



PRŮVODCE HUBNUTÍM

It's my life![®]

...vaše cesta ke zdraví

KDYKOLIV SE NÁM MŮŽETE OZVAT



+420 800 177 377

Po – Pá – 8:00 – 16:00



info@itsmylife.cz

Napište nám kdykoliv



Seznam všech poradenských center najdete na

www.itsmylife.cz

It's my life!®

...vaše cesta ke zdraví

It's my life! je česká vyvážená proteinová dieta pro ženy i muže speciálně sestavená týmem odborníků tak, aby nastartovala zdravý proces hubnutí ve vašem těle.

- ✓ Jsme **ryze česká firma** a všechny naše produkty jsou **vyrobeny v České republice**.
- ✓ Naše produkty jsou tvořeny z **nejkvalitnějších surovin**, které jsou **100 % využitelné** pro tělo.
- ✓ Stojí za námi **tým výživových odborníků** a produkty vyvíjíme ve **spolupráci s lékaři**.
- ✓ Zakládáme si na kvalitě, a proto naše produkty **neobsaují** chemické náhražky, glutamát, umělá barviva, konzervanty aj.



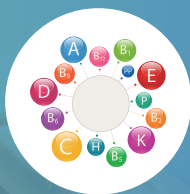
SLOŽENÍ IT'S MY LIFE!



BÍLKOVINY



ZDRAVÉ TUKY



VITAMÍNY



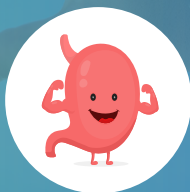
MINERÁLY



VLÁKNINA



OMEGA 3 & 6



TRÁVICÍ ENZYMY



ANTIOXIDANTY



O PROTEINOVÉ DIETĚ IT'S MY LIFE!

Proteinovou dietu můžete znát také pod názvy jako ketodiet, ketogenní, bílkovinová nebo bílkovinná dieta. Pod všemi těmito pojmy se však skrývá totéž.

Jak už samotný název napovídá, hlavním principem této diety je **navýšení příjmu kvalitních bílkovin (proteinů) a tuků** za současného **snížení sacharidů na minimum**. Díky tomu nastává v těle metabolický stav zvaný **ketóza**.

V tomto stavu tělo čerpá energii téměř výhradně ze své vlastní tukové zásoby (**spaluje tuky**) a zároveň **chrání svalovou hmotu** díky zvýšenému množství bílkovin ve stravě. Vaše tělo tedy bude **spalovat tuky a zároveň chránit svaly** a to i bez jakékoliv fyzické aktivity.

Výhody diety It's my life!

- ✓ Uvidíte rychlé výsledky bez jojo efektu.
- ✓ Budete se cítit plní energie.
- ✓ Nebudete hladovět.
- ✓ Všimnete si lepší nálady.
- ✓ Sníží se vám chuť na sladké.
- ✓ Budete hubnout bezpečně.
- ✓ Sníží se vám cholesterol.
- ✓ Zlepší se vám pleť.

KETÓZA

Ketóza je **přírozený stav**, ve kterém tělo využívá jako **zdroj své energie** téměř výhradně vlastní tukové zásoby.

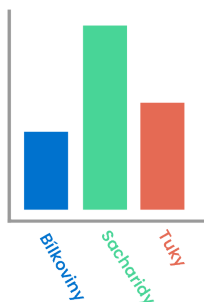
Ketóza nastává jakmile tělo **spotřebuje vlastní zásobu sacharidů**. Tím započne **spalování z tukových zásob**. Tento proces s dietou It's my life! nastane zhruba **po 2-4 dnech**. Tělesný tuk je pak hlavním zdrojem potřebné energie.

JAK POZNÁM, ŽE JSEM V KETÓZE?

