



DIETA
KETOGENIALNA

Wskazówki do diety



KETOGENIALNEJ
redukcyjnej

Cześć!

Dziękuję Ci za zaufanie w kwestii żywienia. Cele naszej diety to pozbyć się nadwagi oraz poprawić parametry zdrowotne.

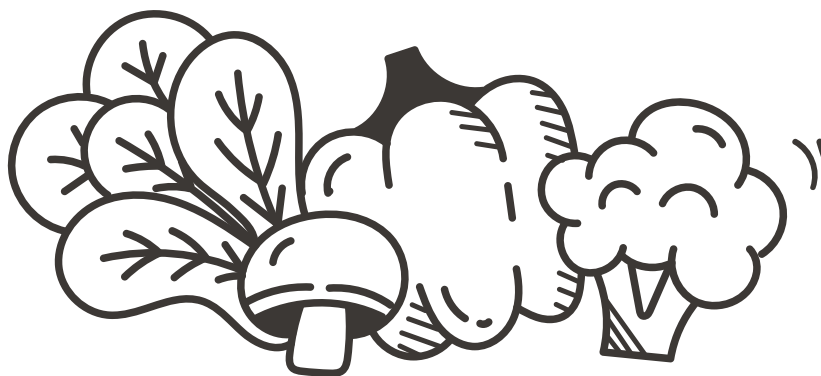
Aby to osiągnąć — proponuję autorski program żywieniowy, który jest niezwykle skuteczny. Oczywiście pod warunkiem, że przestrzega się go w stu procentach.

Zapraszam Cię do uważnej lektury tego skryptu!

Proponuję doprowadzić do jak największej i jak najszybszej redukcji poziomu tkanki tłuszczowej przy pomocy zalecanej diety, co jest w pełni realne, pod warunkiem rygorystycznego przestrzegania diety i zaleceń.

Pamiętaj o tym:

- Przed rozpoczęciem diety sugeruję wykonać badania, pozwolą one nam sprawdzić Twoją kondycję i potrzeby.
- Masz przewlekłe choroby? Skontaktuj się ze mną. A jeżeli stosujesz insulinę, nie zaczynaj diety bez przeszkolenia.
- Warto włączyć suplementację witaminami i minerałami, informacje znajdują się w dalszej części
- Monitoruj proces redukcji przy pomocy tabeli dołączonych do kursu. Należy do niej wpisywać dane (wymiary oraz wagę).
- Jeżeli masz jakieś wątpliwości, co efektów i analizy, skontaktuj się mailem ze mną.
- W razie pytań zajrzyj najpierw do zakładki FAQ, która znajduje się w aplikacji. Umieściłem tam najczęściej zgłaszane wątpliwości i odpowiedzi.



Zalecenia dotyczące poprawy zdrowia

Leki na nadciśnienie

Dieta ketogeniczna z czasem obniża ciśnienie – obserwuj je i po paru tygodniach stopniowo zmniejszaj dawki leków (90% pacjentów odstawia je z czasem kompletnie).

Uwaga: na tej diecie nie można brać środków moczopędnych. Trzeba je odstawić najpóźniej 2-3 dnia diety. Oczywiście wszystko za wiedzą lekarza.

Zaparcia

Na tej diecie, jeśli jest prawidłowo stosowana, “nie mamy prawa” mieć zaparć ani silnych biegunek. Może zdarzyć się lekkie rozwolnienie. Powinniśmy się wypróżniać co najmniej 1 raz dziennie bez pomocy dodatkowych środków przeczyszczających, błonnika, itp.

Jeżeli wystąpią zaparcia, proszę przeanalizować kilka rzeczy i upewnić się:

- Czy na pewno pijesz wskazaną ilość wody?
- Czy na pewno zjadasz wskazaną ilość zielonych sałat?
- Czy na pewno dużo solisz?
- Czy na pewno pijesz codziennie rosół?
- Czy na pewno bierzesz codziennie MZB/ZMB6 (2 tabletki)?

