KetoMix

NAOZAJSTNÉ CHUDNUTIE

Nový štíhlejší život s KetoMix

Kompletný sprievodca na ceste za vysnívanou postavou

www.ketomix.sk

KetoMix

JEDNODUCHÁ CESTA KU ŠTÍHLEJ POSTAVE

- Efektívne a bez cvičenia
- Bez hladu - jete 5x denne
- Na výber z viac ako 150 jedál
- Jedlá plné vitamínov, minerálnych látok a vlákniny
- Jedlá aj pre celiatikov a vegánov
- Ucelené zvýhodnené diétne programy
- Poradenstvo 5 dní v týždni
- Diéta vhodná pre mužov aj ženy

Dámy a páni,

v ruke držíte **návod k novej, štíhlejšej postave**. Možno máte iba ľahkú nadváhu, možno ste sa už dostali až do obezity. **Nikdy však nie je neskoro** na zmenu svojho životného štýlu. Ak chcete ostať zdraví a fit, **nadbytočné kilá musia ísť preč.** A práve preto sme tu my. KetoMix pre vás bude tým pomyselným mostom, po ktorom plynule prejdete k lepšiemu životu a budete sa cítiť lepšie a mať opäť radosť sami zo seba. Budeme vaším partnerom, ktorý vás prevedie ťažším začiatkom, naučí vás správne a pravidelne jesť a vyberať si vhodné potraviny. Zbúrame mýtus o tom, že schudnete jedine vtedy, ak hladujete. Pretože s nami hlad mať nebudete a na našich jedlách si **pochutíte**. A verte nám, že keď s KetoMix diétou skončíte, budete na seba hrdí. A my na vás! **váš KetoMix**

Obsah

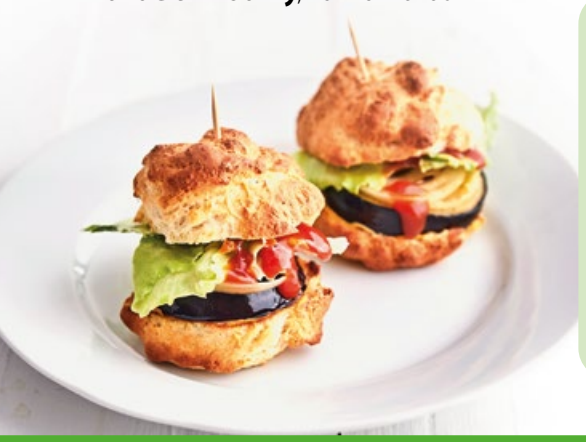
KetoMix nie je len diéta 4
Niekoľko rád na začiatok 5
Pre koho nie je diéta vhodná 6
Komu diétu naopak odporúčame? 7
Trocha teórie . . . . . 8 –9
Ako KetoMix diéta prebieha? . . . . . 10 – 11
Ako dlho držať jednotlivé fázy? 12
Prvá redukčná štartovacia fáza . . . 13
Čo je vhodné jesť ku KetoMix potravinám? 14
Príklady jedálnička v 1. fáze 15
Jedzte denne až pol kila zeleniny a ovocia! 16
Ako vyskladať denný príjem zeleniny a ovocia v 1. fáze? 17
Tuky, oleje a KetoMix diéta . . . . . 18 – 19
Čo ešte je pri diéte povolené? 20
Nezabúdajte na pitný režim 21
Môžete aj maškrtiť! 22
Konjakové prílohy si obľúbite 23
Najčastejšie otázky začiatočníkov . . 24 – 25
Druhá redukčná pokračovacia fáza . . 26
Pyramída KetoMix diéty 27
Môžete pridať ovocie! 28
Príklady jedálnička v 2. fáze 29
Tretia stabilizačná fáza 30
Ani v 3. fáze vás v tom nenecháme samých . . . . . 31 – 33
Podporte chudnutie so správnymi doplnkami stravy 34
KetoMix recepty . . . . . 35 – 65
Poznámky . . . . . 66 – 67
Tabuľka úspechov 68

KetoMix nie je len diéta

Sme veľmi radi, že sa do chudnutia chcete pustiť práve s nami. My totiž nie sme len diétou. Jedlá, ktoré dorazia priamo až k vám domov, sme vyvíjali, testovali a vyrábali s maximálnou dôslednosťou. Nenájdete v nich žiadne škodlivé látky ani pridané glutamany. Práve naopak, **sú plné kvalitného proteínu, vitamínov, minerálnych látok a vlákniny**. S každým jedlom budete bližšie k svojmu cieľu a budete sa cítiť lepšie. Do dnešného dňa sa s našou pomocou podarilo schudnúť viac ako 200 000 zákazníkom. KetoMix funguje bez rozdielu veku i pohlavia.

Na čo kladieme dôraz?

Budeme vás učiť **orientovať sa v základných potravinách**. Budeme vás nútiť premýšľať nad tým, čo je pre vaše telo to pravé a ako nahradiť nevhodné potraviny tými, ktoré sú rovnako dobré, len majú nižší obsah sacharidov. Najskôr vás naučíme **jesť každé tri hodiny**, konzumovať zeleninu a dodržiavať pitný režim. Počas prvej fázy diéty vás naozaj povedieme, tak povediac, za ruku a budeme pri vás stáť každý deň. Ukážeme vám, **ako z našich proteínových produktov variť a piecť**, ako si diétu spríjemniť tak, aby ste vlastne získali pocit, že žiadnu diétu nedržíte.



Výživové poradkyne stále po ruke

Spolu s diétou ste získali aj neoceniteľného pomocníka v podobe **výživových poradkýň**. Sú vám k dispozícii od pondelka do piatka od **9:00** do **16:00** hod. Môžete ich kontaktovať telefonicky, mailom alebo cez chat. Všetky naše vyškolené poradkyne sú špecialistky vo svojom odbore. Poradia vám so všetkým, čo vás bude zaujímať.