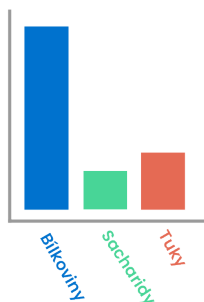
Naslouchejte vašemu tělu. Prvními příznaky, že je vaše tělo v ketóze, je **dostatek energie** na celý den **bez pocitu hladu**. Máte pocity **dobré nálady** až euforie. Dostaví se **rychlý úbytek** hmotnosti a centimetrů, bez pocitu podrážděnosti a únavy.



Běžný jídelníček



It's my life!



2-4 dny

Ketóza



ZÁKLADNÍ POKYNY K IT'S MY LIFE! DIETĚ

- ✓ první jídlo do hodiny od probuzení
- ✓ pravidelně konzumovat 5 jídel denně
- ✓ rozestupy mezi jednotlivými jídly 3-4 hodiny
- ✓ poslední jídlo 2-3 hodiny před spánkem
- ✓ pro správný průběh hubnutí dodržovat pravidelný pitný režim nejméně však 2,5-3 l vody za den
- ✓ dbát na kvalitní spánek, min. 6 hodin denně



ČEMU SE PŘI DIETĚ VYHNOUT?

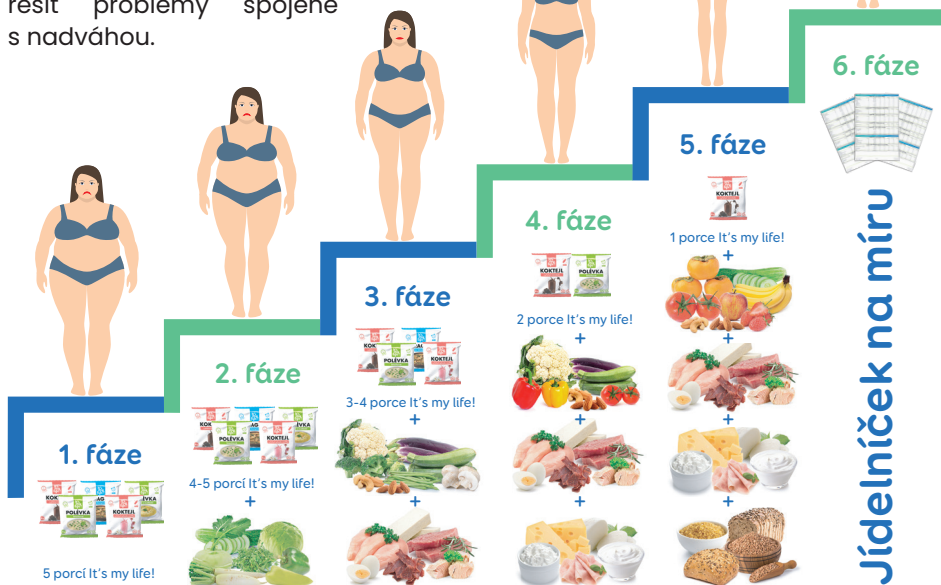
- | | |
|----------------|--------------------|
| ✓ cukru a medu | ✓ slazeným nápojům |
| ✓ sladkostem | ✓ alkoholu |
| ✓ ovoci | ✓ soli |
| ✓ vitamínu C | ✓ ovocným čajům |





JEDNOTLIVÉ FÁZE DIETY IT'S MY LIFE!

Pro efektivní hubnutí bez jojo efektu je proteinová dieta It's my life! rozdělená do **šesti po sobě jdoucích kroků**. Právě díky mnohaletým zkušenostem z praxe víme, že těchto šest fází je nejlepším způsobem, jak docílit vysněné váhy a hlavně ji bez problému udržet. K tomu se navíc naučíte návykům zdravého stravování a už nikdy nebudete řešit problémy spojené s nadváhou.



1. FÁZE

5 porcí It's my life! na den jako jediný zdroj výživy.

Nejdůležitější je dostatečný pitný režim, pravidelnost v jídle a dodržování všech porcí. Dostatečný odpočinek je důležitý zejména v první fázi, jelikož začátek diety nemusí být úplně snadný. Rozhodně nedoporučujeme zařazovat fyzickou aktivitu.

