

7 fází hubnutí

JEDEN
KROK
PO
DRUHÉM.



Od prvních porcí k běžnému jídelníčku.

Otevřete svou fázi: počet jídel, nové potraviny, porce.

Osobní rozpis od poradce má přednost před ukázkou.



Začínám fázi: _____ Datum: _____

Moje další kontrola: _____

NA JEDNU STRÁNKU

Váš režim v sedmi krocích

Postupně ubíráte jídla z programu a nahrazujete je běžnou stravou. Celé fáze nemusí trvat jeden týden.

- | | | |
|---|--------------------|-------------------------|
| 1 | 5 jídel z programu | Bez běžných přídatků |
| 2 | 5 jídel + zelenina | Zelená a bílá zelenina |
| 3 | 4 + 1 běžné jídlo | Vlastní oběd |
| 4 | 3 + 2 běžná jídla | Přibývá vlastní svačina |
| 5 | 2 + 3 běžná jídla | Ovoce a žitné pečivo |
| 6 | 1 + 4 běžná jídla | Přiměřené běžné přílohy |
| 7 | Běžný jídelníček | Produkty podle potřeby |

První dvě fáze nejsou automatický začátek pro každého. Začít můžete také v pozdější fázi, například ve 3. nebo 4. fázi. Číslo balíčku a jeho velikost také neurčují samy o sobě délku fáze.

PŘED PRVNÍ PORCÍ

Pravidla, která usnadní den

- **Jídla rozložte během dne**

V 1.-6. fázi plánujte pět jídel, obvykle s odstupem 3-4 hodin. Časy přizpůsobte práci a spánku. Připravujte porce podle návodu na obalu; nepřidávejte mléko, olej ani další suroviny, pokud s nimi rozpis nepočítá.

- **Pijte průběžně**

Program orientačně pracuje s 2,5-3 l tekutin denně. Množství přizpůsobte velikosti těla, počasí a doporučení lékaře. Základem je voda; lze neslazený čaj a káva. Alkohol a slazené nápoje během redukce vynechte.

- **Vážení a pohyb**

Běžné potraviny važte očištěné před přípravou. Olej odměřujte, nesčítejte automaticky tuk na pánve a další zálivku. V prvních dvou fázích omezte náročnou zátěž; lehkou chůzi přizpůsobte tomu, jak se cítíte. Později pohyby přidávejte postupně.

Nejste si jistí, kde začít?

Pokud si nejste jistí, zda jsou pro vás první dvě fáze vhodné, **kontaktujte nás pro radu**. Pomůžeme vám vybrat vhodný začátek. Možností je také **začít od 3. fáze**; i při tomto začátku platí zdravotní omezení uvedená níže.

Tento postup není určen dětem, těhotným a kojícím. Při diabetu, onemocnění ledvin, poruchách příjmu potravy nebo pravidelném užívání léků nezačínajte bez lékaře. Silnou slabost, třes, mdloby či přetrvávající zvracení nepovažujte za běžnou součást diety; vyhledejte zdravotní pomoc. Léky sami neupravujte.

KAŽDODENNÍ NÁVYKY

Aby se režim dobře dodržoval

- **Ráno, večer a mezi jídly**

Praktickou možností je snídat přibližně do hodiny po probuzení a poslední jídlo plánovat 2-3 hodiny před spaním. Není to podmínka hubnutí; rozvrh přizpůsobte směnám, spánku a hladu. V programu počítejte obvykle s odstupy 3-4 hodiny.

- **Příprava bez zbytečných přísad**

Kaše, koktejly, polévky, omelety a hlavní jídla připravujte podle etikety. Jezte je čerstvě připravené; návod konkrétního výrobku má přednost před obecným pravidlem „do 15 minut“. Hotová produktová jídla běžně nedosolujte.

- **Co si nalít**

Vodu můžete ochutit mátou, meduňkou, okurkou či plátkem citronu. Čaj pijte bez cukru a medu. Nízkosacharidové nápoje připravujte podle etikety a započítejte případné sacharidy. Kávu pijte bez cukru, mléko pouze podle rozpisu; počet šálků přizpůsobte síle kávy a snášenlivosti.