Máte otázky? Radi vám poradíme

- Zákaznícky chat: **www.ketomix.sk**
- Zákaznícka linka: **+421 222 205 712**
- E-mailová poradňa: **otazky@ketomix.sk**
- Facebooková poradňa: **www.facebook.com/groups/ketomix**

Niekoľko rád na začiatok

- Pozrite sa do svojho kalendára a vyberte si najvhodnejšie obdobie, kedy s diétou začať. Na začiatku by ste mohli mať problém sa udržať a diétu neporušiť. Nájdite si preto také obdobie, kedy máte menej spoločenských akcií.
- Nakúpte si dopredu **dostatok zeleniny, orechov a semienok**.
- **Zbavte sa lákadiel**, ktoré máte v chladničke a v špajze.
- **Na začiatku sa odvážte a pomerajte.** Iba tak s odstupom času zistíte, o koľko konfekčných veľkostí sa vaša postava zmenila.
- **Odfoťte sa!** Budete mať potom perfektné porovnanie toho, ako sa vaša postava mení. O to viac budete motivovaní.
- **Nevážte sa každý deň.** Každé telo chudne iným tempom – niekto chudne plynule, niekto chudne viac v kilogramoch, iný v centimetroch.
- U žien je chudnutie ovplyvňované menštruačným cyklom (počas neho telo zadržiava viac vody). Takže, ak sa vám počas tohto obdobia váha vychýli smerom hore, **nepanikárte**. Všetko sa o pár dní zase urovná.

Pre koho nie je diéta vhodná

KetoMix diéta je pre každého zdravého človeka, ktorý hľadá jednoduchý spôsob chudnutia. Pred jej začiatkom vám však odporúčame, aby ste sa **najprv poradili s lekárom**.

Diéta nie je vhodná pri týchto ochoreniach:

- cievna a mozgová príhoda,
- ochorenie štítnej žľazy,
- dna (liečba vysokej hladiny kyseliny močovej),
- ochorenie srdcovo-cievneho systému v akútnej i neakútnej fáze (napr. ochorenie srdca, infarkt myokardu, angína pectoris, poruchy srdcového rytmu),
- všetky ochorenia pečene,
- ochorenie slinivky brušnej,
- vredové ochorenie žalúdka a dvanástnika,
- ochorenia žlčníka,
- diabetes I. typu (aplikácia inzulínu),
- diabetes II. typu (medikamentózna liečba a liečba inzulínom),
- ochorenie čriev (napr. Crohnova choroba, ulcerózna kolitída, atď.),
- onkologické ochorenie vo fáze liečby a menej ako 2 roky po úspešnom preliečení,
- ochorenie obličiek a dialýza,
- pri užívaní liekov na riedenie krvi,
- alergiách na: mlieko, sóju, vajcia, zeler,
- pri poruchách príjmu potravy,
- vážnych psychiatrických ochoreniach,
- v období tehotenstva a dojčenia,
- pre osoby mladšie ako 18 rokov,
- pri akútnom vírusovom ochorení alebo horúčke.

Ak trpíte ochorením, ktoré nie je na zozname kontraindikácií, alebo máte špecifický typ liečby a nie ste si vhodnosťou diéty istí, obráťte sa pred jej začatím vždy na svojho ošetrujúceho lekára.

Komu naopak diétu odporúčame?

Diéta je vhodná pre:

- každého, kto sa potrebuje **zbaviť pár nadbytočných kíl**,
- každého, kto bojuje s nadváhou alebo obezitou,
- ženy v období menopauzy, kedy hormonálne zmeny spomaľujú metabolizmus,
- mamičky na materskej dovolenke, ktoré už nedojčia a potrebujú sa dostať na svoju pôvodnú váhu,
- každého workoholika, ktorý si nevie nájsť dosť času na prípravu vyváženého diétneho jedálnička,
- každého, kto potrebuje **povzbudenie k lepšiemu životného štýlu**, kto sa potrebuje naučiť pravidelne jesť a viac premýšľať nad tým, čo a kedy zjesť.

Trocha teórie,

alebo aby ste vedeli, ako to celé funguje

Ketóza – to je ono magické slovo, vďaka ktorému **budete chudnúť rýchlo a bez cvičenia**. Ako je to možné? Ľudské telo ako zdroj energie využíva pre svoje fungovanie predovšetkým sacharidy a tuky. Keď však prísun sacharidov v strave obmedzíte, telo ich musí nahradiť niečím iným. Preto si **z vlastných tukových zásob začne vytvárať ketolátky**, ktoré potom využije ako zdroj energie. Vy teda chudnete pri akejkoľvek činnosti.

Ak by ste o ketónovej diéte hľadali viac informácií, môžete naraziť na iné pravidlá, ako sú uvedené v tomto manuáli. KetoMix diéta má totiž oproti klasickej ketónovej diéte **špeciálne upravené pravidlá** a nutričné hodnoty. Sú upravené tak, aby boli pre vás stále vysoko **efektívne**, ale súčasne dostatočne **jednoduché a pohodlné** na dodržiavanie.

Čo sa stane, keď telo prejde do ketózy?

Po dvoch až troch dňoch diéty, keď sa v organizme vyčerpajú sacharidové zásoby, sa vaše telo prepne do stavu ketózy. Vtedy **začnete spaľovať svoje dlho ukladané tukové zásoby**.

S prechodom do ketózy môžete, ale aj nemusíte, pociťovať mierny diskomfort. Tento stav sa nazýva ketochrípka. Nie je potrebné sa ničoho báť. Telo sa len chvíľkovo vyrovnáva s prechodom na iný zdroj energie – ketolátky. Ak budete vtedy pociťovať nervozitu, bolenie hlavy alebo slabosť, je to známka toho, že **u vás začala diéta fungovať**. Tento stav po niekoľkých hodinách (prípadne dňoch) odznie a vy sa budete opäť cítiť dobre.

Tip

Ketodrink *je výborným pomocníkom, zmierňujúcim ťažkosti spôsobené ketochrípkou. A navyše výborne chutí.*

Ako KetoMix diéta prebieha?