Zazwyczaj zaparcia pojawiają się, gdy któregoś z powyższych czynników brakuje.



Dodatkowe zalecenia

Poza dietą zalecam włączyć aktywność fizyczną, która poprawi pracę układu krążenia i oddychania. Wystarczy włączyć 20-30 minut aktywności w postaci spacerów, basenu, jazdy na rowerze, czy zwykłej gimnastyki.

Sugeruję również dbać o higienę snu i regenerację.

Równie ważny jest odpowiedni harmonogram spożywania posiłków. Starajmy się jeść wyznaczone posiłki w ciągu 8h, a 16h pościmy. Przerwę w jedzeniu można wydłużyć w wyjątkowych sytuacjach (urlop, wyjazd służbowy). Wtedy przerwa powinna wynosić maksymalnie 12h.

Suplementacja

- Suplementacja powinna być uzupełniana do wyników badań.
- Jeśli nie masz takich: stosuj multiwitaminę, ZMB6, wapń, D3, C, B kompleks, selen.
- Sugeruję zaopatrzyć się we wskazane produkty/marki, gdyż są bardzo dobrze wchłanialne.
- Witaminy i minerały nie wpływają na szybkość chudnięcia. Ich celem jest uzupełnienie niedoborów. Warto pamiętać o tym, że: każda dieta (nawet nieredukcyjna) zazwyczaj wymaga specyficznej suplementacji – większość z nas ma niedobory witamin i minerałów.
- Każda dieta redukcyjna wymaga wzmożonej suplementacji (nie jesteśmy w stanie dostarczyć witamin i minerałów w optymalnej ilości z mniejszej ilości pożywienia).
- W związku z powyższym, w żadnym wypadku nie wolno zaniedbywać wskazanej suplementacji.

Jedzenie i plan dnia

- Dietę można stosować w wersji 3 posiłkowej, ja sugeruję 2 posiłki (jeżeli nie masz problemów z przewlekłym refluksiem).
- Początkowo będziesz się czuł słabo i źle – to normalne, każdy organizm musi się zaadaptować. Natomiast po przejściu kryzysu (normalnie 3-4 dzień, ale może być dłużej), będzie już trochę lepiej.
- Doświadczysz mniejsze odczuwanie głodu, a poziom energii będzie wzrastał. Po maksimum 3 tygodniach powinien się Pan czuć zdecydowanie lepiej niż przed rozpoczęciem diety.

Uwaga! Dietę należy utrzymywać na 100% bez najmniejszych odchyień, inaczej efekty zostaną zmarnowane.

Uwagi ogólne

Na diecie nie jemy innych rzeczy, niż te, które są zawarte w poniższym skrypcie poniżej. Nie stosujemy na diecie produktów wysoko przetworzonych!

Płyny i napoje

Bardzo ważnym elementem zdrowego żywienia jest picie wody, proszę pić 3-3,5 litra wody dziennie. Do wody można dodawać sól oraz kilka plasterków cytryny.

Dodatkowe napoje: kawa, herbata (poza owocowymi).

Przykładowy plan dnia

Do 30 min. po przebudzeniu wypijamy 2-3 szklanki letniej wody + witamina C.

Następnie pijemy kawę z łyżką stołową oleju kokosowego. Kawa z olejem kokosowym najlepiej smakuje, gdy jest zblendowana.

Można do niej dodać odrobinę: imbiru, cynamonu i kurkumy (nie jest to konieczne). Jeżeli kokosowa kawa nie smakuje, to proponuję spożyć samą łyżkę oleju a kawę wypić osobno.

Jeżeli powyższe rozwiązanie również nie pasuje, to w ostateczności można nie pić kawy, czyli ją odstawić.

Gdy nie chcemy zastosować kawy i oleju – możemy je pominąć, ale należy zwiększyć udział tłuszczu nasyconego w posiłku.