- **Spánek a odpočinek**

Vyhradte si pravidelný čas na spánek a odpočinek. Pokud vás káva ruší večer, posuňte ji na dřívější část dne. Alkohol v redukčních fázích vynechte.

- **Co znamená ketóza**

Při výrazném omezení sacharidů může tělo více využívat ketolátky jako palivo. Nástup se liší a nelze zaručit konkrétní den. Ketóza sama nezaručuje úbytek tělesného tuku ani ochranu před návratem hmotnosti. Rozhoduje celkový režim a jeho dlouhodobá udržitelnost.

Nastartování

Zavést pravidelný režim a naučit se pracovat s porcemi.



Kakaová kaše

Ilustrační servírování.

5 jídel z programu denně

Délka: Obvykle 1-3 týdny; nejvýše 3 týdny.

• Co jíte

Pět naplánovaných jídel It's my life! Zeleninu, ovoce ani běžné přílohy zatím nepřidáváte. V denní skladbě má být i hlavní jídlo nebo omeleta; její přípravu a množství oleje řeší váš rozpis.

• Cookieska už od začátku

Může být součástí jedné naplánované svačiny, **maximálně 1x denně**. Pořád jde o pět jídel za den. Velikost porce a podmínky najdete v kapitole „Porce a záměny“.

TAKHLE SI MŮŽETE ROZLOŽIT DEN

Snídaně	Kakaová proteinová kaše
Dopolední svačina	Vanilkový proteinový koktejl
Oběd	Proteinové ragú se žampiony
Odpolední svačina	Koktejl / zařazená porce cookies
Večeře	Sýrová proteinová omeleta

První fázi si sami neprodlužujte. Při fyzicky náročné práci, větší sportovní zátěži nebo malém redukčním cíli může být vhodnější jiný začátek - domluvte ho s poradcem.

FÁZE 1 / PRAKTICKÝ VÝBĚR

Co mít po ruce

- **Pět naplánovaných jídel**

Střídejte kaše, koktejly, polévky, omelety a hlavní jídla podle rozpisu. BIO cookiesku můžete zařadit od začátku programu **maximálně 1x denně; při hmotnosti pod 75 kg jen 1/2 cookiesky denně**. Počítejte ji jako jednu svačinu.

- **Když se objeví hlad**

Neubírejte další jídlo. Projděte velikost porcí a pitný režim; při přetrvávajícím hladu se ozvěte. Zeleninový vývar můžete zařadit až 3x denně podle rozpisu. Nenahrazuje žádné z pěti jídel; započítejte jeho obsah soli.

- **Dochucení a malé přísady**

Sušené maso nejvýše 25 g za den a ořechový krém mohou zpestřit jídelníček. Do přísné 1. fáze je nepřidávejte automaticky: musí být součástí denní skladby. U krému odvažte množství určené rozpisem; samotné označení low carb neznamená neomezenou porci.

- **Potíže nepřecházejte**

Bolest hlavy, slabost či třes nejsou důkazem účinnosti diety. Při výrazných nebo přetrvávajících potížích řešte zdravotní stav, nikoli další zpřísnění režimu. Pět libovolných proteinových výrobků samo o sobě nezaručuje plnohodnotnou celodenní výživu.

FÁZE 1

Pro koho a jak se hýbat

- **Pro koho je fáze vhodná**

Pro ty, kteří volí úvodní přísnější režim s pěti produktovými jídly a mohou dočasně omezit fyzickou zátěž. Při fyzicky náročné práci, pravidelném intenzivním sportu nebo menším redukčním cíli zvažte začátek 3. či 4. fází.

- **Sportovní zátěž**

V 1. fázi sportovní zátěž nedoporučujeme. Dopřejte tělu odpočinek; běžný nenáročný pohyb a krátkou klidnou chůzi přizpůsobte tomu, jak se cítíte. Náročnější trénink odložte.

Hubnouceí

Přidat první zeleninu a pokračovat v nastaveném režimu.



Sýrová omeleta

Ilustrační servírování.

5 jídel z programu + zelenina

Délka: Obvykle 2 týdny; nejvýše 3 týdny.