KetoMix diéta má tri fázy. Kým sa do nej pustíte, prejdite si nasledujúce stránky. Nájdete tu všetky informácie o fázach diéty, **vhodných jedlách**, odpovede na najčastejšie otázky, a predovšetkým **recepty**, ktoré z KetoMix jedál môžete variť. Samozrejme, keď budete mať čas a chuť. Ak sa nášho manuálu budete držať, **nemôžete urobiť chybu**.

Čo jesť počas jednotlivých fáz?

To je to, čo vás najviac zaujíma. Na tejto stránke **nájdete stručný prehľad** toho, ako sa budete v nasledujúcom období stravovať. Nebojte sa, podrobné vysvetlenie jednotlivých fáz nájdete na ďalších stránkach.

1. REDUKČNÁ ŠTARTOVACIA FÁZA

- 5x denne KetoMix jedlo
- až 500 gramov povolenej zeleniny vrátane povoleného ovocia (s obsahom max. 10 gramov sacharidov)
- 30 gramov povolených orechov alebo semienok, alebo 90 gramov avokáda, alebo 90 gramov zelených olív, alebo 45 gramov čiernych olív
- 2 – 3 litre povolených tekutín
- 30 gramov oleja alebo tuku

2. REDUKČNÁ POKRAČOVACIA FÁZA

- 3x denne KetoMix jedlo
- 2x denne bežné proteínové jedlo s minimálnym obsahom sacharidov (môže zahŕňať aj KetoMix produkty)
- 500 gramov povolenej zeleniny (s obsahom max. 10 gramov sacharidov)
- 30 gramov povolených orechov alebo semienok, alebo 90 gramov avokáda, alebo 90 gramov zelených olív, alebo 45 gramov čiernych olív
- 2 – 3 litre povolených tekutín
- 30 gramov oleja alebo tuku
- 2 dl mlieka (1,5 %) alebo kefíru (1 %) alebo 150 g jogurtu (3 %)
- porcia ovocia (s obsahom max. 10 gramov sacharidov)

3. STABILIZAČNÁ FÁZA

- 5x denne bežné vyvážené jedlo
- 2-3 litre nesladených tekutín
- 0,5 – 1 kg zeleniny
- 200 gramov ovocia
- ryby 2x týždenne
- strukoviny aspoň 2x týždenne

Ako dlho držať jednotlivé fázy?

Ako si jednotlivé fázy diéty rozdelíte je na vás. Je to **rozhodnutie, ktoré musíte urobiť vy sami.** Vychádzať by ste mali z toho, **koľko kilogramov chcete schudnúť**. Naše odporúčanie znie:

- V prvej fáze **zotrvajte čo najdlhšie**. Predovšetkým, ak chudnete z vyššej hmotnosti.
- Prvá fáza je síce najstriktnejšia, ale aj najefektívnejšia.
- Prvá fáza diéty by mala trvať **minimálne 1 týždeň a maximálne 8 týždňov**.
- Prvá a druhá fáza by spolu nemali trvať dlhšie ako 14 týždňov.
- Ak aj po 14 týždňoch diéty máte stále čo zhadzovať, prejdite aspoň na **jeden mesiac** do tretej stabilizačnej fázy, kedy prerušíte ketózu, navýšite sacharidy a pridáte pohyb. Potom sa môžete do diéty opäť pustiť. Začať môžete už rovno druhou fázou.
- Tretia fáza diéty už vlastne diétou ani nie je. Ide o **zdravý spôsob stravovania**, ktorý by vás mal sprevádzať počas vášho ďalšieho života.

1 Redukčná štartovacia fáza

- **5x denne zjedzte KetoMix jedlo.** Je jedno aké, nutričné hodnoty sú pri všetkých jedlách podobné.
- **Zjedzte až 500 gramov povolenej zeleniny** alebo povoleného ovocia s obsahom max. 10 gramov sacharidov denne.
- **Zjedzte 30 gramov povolených druhov orechov,** semienok či jadier, alebo 90 gramov avokáda, alebo 90 g zelených olív, alebo 45 g čiernych olív.
- Vypite 2 – 3 litre nesladených tekutín.
- Použite 30 gramov oleja alebo tuku na prípravu jedál a zeleniny.

Do **hodiny po prebudení** zjedzte prvé KetoMix jedlo. **Naštartovanie metabolizmu** je dôležitou súčasťou chudnutia. Po troch hodinách od raňajok je potrebné zjesť ďalšiu porciu KetoMix jedla. Záleží len na vás, či si na desiatu dáte radšej kokteil, kašu, alebo napríklad puding. Na obed, ktorý nasleduje opäť po troch hodinách, je praktická napríklad polievka. Je rýchlo hotová, zahreje a zasýti. Ako hlavný chod si k nej môžete dať menšiu porciu mäsa, ryby alebo vajíčko so zeleninou. **O ďalšie tri hodiny už zase jete.** Tento raz olovrant. Na večeru, ktorá prichádza opäť po troch hodinách, si pripravte napríklad KetoMix omeletu, KetoMix pečivo alebo KetoMix cestoviny.

! Ak máte počiatočnú hmotnosť **menšiu ako 70 kilogramov** a chcete si dopriať vajíčka, tvaroh, mäso či ďalšie povolené proteínové jedlá, vynechajte jedno KetoMix jedlo. Ak je vaša váha vyššia, zachovajte všetkých päť KetoMix jedál denne a vajíčko s tvarohom alebo mäso pridajte **ako jedlo navyše**.

*Niektoré naše jedlá majú **obmedzené denné dávkovanie**. Nezabudnite sa pozrieť do popisu konkrétneho produktu na našom eshope, aby ste zistili, ktoré to sú.*

Čo je vhodné jesť ku KetoMix potravinám?

KetoMix diéta je jedinečná aj tým, že počas prvej fázy povoľuje jesť aj niektoré **bežné potraviny**. Samozrejme sú presne vyšpecifikované a v jasne danom množstve. Každý deň si však môžete ku KetoMix jedlám pridať naviac vajíčko plus 50 g nízkotučného tvarohu alebo polovicu porcie jedla podľa vašej chuti, ktoré nájdete na strane 26.

