody a nezabudnite

sa za každý stratený kilogram nejakou milou drobnosťou odmeniť!

Krok 3 – stabilizácia hmotnosti

Zhadzovať kilogramy do nekonečna samozrejme nie je možné. Vaša hmotnosť sa časom ustáli a telo potrebuje nový impulz. Táto fáza by mala trvať minimálne rovnako dlho ako spaľovania tukov. Prechod na normálnu stravu je mimoriadne dôležitý. V žiadnom prípade sa nesmiete vrátiť k svojim predošlým stravovacím zvyklostiam, inak dosiahnuté pokroky neudržíte. Pre udržiavaciu fázu voľte potraviny v dolnej časti známej potravinovej pyramídy. Jedzte pestro, s mierou, ale pravidelne.

Nevynechajte najdôležitejšie jedlo dňa, raňajky. Doprajte si napr. cereálie s kúskami čerstvého ovocia (pri výbere cereálnych produktov v obchode sa neriadte len obsahom sacharidov, hľadajte obsah „cukru“). Čo najviac obmedzte nezdravé tuky a tučné výrobky, každý deň radšej skonzumujte za hrst orechov. Dajte prednosť tmavému celozrnnému pečivu. Jedlániček môžete obohatiť tvarohom či mliečnymi kysnutými produktami s nízkym obsahom tuku. Preferujte biele druhy mäsa (hydina, ryby) pred červeným. Jedzte potraviny bohaté na vlákninu, škroby a potraviny s nízkym glykemickým indexom. Každé jedlo doplňte kúskom ovocia alebo zeleniny. Dôsledne obmedzte príjem rafinovaného cukru a siahnite radšej po energeticky výhodnejších variantoch (sušienky s vlákninou bez náplne, sušené ovocie). Šetríte soľou a nahradte ju radšej korením alebo čerstvými bylinkami. Neznižujte zbytočne výživovú hodnotu potravín ich nesprávnou tepelnou úpravou alebo skladovaním. Vylúčte alkoholické nápoje a dodržiavajte príjem tekutín aspoň 3 litre denne (voda, minerálky, bylinné čaje, ovocné džúsy s mierou a ak tak riedené vodou). Pestujte zdravé stravovacie návyky u celej rodiny a predovšetkým u Vašich detí.

V tejto fáze si už budete sami určovať rýchlosť úbytku hmotnosti a to tým, že podľa chuti a nálady budete striedať druhý a tretí krok. Stanovujte si stále nové a nové ciele a Vaše úsilie bude odmenené úspechom. Majte stále na pamäti, že nad nadbytočnými kilogramami sa vyhrať dá a stojí za to!

Váš MUDr. Tomáš Kampe

infolinka Aloe Vera: +421 917 519 891
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.
email: tomas.kampe@lr-slovak.com