• Co se mění

K pěti jídlům přidáváte vybranou zelenou a bílou zeleninu: **ženy 200 g, muži 300 g za celý den**. Vybírejte například okurku, listové saláty, bílou či zelenou papriku, kedluben nebo bílé zelí.

• Cookieska zůstává volbou

Stejně jako v 1. fázi **maximálně 1x denně** jako naplánovaná svačina. Zelenina je doplněk k jídlu, nikoli náhrada další porce.

TAKHLE SI MŮŽETE ROZLOŽIT DEN

Snídaně	Proteinová kaše
Dopolední svačina	Proteinový koktejl
Oběd	Proteinové hlavní jídlo + část zeleniny
Odpolední svačina	Koktejl / zařazená porce cookies
Večeře	Proteinová omeleta + zbytek zeleniny

Denní zeleninu rozdělte mezi oběd a večeři. Když vám režim nesedí, řešte úpravu hned; po domluvě lze do 3. fáze přejít už po týdnu.

FÁZE 2 / DOPORUČENÉ POTRAVINY

Zelenina a dochucení

- **Denní množství**

Ženy 200 g, muži 300 g zeleniny za celý den. Rozdělte ji například mezi oběd a večeři. Porce uvedené níže se nesčítají navíc k tomuto množství.

- **Křupavá zelenina**

Salátová okurka, bílá a zelená paprika, bílá ředkev, kedluben, řapíkatý celer, oloupané ředkvičky a čerstvé bílé zelí.

- **Listové saláty**

Ledový, hlávkový a římský salát, rukola, polníček, světlý lollo salát, bílá i listová čekanka a pekingské zelí. Střídejte druhy podle chuti.

- **Bylinky a koření**

Pažitka, petrželka a malé množství jarní cibulky; dále pepř, chilli či stroužek česneku podle snášenlivosti. Upřednostněte jednodruhové koření před směsmi se solí nebo cukrem. Hotová produktová jídla běžně nedosolujte.

FÁZE 2 / DOPORUČENÉ POTRAVINY

Praktické tipy - pokračování

- **Co zůstává stejné**

Pět naplánovaných jídel denně. BIO cookieska může být jednou svačinou **nejvýše 1x denně**. Ovoce, běžné pečivo a škrobové přílohy v tomto kroku ještě nezařazujte.

- **Nízkosacharidová příloha**

Od 2. fáze můžete do polévek přidat konjak jako nízkosacharidovou přílohu. Připravte jej podle návodu na obalu; nenahrazuje porci proteinového jídla.

- **Příklad rozdělení**

Žena: 100 g okurky k obědu + 100 g salátu k večeři. Muž: 150 g okurky + 150 g směsi povolené zeleniny. Jde o ukázkou rozdělení denního množství, nikoli další samostatná jídla.

FÁZE 2

Pro koho a jak se hýbat

- **Pro koho je fáze vhodná**

Pro klienty, kteří navazují na 1. fázi a chtějí pokračovat v redukčním režimu s přidáním zeleniny. Pokud vám tento režim neseď, kontaktujte nás kvůli dřívějšímu přechodu do 3. fáze.

- **Sportovní zátěž**

Také ve 2. fázi sportovní zátěž nedoporučujeme. Zůstaňte u nenáročného každodenního pohybu podle snášenlivosti; intenzivní sport a těžký silový trénink zatím odložte.

Hubnoucí s jídlem



Ragú se žampiony

Ilustrační servírování.

4 jídla z programu + 1 běžné jídlo

Délka: Orientačně 2-6 týdnů podle osobního plánu.

• Vlastní oběd

Jedno produktové jídlo nahradíte libovým masem, libovou rybou nebo vhodnou alternativou se zeleninou. Orientačně **ženy 150 g, muži 200-250 g** masa či ryby před přípravou podle osobního plánu. Jde o hmotnost potravin, ne čistých bílkovin.

• Zelenina a příprava

Celkem **250 g zeleniny denně pro ženy, 350 g pro muže**. Nově i cuketa, brokolice, květák, špenát, chřest, fazolové lusky a žampiony. Na přípravu i dochucení oběda odměřte celkem nejvýše 10 g oleje, pokud váš plán neurčuje jinak.