Tip

***Slané jedlá KetoMix**, ako napríklad polievky, omelety či zemiakové placky, ľahko oživíte pridaním povolenej zeleniny. Nebojte sa soli, húb, byliniek ani korenia. Jednoducho experimentujte, aby vás diéta bavila.*

Príklad jedálnička v 1. fáze

raňajky:
KetoMix palacinka s malinami

desiata:
KetoMix koktail s jahodovou príchuťou

obed:
KetoMix omeleta so syrovou príchuťou so zeleninou

olovrant:
KetoMix proteínová tyčinka

večera:
KetoMix polievka s hrachovou príchuťou, zeleninový šalát

raňajky:
KetoMix proteínový koktail s vanilkovou príchuťou

desiata:
KetoMix kaša s čokoládovou príchuťou

obed:
KetoMix zemiaková placka so zeleninou

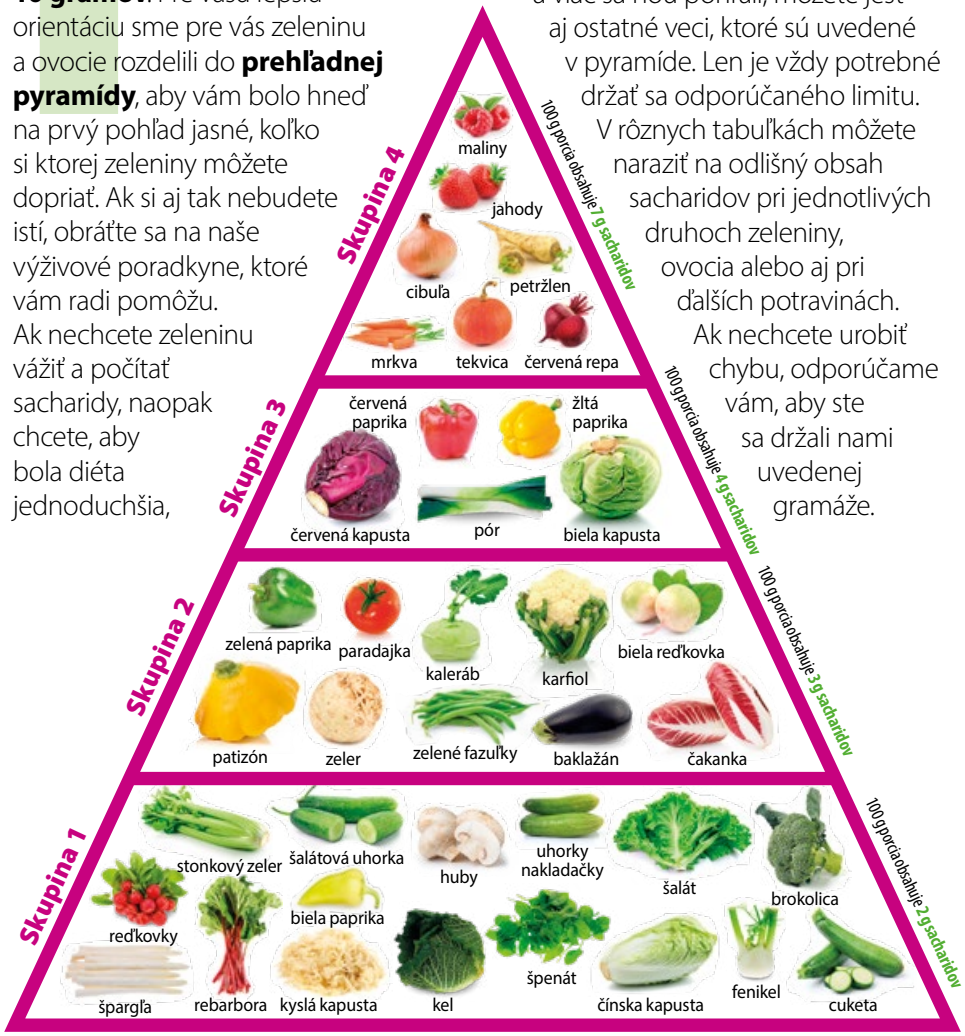
olovrant:
KetoMix puding s vanilkovou príchuťou

večera:
KetoMix polievka so zeleninou a bylinkami, zeleninový šalát

V jedálničku sú zahrnuté produkty z celého portfólia, nielen produkty obsiahnuté v balíčkoch.

Jedzte denne až pol kila zeleniny a ovocia!

V prvej fáze dávajte pozor na to, aby **denná dávka sacharidov zo zeleniny a ovocia nepresiahla 10 gramov**. Pre vašu lepšiu orientáciu sme pre vás zeleninu a ovocie rozdelili do **prehľadnej pyramídy**, aby vám bolo hneď na prvý pohľad jasné, koľko si ktorej zeleniny môžete dopriať. Ak si aj tak nebudete istí, obráťte sa na naše výživové poradkyne, ktoré vám radi pomôžu. Ak nechcete zeleninu vážiť a počítať sacharidy, naopak chcete, aby bola diéta jednoduchšia, zaraďte do jedálnička iba zeleninu zo základnej časti pyramídy (skupina 1). Aby ste však mali diétu pestrejšiu a viac sa ňou pohrali, môžete jesť aj ostatné veci, ktoré sú uvedené v pyramíde. Len je vždy potrebné držať sa odporúčaného limitu. V rôznych tabuľkách môžete naraziť na odlišný obsah sacharidov pri jednotlivých druhoch zeleniny, ovocia alebo aj pri ďalších potravinách. Ak nechcete urobiť chybu, odporúčame vám, aby ste sa držali nami uvedenej gramáže.



Zdroj: keto-hubnuti.cz

Ako poskladať denný príjem zeleniny a ovocia počas 1. fázy?