- ✓ 5 jídel It's my life! na den
- ✓ efektivní start hubnutí
- ✓ pijete 2-3 l tekutin denně
- ✓ vhodné doplňky: eprozym, hořčik, ostropestřec, nápoje, ořškové krémy



2. FÁZE

4-5 porcí It's my life! + doporučený výběr zeleniny

V této fázi kromě proteinových jídel It's my life! zařazujeme v množství 150-200 g vhodný výběr syrové bílé a zelené zeleniny. Zeleninu zařazujeme vždy mezi jednotlivými porcemi It's my life! I nadále platí dodržování všech ostatních zásad, jako u fáze č. 1.

- ✓ 5 jídel It's my life! na den
- ✓ 150-200 g doporučený výběr syrové bílé a zelené zeleniny
- ✓ 5 g kvalitních rostlinných tuků
- ✓ 10 g ořškového krému
- ✓ vhodné doplňky: collagen, proteinová bulka, proteinový karbanátek, proteinový chléb

Povolená zelenina

salátová okurka, bílá a zelená paprika, bílá ředkev, kedluben, řapíkatý celer, oloupané ředkvičky, listové saláty: ledový salát, hlávkový salát, rukola, polníček, lillo salát bílý, římský salát, čekanka bílá i listová, pekingské (čínské) zelí, bílé zelí

3. FÁZE

3-4 porce It's my life! na den + jedno denní jídlo

Naučené zvyky už máte zažité a to nejtěžší máte za sebou. Nyní je potřeba se pořádně odměnit. Ve třetí fázi si dopřejete porci libového masa nebo ryby s bílou či zelenou zeleninou – zpravidla na oběd. Zároveň můžete začít zařazovat lehčí fyzickou aktivitu.

- ✓ 4 porce It's my life! na den
- ✓ 100-150 g syrové bílé a zelené zeleniny během dne
- ✓ na oběd: 150-200 g bílkovinného jídla (masa, ryby, náhražky masa, 2 ks vejce) plus 150 g bílé a zelené zeleniny jako příloha
- ✓ vhodné doplňky: sušené maso, ořechy, oříškové krémy, It's my life! víno

Povolená zelenina

cuketa, brokolice, květák, zelené a bílé fazolové lusky, zelený a bílý chřest, špenát, žampiony, celer, petržel, růžičková kapusta, lilek, ½ avokáda, syrová zelená a bílá zelenina doporučená pro 2. fázi dietního programu

Povolené zdroje bílkovin

maso (kuřecí a krůtí prsa, králík), netučné ryby bez kůže (mořské i sladkovodní), libové hovězí maso (max. 1-2x týdně), libové vepřové maso (vepřová panenka nebo plec), tofu natural, tempeh, šmakoun, sójové maso, 2 ks vejce (max. 1x týdně) + 3 ks bílky



4. FÁZE

2 porce It's my life! + 3 denní jídla

Tato fáze je založená na náhradě stravy dvěma jídly It's my life! V této fázi zařazujeme kromě obědu vhodné dopolední a odpolední svačiny.

- ✓ nahrazení svačin bílkovinovými jídly
- ✓ vhodné doplňky: oříškové krémy, detox, collagen

Výběr vhodných bílkovinových potravin k svačinám

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| ✓ 150 g riccota | ✓ 1 ks It's my life! sušené maso |
| ✓ 80 g Lučina, žervé natural | ✓ 100 g sýr (do 30% tuku) |
| ✓ 125 g mozzarella light | ✓ 1 ks vejce |
| ✓ 150 g Cottage | ✓ 150 g bílý jogurt max. do 3,5% tuku |
| ✓ 100g tvarůžky | ✓ 250–300 ml bílý kefír |
| ✓ 80g tuňák ve vlastní šťávě | ✓ 125 g polotučný tvaroh |

5. FÁZE

1 porce It's my life! + vyvážená strava

Tak už se blížíte skoro do cíle. V páté fázi zůstává pouze jedna porce It's my life!, a to na večeri. Večery jsou pro většinu z nás krizové a máme tendenci sníst na co přijdeme. Sáček It's my life! vám bude v boji proti takovému u jídání skvělým pomocníkem.

