

► SPRÁVNÉ HUBNUTÍ – pokračování

Princip Figuactiv diety dle LR:

1. fáze redukční – dvě hlavní jídla denně nahradíme Figuactiv produkty (tyčinky, polévky, nápoje nebo musli). Jedno jídlo denně, tzv. třetí jídlo (zpravidla večeře) ponecháme a připravíme podle principů racionální výživy. Mezi hlavními jídly je nutné zachovat malé svačinky s ovocem či zeleninou (viz dále). Na noc ještě užijeme **1 dávku proteinového nápoje** (jednu odměrku do 100 ml vody nebo 125 ml nízkotučného mléka) k ochraně vlastních bílkovin a navození pocitu sytosti během noci. Dietu je možné doplnit užitím rozpustné vlákniny **Fiber boost** v odpovídajících hodinách k redukci pocitu hladu. Jakmile dosáhneme požadovaného váhového úbytku, nebo jakmile se váhový úbytek zastaví (tzv. fáze plateau), přecházíme na fázi 2.

2. fáze udržovací – jedno hlavní jídlo denně nahradíme Figuactiv produkty (tyčinky, polévky, nápoje nebo musli). Dvě hlavní jídla, tzv. druhé a třetí jídlo (zpravidla oběd a večeře) ponecháme a připravíme podle principů racionální výživy (viz dále). Mezi jídly je nutné dodržovat malé svačinky s ovocem či zeleninou (postačí středně velký kus ovoce nebo zeleniny jako svačinka – celkem 3x za den). Na noc můžeme užívat **1 dávku proteinového nápoje** (stejně dávkování jako v redukční fázi). Udržovací fáze minimalizuje jojo efekt. Kdykoliv z ní můžeme opět přejít na fázi redukční a opět zhubnout (tzv. **schodovitě hubnutí**).

V případě, že nedojde ke zhubnutí podle tohoto schématu, přecházíme na tzv. POWER DIETU.

Jedná se totiž většinou o pacienty, kteří jsou **adaptováni na nízký příjem energie (většinou kolem 3000–4000 kJ/den)** v důsledku opakovaných váhových redukcí často až na hranici hladovky. Tito jedinci často snědí za den velmi málo a mají tedy nízký energetický příjem (jejich organismus tak naběhl na **tzv. úsporný režim**, kdy omezil výdej energie tak, že vypnul či zpomalil některé své provozy, které nejsou pro základní funkce organismu nezbytně nutné a důležité a začal tak šetřit viscerální tuk na tzv. ještě horší časy (úplné hladovění), které by mohly případně nastat. Tyto jedince můžeme zjistit tak, že pomocí **energetické kalkulačky** (počítačový program) spočítáme jejich příjem kalorií za 24 hodin (samozřejmě za předpokladu, že nám klient sděluje správné údaje a je motivován ke spolupráci). Zjistíme-li denní energetický příjem pod 4000 kJ, jedná se zpravidla o adaptaci na nízký příjem energie. Tento úsporný režim organismu je nutné prorazit tzv. **POWER DIETOU** (denní příjem kalorií kolem 800 ev. i méně).

1. fáze redukční power diety – všechna tři hlavní jídla nahradíme Figuactiv produktem (polévka, tyčinka, nápoj nebo křupavé musli), na noc užijeme proteinový nápoj, nejlépe ředěný ve vodě (nižší energetická hodnota). Mezi hlavními jídly zařazujeme svačinku pouze v podobě zeleniny (3x/den – středně velký kus zeleniny). Jakmile se váhový úbytek zastaví (to nastane vždy a velmi rychle, cca do 10–14 dní), přecházíme na fázi 2.

2. fáze redukční power diety – je stejná jako u pomalého hubnutí. Tedy – jedno jídlo nahradíme instantním produktem (zpravidla snídaní) a dvě hlavní jídla (zpravidla oběd a večeři) ponecháme a připravíme podle zásad racionální výživy (viz níže). Svačinky zůstávají, k zelenině je možné přidat ovoce. Na noc můžeme užívat proteinový nápoj (je možné již ředit i v mléce).

Nezbytnou součástí power diety (samozřejmě ale i klasické diety) je **pohybová aktivita** – nejméně 3x týdně cvičení po dobu 30 minut až do výrazného zpotení (pakliže je to možné a klient nemá například onemocnění pohybového aparátu).