200 g uhorky

4 g sacharidov

+

300 g brokolice

6 g sacharidov

=

500 g zeleniny

10 g sacharidov

---

150 g uhorky

3 g sacharidov

+

100 g cibule

7 g sacharidov

=

250 g zeleniny

10 g sacharidov

---

150 g húb

3 g sacharidov

+

100 g jahôd

7 g sacharidov

=

250 g zeleniny a ovocia

10 g sacharidov

Orechy a semienka

Povolené sú iba tieto druhy orechov, semien a jadier: **mak, mandle, lieskové oriešky, para orechy, pekanové orechy, vlašské orechy, sezamové semienka, tekvicové semienka.**

Tuky, oleje a KetoMix diéta

Tuky sú počas KetoMix diéty zásadnou zložkou **energetického príjmu**. Poďte sa s nami naučiť, ako ich správne rozlišovať.

Odporúčané oleje pre studenú kuchyňu:

- avokádový olej,
- konopný olej,
- ľanový olej,
- repkový (canolový) olej,
- olej z vlašských orechov.

Pre studenú kuchyňu používajte tie **najkvalitnejšie a najlepšie panenské, za studena lisované oleje**. Pri ich spracovaní ich nebudete zahrievať, čím by ste ich mohli znehodnotiť. Tieto oleje majú vyšší obsah **omega 3** nenasýtených mastných kyselín, ktoré podporujú v tele tvorbu protizápalového prostredia. Panenský olivový olej je vhodné zaradiť do pokrmov iba vtedy, ak ste boli pravidelne zvyknutí jesť ryby alebo morské plody minimálne dvakrát týždenne.

Odporúčané tuky a oleje na tepelnú úpravu:

- olivový olej,
- repkový olej
- sezamový olej,
- avokádový olej.

Ak potrebujete použiť olej na **tepelnú úpravu**, je dôležité, aby bol schopný odolávať vyšším teplotám. Na tieto účely je lepšie využiť rafinované, inak povedané, čistené oleje, ktoré dokážu odolať **vyšším teplotám** bez vzniku škodlivých látok.

Tuky odporúčané na vysmážanie:

- prepustené maslo ghí (určite nie bežné maslo),
- masť.

Jednou z najmenej vhodných úprav pokrmov je vyprážanie. Jedlo je preto kalorickejšie a pri tomto type prípravy jedla vzniká najviac škodlivých látok. Ak si tento druh úpravy aj napriek tomu vyberiete, zamerajte sa na **vhodný tuk na vyprážanie**. Myslite pri tom na to, že by sa táto úprava mala do jedálnička radiť iba **zriedkavo**.

Neodporúčané tuky a oleje:

- arašidový olej,
- slnečnicový olej,
- svetlicový olej (bodliakový),
- sójový olej.

Tieto oleje obsahujú veľké množstvo omega 6 nenasýtených mastných kyselín, ktorých máme v našej strave nadbytok. Snažte sa im preto vyvarovať. Tieto oleje, okrem iného, podporujú vznik zápalového prostredia v tele, z ktorého sa môžu rozvinúť zdravotné ťažkosti. Odporúčame sa im teda radšej vyhnúť alebo nájsť vhodnejšiu alternatívu.

Prečo odporúčame menej tučné alebo nízkotučné mliečne výrobky?

Vo väčšine ketogénnych diét je bežné, že môžete jesť takmer neobmedzené množstvo masla, masti a plnotučných mliečnych výrobkov. V tomto bode je KetoMix diéta iná. My odporúčame mliečny tuk v strave obmedzovať. Nasýtených živočíšnych tukov máte v strave totiž väčšinou nadbytok. Nadmerné množstvo živočíšnych tukov nie je pre vaše zdravie priaznivé. Preto pri KetoMix diéte uprednostňujeme ako hlavný zdroj tukov orechy, avokádo, olivy a vhodné rastlinné oleje.

Čo ešte je pri diéte dovolené?

Naše jedlá si bez strachu môžete dochucovať. Všetky nižšie uvedené suroviny a ingrediencie sú povolené už od 1. fázy diéty:

- bylinky,
- korenie (bez prídavku cukru),
- soľ,
- ocot,
- olej (30 g denne),
- cesnak,
- zázvor,
- sójová omáčka bez cukru,
- omáčky a dresingy KetoMix,
- sladidlá (erythritol, stévia, sukralóza, 5 % čakankový sirup),
- škorica,
- holandské kakao (až 1 lyžička denne),
- horčica (až 1 lyžička denne).

Tip

*Potrebujete rady a tipy alebo hľadáte recepty, ktoré si môžete pripraviť z našich jedál? Práve pre vás máme **Magazín KetoMix**, kde nájdete toto všetko – a ešte viac! Navyše tu máme aj 20-dielny seriál **Pretiahni sa s KetoMix**, v ktorom nájdete ľahké jogové cvičenia – úplne zadarmo. Všetko nájdete na **www.ketomix.sk**.*

Nezabúdajte na pitný režim

Každý deň, a to bez ohľadu na to, či diétu držíte alebo nie, by ste mali **vypiť aspoň 2 -3 litre tekutín**. Pri KetoMix diéte je to nevyhnuté. Pomôžete tak telu **vyplaviť nežiadúce toxíny**, ktoré sa z tukových zásob počas diéty uvoľňujú.

Čo je počas KetoMix diéty vhodné piť?

- voda (môže byť so šťavou z jedného citróna),
- minerálna voda (perlivá aj neperlivá),
- čaj,
- slabý ovocný čaj,
- horúce a studené nápoje KetoMix,
- bylinné nápoje KetoMix,
- nesladený mandľový, sójový alebo kokosový nápoj (0 g sacharidov/100 g),
- nesladená káva,
- čistý vývar z chudého mäsa,
- dve 10 ml smotany do kávy (kapucínky) s obsahom tuku 10 %.

Tip

*Ak máte problém s pitným režimom, nastavte si v mobile budík a v daný čas vždy vypite **pohár vody**.*

Najčastejšie otázky začiatočníkov

Pravidelnosť

- Jedzte pravidelne **každé tri hodiny**.
- Ak sú to výnimočne 2 alebo 4 hodiny, nič sa nedeje.

Dlhý deň

- Vstávate skoro a chodíte spať neskoro? Potom **jedzte viac ako 5x denne**, jednoducho od prebudenia každé 3 hodiny.

