

**Základní principy dietního programu s LR (racionální redukční dieta) – desatero, které je nutné během redukce dodržovat obecně a které se týká též složení tzv. druhého a třetího jídla:**

**1/ pitný režim** – je nezbytný, pijeme nejméně 4 dcl/10 kg váhy, voda detoxikuje, vyplavuje toxiny z těla, zasycuje (vysoký sytící index)

**2/ dostatek kvalitních bílkovin** – maso, vejce, nízkotučné mléčné výrobky, soja – bílkoviny zabraňují štěpení vlastních bílkovin a tím nesprávné redukci váhy (na úkor svaloviny). Správná denní dávka bílkovin v redukční dietě je 0,8–1,1 gramů/kg ideální tělesné hmotnosti/den. Zachování svalové hmoty během diety zabrání jo-jo efektu po ukončení diety. Svalová hmota se významně podílí na klidovém energetickém výdeji organismu – k udržení svalového tonu (napětí) je potřeba neustálý výdej energie.

**3/ redukce živočišných tuků a jejich náhrada rostlinnými zdroji** – užívejte v kuchyni při úpravě pokrmů rostlinné oleje. Tuky mají nejmenší sytící schopnost (index) a nejvyšší energetickou densitu 38 kJ/1 gram tuku.

**4/ dostatek kvalitní zeleniny a ovoce** – poměr 2:1. Zelenina a ovoce jsou zdrojem vitamínů, minerálů a tzv. fytoaktivních látek s protinádorovým, antioxidačním, antibakteriálním a imunostimulačním potenciálem. Zeleniny je nutné užívat více než ovoce, protože má menší energetickou densitu (uvolňuje méně energie než ovoce), má více minerálů a více odkysluje tělo.

**5/ užívat potraviny s nízkým glykemickým indexem** - Glykemický index vyjadřuje míru schopnosti dané potraviny zvedat hladinu cukru (glukózy) po jídle. Čím větší glykemický index, tím větší nárůst hladiny cukru po jídle a její následný rychlý pokles vedoucí k časnému pocitu hladu a nutnosti se znovu najíst. Mezi **potraviny s nízkým glykemickým indexem** (pod 55) patří: celozrnná rýže, parboiled rýže, celozrnné obiloviny (pečivo), ovoce, zelenina, mléčné výrobky, batáty, ječné kroupy, luštěniny, jáhly. Ty jsou doporučovány. Mezi tzv. **hladové potraviny** s vysokým glykemickým indexem patří např. brambory, hranolky, sladká jídla, bílé pečivo, knedlíky. Tyto přílohy jsou naprosto nevhodné.

**6/ omezit solení** (přidanou sůl) – chlorid sodný zadržuje vodu v těle, zhoršuje hubnutí a stimuluje chuť k jídlu. Nedosolujte stravu!

**7/ dostatek potravin s vysokým sytícím indexem** – Sytící index vyjadřuje schopnost potraviny vyvolat po jídle pocit sytosti. Nejvyšší sytící index má vláknina, bílkoviny a voda. Proto je nutné užívat kvalitní bílkoviny (libová masa, dostatek vlákniny, celozrnné pečivo, ovoce, zeleninu, luštěniny) a dodržovat pitný režim. Nízký sytící index mají tuky a cukry.

**8/ u třetího a v případě udržení váhy tzv. druhého jídla užívat princip zdravého děleného talíře** – Talíř pomyslně rozdělíme na čtyři čtvrtiny, které se snažíme zaplnit různými skupinami potravin. Respektujeme přitom základní pravidla racionální stravy. Tento princip vyjadřuje toto:

**Větší 1/4 talíře zelenina**

**Menší 1/4 talíře ovoce, nebo celá 1/2 talíře zelenina** (lepší varianta)

**Menší 1/4 talíře sacharidy** (celozrnné pečivo, přílohy – celozrnná rýže, jáhly, ječné kroupy, luštěniny, batáty)

**Větší 1/4 talíře bílkoviny** (kvalitní libové maso nebo šunka, vajíčko, soja, nízkotučné mléčné výrobky/). Pokud budeme tento princip dodržovat, není nutné žádné měření kalorií.

**9/ jíst vícekrát denně** (5–6x) s intervaly mezi jídly ne delšími než 2–3 hodiny, je tedy nutné vkládat svačinky mezi hlavní jídla (jako svačinka postačí středně velký kus ovoce nebo zeleniny).

V případě příliš dlouhých intervalů mezi jídly dochází k aktivaci tzv. úsporného režimu a objevuje se zadržování viscerálního tuku (mozek vyhodnotí nepravidelnost v jídle jako riziko možného hladovění či nedostatku potravy v budoucnosti a začne zadržovat viscerální tuk pro horší časy).

**10/ dostatek pohybu** – procházky, cvičení atp. musí být samozřejmostí.

## Toto je princip dietního konceptu LR.

**Zásadní ale v celém programu je, aby byl klient k redukci váhy motivován!** Bez motivace a vůle zhubnout je velmi obtížné docílit úspěchu. I to je Vaše práce, milí LR partneři. Musíte nejen ovládat celý dietní koncept a logicky ho umět klientovi vysvětlit, ale také být schopni motivovat a přesvědčit o tom, že je možné zhubnout, a to velmi jednoduše, elegantně, účinně, s osvědčenou metodou, jakou je právě **LR redukční dieta**.

### MOTIVACE K HUBNUTÍ MOHOU BÝT RŮZNÉ:

- 1/ zlepšení špatného zdravotního stavu
- 2/ touha cítit se fyzicky lépe
- 3/ touha vejít se do menšího oblečení
- 4/ chuť líbit se sám/sama sobě a touha vypadat mladší
- 5/ touha líbit se více partnerovi
- 6/ touha líbit se více svému okolí

S motivovaným klientem se velmi dobře pracuje a výsledky redukční LR diety se velmi brzy dostaví. V ruce tak máme od LR velmi účinný nástroj k boji s touto zákeřnou civilizační nemocí.

Přeji Vám všem úspěch v používání skvělého Figuactiv dietního konceptu, mnoho radosti ze shozených kil a ze zlepšení zdravotního stavu Vašich klientů.

MUDr. Pavel Hanzelka

**Lékařská infolinka: +420 602 430 333**

Út 7.30 - 10.00 hodin

St 7.30 - 10.00, 18.30 - 21.00 hodin

Čt 18.30 - 21.00 hodin

Pá 12.00 - 14.30 hodin

