

Větší váhový úbytek je spojen s riziky:

- 1/ dehydratace (nižší příjem tekutin při dietě)
- 2/ úbytku vlastní svalové hmoty (nízký přísun bílkovin)
- 3/ jojo efektu
- 4/ poruch imunitního systému
- 5/ ztukovatění jater
- 6/ psychických poruch (anorexie, bulimie atp.)

Dietní plán od LR se řadí mezi instantní redukční diety.

Jak užíváme a jaké jsou základní LR Figuactiv produkty?

Můžeme si vybrat z **tyčinek**, **polévek**, **nápojů** nebo **křupavého musli**.

U **POLÉVEK** užíváme 4 polévkové lžíce (na základě vlastní zkušenosti mohou konstatovat, že stačí jen tři) a rozpustíme je ve 3 dcl horké vody. LR nabízí tyto varianty polévek – **zeleninovou**, **rajskou**, **bramborovou**. Jedna porce polévky odpovídá 220 kcal.

Pokud jde o **NÁPOJE**, 3 polévkové lžíce rozpustíme ve 250 ml nízkotučného mléka. Z příchutí můžeme volit **jahoda–banán**, **latté macchiato** či **vanilku**. Jedna porce odpovídá 230 kcal.

TYČINKY jsou dostupné ve variantách **jahoda–jogurt**, **karamel**, **nugát**. Jedna tyčinka odpovídá cca 230 kcal. **Křupavé musli** – 3 polévkové lžíce se smíchají s 200 gramy nízkotučného jogurtu. 1 porce obsahuje 289 kcal.

Vedle těchto základních produktů užíváme ještě **POMOCNÉ PRODUKTY**, k nimž patří:

1/ proteinový nápoj Figuactiv – obsahuje bílkoviny z pěti zdrojů (mléčný protein, vaječný bílek, syrovátkový protein, kasein a sójový protein). Představuje důležitou porci bílkovin zvenčí, snižuje tak riziko štěpení vlastních bílkovin během diety a také sytí a oddaluje pocit hladu (snižuje rizika nočního přejídání). Užíváme 1 odměrku na noc (12,5 gramů) do 100 ml vody nebo do 125 ml nízkotučného mléka.

2/ vláknina Fiber boost (obsahuje rozpustnou vlákninu ze tří zdrojů – konjak, guar a karob – svatojánský chléb). Dvě zarovnané odměrky se rozpustí ve 200 ml nízkotučného mléka bez laktózy). Navozuje pocit sytosti a je minimálně fermentovatelná (uvolní 8 kJ energie (gram vlákniny). Užíváme ji v odpoledních hodinách.

3/ Probalance – je zdrojem cenných minerálů, které se při redukci váhy mohou ztrácet. Dávujeme jej dle aktuálních hodnot pH ranní moči. Při pH pod 6,8 dávujeme 3x4 nebo 2x6, při pH v intervalu 6,8–7,4 dávujeme 2x2 nebo 3x1. Užíváme jej v průběhu celé redukční diety s průběžnou kontrolou pH a také před vlastní redukcí váhy se snažíme dosáhnout pH moči v intervalu 6,8–7,4/.

4/ Figuactiv čaj – složení: lékořice, kopřiva, citronová kůra, kůra lapacho, roiboos a zelený čaj. Tento čaj napomáhá odbourávání tuků a pijeme jej v průběhu celé redukční kúry v počtu několika šálků denně.

Po dosažení pH moči 6,8–7,4 díky přípravku Probalance (přípravná fáze – tzv. odkyselení) přecházíme na vlastní redukční dietu.

Pokračování na následující straně ►