Nočné smeny

- Ak pracujete na nočné smeny, jedzte každé tri hodiny aj v noci, kým nepôjdete spať.
- Posledné jedlo si dajte **2 až 3 hodiny pred spaním**.

Slabá vôľa

- Ak sú pre vás prvé dni príliš ťažké, zaraďte **jedno bežné proteínové jedlo s minimom sacharidov navyše** (mäso, vajce, tvaroh).
- Ak zhrešíte nevhodnou stravou, **nestresujte sa**. Pokračujte v diéte naďalej. Môžete vyskúšať KetoMix blokátor sacharidov, ktorý je určený práve na vstrebávanie tukov a sacharidov.

Príprava KetoMixu

- Naše jedlá si môžete pripraviť aj **deň dopredu**. Je však dôležité potraviny skladovať v chlade.
- Sladkosť kokteilu si určujete sami množstvom pridanej príchute. Čím menej príchute pridáte, tým menej bude váš kokteil sladký. Ak nie ste na sladké, kokteil si dochuťte len škoricou, holandským kakaom alebo instantnou kávou. Kokteil môžete piť aj **neochutený**.
- Intenzitu sladkej chuti kaše zmiernite pridaním lyžice nízkotučného tvarohu, alebo si kúpte KetoMix **kašu s neutrálnou príchuťou**, ktorú môžete dochutiť príchuťami na kokteil.

Alkohol

- Alkoholu sa počas **prvého týždňa diéty vyhnite**. Telo sa vyrovnáva so zmenami metabolizmu. Alkoholom ho ešte viac zaťažíte.
- Od druhého týždňa odporúčame neprekračovať množstvo **1 dcl suchého vína denne**. Nájdete ho v našom e-shope.
- Ak chcete schudnúť čo najrýchlejšie, je vhodné sa alkoholu **vyhnúť** počas celej diéty. Prípadne si ho dožičiť iba v prípade výnimočných udalostí.

Trávenie

- Zmena stravy môže ovplyvniť **vaše trávenie**. Niekoho počas prvých dní môže potrápiť mierna zápcha, nafukovanie alebo hnačka.
- S problémami so zápchou pomôže zvýšenie pitného režimu, **viac bežného pohybu** alebo navýšenie príjmu rozpustnej vlákniny (napr. psyllium).
- V prípade hnačky alebo nafukovania znížte príjem zeleniny a navyšujte ju pomaly a postupne, kým si na to tráviaci trak zvykne.

Šport

- S nástupom ketózy môže telu dočasne chýbať energia. Zvyká si totiž na **nový zdroj energie** - ketolátky. V ten moment sa do pohybu naozaj nenúťte. Nie je to nevyhnutné. Vlastne to nie je nutné po celý čas KetoMix diéty.
- Ak však chcete začať **nový život** ešte o niečo zdravšie, hýbte sa.
- Vyberte si skôr pohyb s **miernou intenzitou**. Vhodné druhy pohybu sú prechádzky, joga, pilates, orbitrek alebo jazda na bicykli.

Tip

Spaľovač tukov *vám pomôže chudnúť rýchlejšie.*

2 Redukčná pokračovacia fáza

- **3x denne jedzte KetoMix jedlo.** Je jedno, či to budú raňajky, obed, večera alebo olovrant.
- **Zaraďte dve bežné proteínové jedlá** s minimom sacharidov. Opäť je to jedno, ktoré z denných jedál to bude.
- **Zjedzte až 500 gramov povolenej zeleniny** s obsahom max. 10 gramov sacharidov denne.
- Doprajte si porciu ovocia s obsahom max. 10 gramov sacharidov.
- **Zjedzte 30 gramov povolených druhov orechov,** semienok alebo jadierok alebo 90 g avokáda alebo 90 g zelených olív alebo 45 g čiernych olív.
- **Vypite 2 – 3 litre** nesladených tekutín.
- Použite 30 gramov oleja alebo tuku na prípravu jedál a zeleniny.
- Dajte si 2 dl mlieka (1,5 %) alebo kefíru (1 %) alebo 150 g jogurtu (3 %).

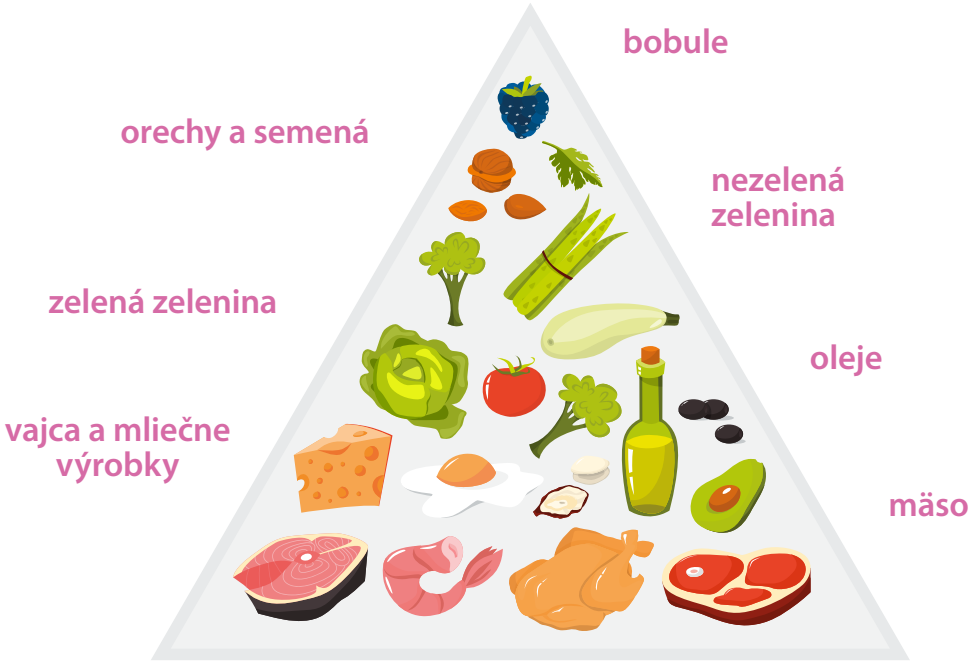
Bežné proteínové jedlá s minimom sacharidov, ktoré by ste mali jesť 2x denne namiesto KetoMix jedál (množstvo je uvádzané vždy v surovom stave na jednu porciu):

- mäso chudé 100 g,
- šunka 100 g,
- ryby 100 g,
- morské plody 150 g,
- tvrdý syr (maximálne 30 % tuku v sušine) 80 g,
- tvaroh nízkotučný 150 g,
- Skyr 150 g,
- Cottage syr 150 g,
- Mozarella light 125 g,
- Olomoucké syrčeky 70 g,
- vajce 2 ks,
- Šmakoun 150 g,
- tofu 150 g.