Pierwszy posiłek + multiwitamina + wapń, jemy około 4-6 godzin od wstania, Posiłek ten powinien być jedzony bez pośpiechu (około 20 min.). Dobrze zbilansowane i pełnowartościowe danie powinno zawierać odpowiednią ilość białek, tłuszczu oraz warzyw – głównego źródła błonnika.

Proszę posiłek skomponować według poniższych wytycznych:

1. Surowe warzywa: najlepiej w formie sałatek, można używać wszystkich przypraw suchych, poza gotowymi sosami. Przyprawy powinny być odzwierciedleniem Twoich ulubionych smaków. Proponuję do oliwy dodać łyżkę octu jabłkowego. Sałatkę można również wzbogacić łyżeczką pestek dyni lub słonecznika.
2. Kiszonki – kapusta, ogórki.
3. Źródłem białek i tłuszczu w diecie są: jajka, ryby- mogą być wędzone, owoce morza, dowolne mięso — wieprzowina, wołowina, podroby, cielęcina, drób, boczek. Mięsa nie mogą zawierać panierki, natomiast do smażenia powinno się używać tłuszczu nasyconego, do wyboru jest: smalec, masło, masło klarowane lub olej kokosowy.

Nie zawsze musimy smażyć, możemy spożywać mięso/ryby gotowane, duszone i grillowane. Jednak ze względu na brak obróbki tłuszczami należy gotowe mięso/rybę na talerzu, polać roztopionym tłuszczem lub dodać na nie łyżkę masła czosnkowego, ziołowego.



Jak wyliczyć białko?

Sugeruję liczyć 1-1,2 grama białka na kilogram docelowej masy ciała – to kwestia indywidualna i jest omówiona w kursie.

Jak to ma się do gramów mięsa?

Średnio 20 gramów białka to 100 gramów mięsa/ryby. 7-10 gramów białka – jedno jajko.

Między posiłkami

Warto podjadać orzechy brazylijskie (2-3 sztuki).

Bardzo ważnym elementem całej diety spożywanie rosółu. Proszę wypijać codziennie kubek słonego rosółu „swojskiego”, który jest źródłem elektrolitów.

Uczulam, że omijanie tego zalecenia spowoduje słabe samopoczucie, skurcze, zaparcia.

Kolacja

To drugi posiłek główny, który powinien być zjedzony, mniej więcej do 6-8 godzin od obiadu, jednocześnie około 2h-3h przed snem.

Posiłek wieczorny powinien być skomponowany podobnie do posiłku popołudniowego. Zadbaj o to, aby zawierał odpowiednie źródła białek, tłuszczu oraz warzyw, które są doskonałym źródłem błonnika.

Jedynym czym ma się różnić ten posiłek, to źródłem tłuszczu, którym polewamy sałatkę z warzyw. Polewamy ją roztopionym smalcem lub masłem, na którym smażyliśmy mięso, nie używamy w tym posiłku oliwy z oliwek. Ważne, aby to był tłuszcz nasycony, może to być smalec lub masło klarowane.

Przed snem spożywamy minerały ZMB6 (2 kapsułki) + asparginian magnezu (1 tabletką).

Intermittent fasting

Dietę opieramy na dwóch głównych posiłkach. Włączymy do diety tzw. post przerywany (intermittent fasting albo IF), który jest sekretem zdrowia naszych przodków. Praktykowany był w zasadzie przez całą historię ludzkości.

Choć był przez długi czas zapomniany, ostatnio wraca do łask, bo może przynieść wymierne korzyści dla zdrowia: spowodować utratę wagi, wspomóc walkę z cukrzycą typu 2 czy zwiększyć poziom energii.

Najpopularniejszym modelem postu przerywanego jest model 16:8, co oznacza, że przez 16 godzin pościmy, a jemy tylko w tzw. oknie żywieniowym. Może to być na przykład okres od 12:00 do 20:00 lub 10:00 do 18:00.

Stosuj dietę i poczuj się KetoGenialnie!