Výběr vhodných bílkovinových potravin ke snídani

- ✓ cca 60–80 g celozrnné (žitné, slunečnicové, semínkové) pečivo + lučina, žervé, máslo (na potření) v kombinaci s vysokoprocenní šunkou nebo sýru do 30 % tuku doplněné o zeleninu dle libosti
- ✓ 250 g bílého jogurtu doplněné libovolným kusem ovoce
- ✓ 2–3 ks vejce v kombinaci se šunkou, sýrem a zeleninou
- ✓ domácí ovesná kaše v kombinaci s libovolným kusem ovoce a ořechy

6. FÁZE

Jste v cíli! V této fázi vás čeká přechod na běžný jídelníček dle zásad racionálního stravování.

Pokud potřebujete poradit, jídelníček vám rádi sestaví naši certifikovaní poradci přímo na míru vašim potřebám na kterékoliv pobočce It's my life!

JÍDELNÍČEK NA MÍRU

Kromě našeho dietního programu nabízíme **sestavení profesionálního jídelníčku ušitého na míru** přesně podle vašich potřeb.

Zdravě a správně zhubnout není pro každého hračka, a proto byste neměli výběr potravin nechávat pouze na vaší intuici. Nemusíte se bát toho, že se budete trápit s potravinami, které prostě nejsou vašimi oblíbenými.

Jídelníček, neboli výživový plán, je sestaven **z běžně dostupných surovin**. Může si jej nechat sestavit kdokoli, podmínkou je konzultace s našim výživovým poradcem a vážení na přístroji InBody. To vše je pro vás nachystáno v poradenských centrech It's my life!

KDO NÁŠ JÍDELNÍČEK OCENÍ?

- | | |
|--|---|
| ☒ lidé toužící změnit stravovací návyky | ☒ lidé trpící potravinovými alergiemi/intolerancemi |
| ☒ lidé s nadváhou | ☒ těhotné nebo kojící ženy |
| ☒ sportovci | ☒ obézní/podvýživné děti |
| ☒ lidé, kteří chtějí nabrat svalovou hmotu | ☒ lidé s podvýživou |

ANALÝZA TĚLA

Rádi byste viděli, jak se blížíte k vašemu vysněnému cíli a že hubnutí probíhá ze „správných“ partií?

Přijďte na jakoukoliv pobočku It's my life!, kde nabízíme podrobnou analýzu těla. K měření využíváme speciální přístroj InBody, který vám prozradí, jak jste na tom!

Jedná se o přesné, rychlé a bezpečné měření bez ohledu na pohlaví a věk.



CO DÍKY MĚŘENÍ ZJISTÍTE?

- | | |
|---|---|
| ☒ podíl tělesného tuku | ☒ množství útrobního tuku |
| ☒ podíl svalové hmoty | ☒ BMI |
| ☒ množství vody v těle | ☒ bazální metabolismus |
| ☒ rozložení svaloviny a tuku v těle | ☒ poměr pasu a boků (WHR) |

RECEPTY PRO 1. & 2. FÁZI

Protože nikdo nemá rád jednotvárnost ve stravě, připravili jsme si pro vás několik receptů, díky kterým si můžete v prvních fázích redukčního programu It's my life! vylepšit naše produkty, abyste si co nejvíce pochutnali.

ZELENINOVÝ VÝVAR S CELESTINSKÝMI NUDLEMI

Ingredience

- 1 kávová lžička zeleninový vývar It's my life!
- 1 ks libovolná omeleta IML
- bylinky na dochucení

Postup

1. zeleninový vývar IML zalijeme 250–300 ml horkou vodou
2. dle návodu na obalu si připravíme libovolnou omeletu IML
3. hotovou omeletu nakrájíme na širší nudličky, které přidáme do zeleninového vývaru
4. hotový vývar lze dochutit čerstvými bylinkami nebo jarní cibulkou

„CHIPSY“ IT'S MY LIFE!