Bežné proteínové jedlo môže zahŕňať aj **KetoMix produkty**. Všetky uvedené jedlá je, samozrejme, možné **kombinovať** – napríklad jedno vajce s 50 gramami šunky je v poriadku.

! Ak ste mali počiatočnú hmotnosť **nižšiu ako 70 kg**, jedzte počas druhej fázy iba polovičné porcie odporúčaných neKetoMix proteínových jedál s minimom sacharidov. **Mužom** v 2. fáze odporúčame pridať naviac 100 g mäsa denne.

Pravidlá, týkajúce sa nápojov, dochucovacích ingrediencií a zeleniny ostávajú rovnaké ako počas 1. fázy.



Pyramída KetoMix diéty

Počas chudnutia určite narazíte na informáciu, že strava počas ketónovej diéty znamená neobmedzený príjem všetkých nízkosachridových potravín. Nenechajte sa tým zmýliť. Aby ketónová diéta nezaťažovala váš organizmus, je potrebné mať na pamäti určité **pravidlá**.

Príjem bielkovín by mal byť v stabilnom rozmedzí. To zabezpečuje konzumácia **KetoMix jedál** a ďalších povolených potravín. Tuky počas KetoMix diéty neprijímajte bez rozmyslu. Ich nadbytok by mohol spomaliť chudnutie a ich nevhodný výber zase môže uškodiť zdraviu. Preto si vyberajte **zdravé oleje** (napr. repkový), orechy alebo olivy a avokádo. Pre správnu funkciu tráviaceho traku a príjem antioxidantov nezabúdajte na **dostatočné množstvo zeleniny**.

Zakázané potraviny:

ryža | kukurica | hranolčeky | sladkosti | strukoviny | pečivo | zemiaky

Môžete pridať ovocie!

Konzumácia zeleniny a ovocia vás neminie ani počas 2. fázy diéty. Pri zelenine sa už dokážete orientovať. Jej množstvo aj limit sacharidov zostáva nezmenený. V tejto fáze diéty už **môžete aj ovocie**. Majte však na pamäti, že denná dávka sacharidov v nich obsiahnutá by nemala prekročiť **10 gramov za deň**.

Správnu veľkosť porcie ovocia predstavuje napríklad:

200 g karamboly
160 g citróna
160 g bielych ríbezlí
140 g malín
140 g jahôd
140 g černíc
120 g červených ríbezlí
120 g egrešov
120 g grapefruitu
120 g marakuje
120 g papáje
120 g rakytníka
110 g čučoriedok
110 g pomela
110 g nashi
110 g physalisu
110 g mandarínky
100 g broskyne
100 g nektárinky
100 g pomaranča
90 g čiernych ríbezlí
90 g jablka
90 g višní
90 g čerstvého ananásu
90 g kiwi
80 g marhúľ
80 g hrušky (menej zrelej)
80 g sliviek
70 g čerešní
70 g kumquatu
60 g manga
60 g hrozna

Namiesto ovocia môžete zaradiť až **10-20** gramov kokosu na prípravu obľúbených receptov.

Na ovocie pozor! Väčšie porcie ovocia idú ruka v ruke s vyšším príjmom sacharidov, ktoré môžu ohroziť vašu ketózu. Preto sa vyhnite odhadu „od oka“, ale **starostlivo odvážte** každú jednu porciu. Neprekračujte odporúčané množstvo.

Príklady jedálnička v druhej fáze

raňajky:
Pražené vajíčka so zeleninovým šalátom

desiata:
KetoMix kokteil s čokoládovou príchuťou

obed:
Rybie filé so šalátom

olovrant:
KetoMix proteínová tyčinka

večera:
KetoMix palacinka s povoleným ovocím

raňajky:
Obložená KetoMix žemľa s kvalitnou šunkou

desiata:
KetoMix proteínová tyčinka

obed:
Kurací steak so zeleninovým šalátom s olivami

olovrant:
KetoMix kokteil s príchuťou lesného ovocia

večera:
Čistý hovädzí vývar s rezancami USUI a zeleninou (ľahká večera, ktorá zasýti)

3 Tretia stabilizačná fáza

- **Jedzte 5x denne bežné jedlo,** pripravené podľa pravidiel zdravej výživy.
- Raňajkujte najneskôr do hodiny po prebudení.
- Posledné jedlo jedzte dve až tri hodiny pred spaním.
- **Pite 2 – 3 litre** nesladených tekutín denne.
- Jedzte aspoň **½ kila zeleniny denne**.
- Jedzte **200 g ovocia denne**.
- Do jedálnička zaraďte 2x týždenne ryby a strukoviny.

A ideme do finále! **V tejto fáze máte už takmer vyhraté.** Slovo takmer píšeme úplne zámerne. Odteraz už totiž bude **záležať iba na vás**, či sa vrátite späť na začiatok vašej cesty. Tretia fáza diéty by mala byť vaším novým životným štýlom. Aj naďalej premýšľajte nad tým, kedy a **aké potraviny** budete jesť. Uvidíte, že čoskoro budete všetko robiť automaticky a zdravý jedálniček vás nebude stáť žiadne úsilie.

Pridajte sacharidy

Pravidlá pre udržanie váhy ste trénovali počas celej diéty. Teraz je načase **vrátiť späť do jedálnička sacharidy**. Navyšujte ich však **postupne**. Najskôr na raňajky, potom aj na obed. Ak máte cez deň dostatok pohybu, nebojte sa ich pridať aj na večeru.

Ako zdroj sacharidov si vyberajte:

ovocie, celozrnné a ražné pečivo, nesmažené prílohy a nesladené cereálie.

Vaše obľúbené **KetoMix produkty môžete v jedálničku zachovať i naďalej**. Ak na obed zhrešíte, môžete si odľahčiť jedálniček KetoMix večerou. Keď sa nestihnete naraňajkovať, rozmiešajte si rýchlo kokteil a vašou obľúbenou príchuťou. A samozrejme, ako záchranu majte v kabelke vždy pripravenú KetoMix tyčinku.

Ani v 3. fáze vás v tom nenecháme samých

Prechod do 3. fázy môže byť ťažší, pretože od tohto momentu už **o svojom jedálničku rozhodujete sami**. Prinášame vám **inšpiráciu**, ktorej sa na začiatku môžete držať a budete vedieť, že nikde neurobíte chybu.

Tipy na raňajky

- 40 – 60 g ovsených vločiek (zaliate vriacou vodou a desať minúť odstáte) dochutených polotučným tvarohom (50 g), strúhaným jablkom a škoricou,
- celozrnný ražný chlieb (40 – 80 g) s Lučinou línia (natenko natretý) s dvoma plátkami šunky s vysokým podielom mäsa (50 g), paprika,
- kokteil zmixovaný zo 100 g tvarohu, lesného ovocia (množstvo podľa chuti), ovsených vločiek (30 – 60 g) a vody – možné dosladiť KetoMix príchuťou,
- slnečnicový chlieb (40 – 80 g) s dvoma plátkami eidamu (20 % tuku v sušine) a paradajkou,
- knäckebroty (4 – 8 ks) s humusom (natenko natreté) a plátky uhorky.

Tipy na desiatu

- biely jogurt (3 % tuku) s lyžičkou slnečnicových semienok a niekoľkých kúskov jahôd,
- pohár neochuteného kefíru (3 dcl) rozmixovaného s čučoriedkami,
- Cottage syr (80 g) s knäckebrotom (1 – 2 ks),

- paradajky s bazalkou a mozzarellou light (50 g), knäckebroty (1 – 2 ks) s Lučinou línia a reďkovkami,
- knäckebroty (1 – 2 ks) s jedným plátkom šunky s vysokým podielom mäsa, plátky uhorky,
- biely jogurt (cca 3 % tuku) s niekoľkými guľôčkami hrozna a s lyžičkou chia semienok.
- jablko s pohárom (2 dcl) cmaru, plátkami zeleniny: mrkva, uhorka a paprika marinovanými v ochutenom tvarohu (100 g tvarohu), soľ, mleté čierne korenie, cesnak podľa chuti.

Tipy na hlavné jedlá

- pečené kuracie stehno (1 ks) s cibuľou, paradajkami a červenou paprikou, ryžou basmati (50 – 80 g v suchom stave),
- karfiolový mozoček (2 vajcia) so zemiakom (150 – 250 g),
- obložený tanierik: 50 g šunky s vysokým obsahom mäsa, 50 g eidamu (20 % tuku v sušine), zelenina, celozrnný ražný chlieb (40 – 80 g),
- restovaný losos (100 g v surovom stave) s dusenými fazuľkami, zemiaky (150 – 250 g),
- kurací špíz (100 g surového mäsa) s cuketou, cibuľou a paprikou, zemiaky (150 – 250 g),
- šalát z kúskov restovaného kuracieho mäsa (100 g v surovom stave), ľadového šalátu, cherry paradajok a kuskusu (50 – 80 g v suchom stave), dresing z bieleho jogurtu s cesnakom a soľou, celozrnný žitný chlieb (40 – 80 g),
- vajíčko natvrdo (2 ks) so zeleninovou oblohou, celozrnný ražný chlieb (40 – 80 g),
- vaječné omelety (2 ks) s dusenou brokolicou a zemiakom (150 – 250 g),

- zapečené cestoviny (50 g v suchom stave) s vajíčkami (2 ks) a brokolicou,
- restované kuracie mäso (100 g v surovom stave) s pórom a karí korením, ryža natural (50 – 80 g v suchom stave),
- restované krevety na cesnaku (150 g v surovom stave) s ľadovým šalátom a dresingom z jogurtu.

Ďakujeme, že ste si vybrali diétu KetoMix

Ďakujeme, že ste si vybrali naše produkty a že vás môžeme sprevádzať na vašej ceste za štíhlejšou postavou a zdravším životom.

Aby vaša cesta za vysnívanou postavou bola úspešná, je dôležité veriť si a nevzdať sa.

Pred zahájením diéty sa nezabudnite ODVÁŽIŤ, ODMERAŤ A ODFOTIŤ.

Predtým, ako s diétou začnete

Predtým, ako sa pustíte do chudnutia, odfoťte sa spredu a zboku, ako vidíte na obrázku. Ideálne v priliehavom oblečení a pred bielou stenou. Taktiež sa nezabudnite odvážiť a zmerať všetky svoje telesné partie. Všetko si priebežne zaznamenávajte. Klesajúce čísla a rozdiely na fotkách vás budú motivovať a podporia chuť v zmenách pokračovať.

Po ukončení diéty

Odfoťte sa na rovnakom mieste ako na začiatku diéty. Opäť spredu a zboku. Fotku urobte v rovnakom oblečení ako na začiatku a následne v oblečení novej veľkosti.

Ak máte otázky alebo si neviete rady, sme tu pre vás.

+ 421 222 205 712 **info@ketomix.sk**

KetoMix poradna CZ&SK **@ketomixsk** **www.ketomix.sk**

KetoMix
NAOZAJSTNÉ CHUDNUTIE

Tabuľka úspechov

	Štart	Týždeň														Cieľ
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	
Obvod cez prsia																
Obvod paže																
Obvod pásu																
Obvod bokov																
Obvod stehna																
Obvod lýtka																
Váha																

Pred zahájením diéty sa nezabudnite

ODVÁŽIŤ, ODMERAŤ A ODFOTIŤ.

8 594196 632999