Ingredience

- 1 ks sýrová (nebo i jiná) omeleta It's my life!
- 5 g olivový olej (ghí)
- zeleninový vývar It's my life! nebo čerstvé bylinky
- česnek

Postup

1. sýrovou omeletu It's my life! připravíme ve větším množství vody, aby vzniklo řidší těsto (dle chuti můžeme přidat rozmačkaný česnek)
2. na rozpálené pánvičce lehce potřenou olivovým olejem (ghí), připravíme tenké omeletky (lívance), které následně dáme do rozehřáté trouby na 160°C na cca 3–5 minut dosušit
3. hotové „chipsy“ dochutíme zeleninovým vývarem It's my life! nebo bylinkami

RECEPTY PRO 3. FÁZI

Ve 3. fázi si už budete moci dopřát i porci libového masa, a proto pro vás máme pár receptů, díky kterým budou vaše chuťové buňky v sedmém nebi.

HOVĚZÍ STEAK S CELEROVÝMI HRANOLKY

- 200–250 g libové hovězí maso
- 10 g zeleninový vývar It's my life!
- 150 g celer
- čerstvé bylinky, česnek, pepř
- 20 g olivový olej

Postup

1. Libové hovězí maso naložíme den předem do marinády (olivový olej, zeleninový vývar IML, čerstvé bylinky, česnek, pepř) dáme přes noc do ledničky
2. Vybraný kousek masa zprvu prudce opečeme ze všech stran na pánvi, následně vložíme do předehřáté trouby na 180°C a pečeme do požadovaného stavu (rare, medium rare, medium, medium well, well done). Poté necháme maso odpočinout.
3. Mezitím připravíme celerové hranolky – celer omyjeme, oloupeme, nakrájíme na hranolky a následně je vložíme do vroucí vody a vaříme cca 1–2 minuty.
4. Předvařené hranolky scedíme, necháme okapat, okořeníme zeleninovým vývarem IML, bylinkami, česnekem a zakápneme lžičkou olivového oleje, vše důkladně promícháme.
5. Takto připravené celerové hranolky dáme na pečicí papír, vložíme do rozehřáté trouby na 220–240°C a pečeme do zlatová.
6. Servírujeme s masem.

VEPŘOVÁ PANENKA S KVĚTÁKOVOU KAŠÍ

- 200–250 g vepřová panenka
- 10 g zeleninový vývar It's my life!
- 200 g květák
- 10 g cibule
- 10 g olivový olej
- čerstvé bylinky dle chuti, česnek, pepř
- 10 g ghee

Postup

1. Vepřovou panenku naložíme do marinády (olivový olej, zeleninový vývar IML, čerstvé bylinky, česnek, pepř) dáme přes noc do ledničky
2. Panenku prudce opečeme ze všech stran na pánvi, následně přendáme do zapékací misky a zasypeme cibulí
3. Pečeme v předehřáté troubě na 180°C cca 10 minut, poté panenku obrátíme, přidáme rozmarýn, přiklopíme a pečeme dalších 20 minut
4. Maso vyndáme z trouby, necháme 2 minuty odpočinout a nakrájíme na tenké plátky
5. Květák zbavíme košťálu, rozláme na růžičky, vložíme do vody a vaříme doměkka
6. Uvařený květák slijeme a vymačkáme přes síto, okořeníme zeleninovým vývarem IML, opepříme a rozmixujeme dohladka
7. Do hotové kaše přidáme ghee (přepuštěné máslo)
8. Servírujeme s vepřovou panenkou a ozdobíme čerstvou petrželkou



It's my life! a.s.

Plotní 688/75, 602 00 Brno



/itsmylifecz



@itsmylife_czsk

www.itsmylife.cz