TAKHLE SI MŮŽETE ROZLOŽIT DEN

Snídaně	Proteinová kaše
Dopolední svačina	Proteinový koktejl
Oběd	Kuřecí prsa nebo tofu + zelenina
Odpolední svačina	Proteinový koktejl
Večeře	Proteinová polévka nebo omeleta

Běžné pečivo, rýži, těstoviny a brambory zatím nepřidávejte. V programu se v této fázi vybírají libové ryby; tučnější varianty řešte až s dalším rozšířením.

FÁZE 3 / DOPORUČENÉ POTRAVINY

Sestavte si vlastní oběd

- **Maso a ryby**

Kuřecí či krůtí prsa, králík; libové sladkovodní nebo mořské ryby bez kůže. V tomto kroku program zatím nevolí kapra a lososa. Libové hovězí či vepřové nejvýše 1-2x týdně. **Maso a ryby važte syrové: ženy 150 g, muži 200-250 g dle plánu.**

- **Alternativy masa**

Tofu, seitan, výrobek z vaječného bílku typu Šmakoun nebo sójové maso. Další možnost: 3 vejce nejvýše jednou týdně jako obědová alternativa. Tyto potraviny nejsou při stejné gramáži nutričně totožné; velikost náhrady ověřte v rozpisu. Sójové maso rozlišujte v suchém a připraveném stavu.

- **Další druhy zeleniny**

K výběru ze 2. fáze přibývá cuketa, brokolice, květák, zelené a bílé fazolové lusky, zelený a bílý chřest, špenát, žampiony, celer a kořenová petržel. Fazolové lusky nejsou suché fazole.

- **Zelenina za celý den**

Ženy 250 g, muži 350 g. K obědu lze rozdělit 150-200 g a zbytek ponechat k jinému jídlu. Syrová i tepelně upravená zelenina se počítá do stejného denního součtu.

- **Příprava a konjak**

Vařte, duste, pečte či připravujte v páře; vynechte fritování. Na oběd počítejte **nejvýše 10 g oleje celkem** včetně dochucení. Olej važte, velikost lžíce se liší. Od 3. fáze můžete konjak podávat také jako nízkosacharidovou přílohu k masu. Nenahrazuje maso ani zeleninu.

FÁZE 3

Pro koho a jak se hýbat

- **Pro koho je fáze vhodná**

Pro přechod z 2. fáze k jednomu běžnému jídlu denně. Může být také výchozí fází při fyzicky náročnějším zaměstnání nebo pravidelné aktivitě, kterou nemůžete vynechat. Příjem musí odpovídat skutečné zátěži.

- **Sportovní zátěž**

Pohyb zařazujte postupně: začněte procházkou nebo lehkou vyjíždkou na kole. Zatím vynechte těžký silový trénink a intenzivní kardio. Tempo volte tak, abyste mohli pohodlně mluvit; při nevolnosti přerušte zátěž.

Hubnoucí se svačinou



Vanilkový koktejl

Ilustrační servírování.

3 jídla z programu + 2 běžná jídla

Délka: Individuálně; termín dalšího kroku určí kontrola.

• Co se mění

Oběd zůstává podle 3. fáze a další produktovou porci nahrazujete svačinou. Vybírejte například cottage, neochucený jogurt nebo tvaroh se zeleninou. Nově můžete zařadit rajčata, barevné papriky a avokádo.

• Jednoduché svačiny

Zvolte **jednu variantu**: 150 g cottage + 100 g zeleniny; nebo 150 g polotučného tvarohu pro ženy / 200 g pro muže + 100 g zeleniny. Další možností je 25 g sušeného masa + 150 g zeleniny. Ořechy v jedné svačině nejvýše 30 g.

TAKHLE SI MŮŽETE ROZLOŽIT DEN

Snídaně	Proteinová kaše
Dopolední svačina	Proteinový koktejl
Oběd	Libové maso / ryba / tofu + zelenina
Odpolední svačina	Cottage se zeleninou
Večeře	Proteinové hlavní jídlo nebo polévka

Svačina nahrazuje jednu produktovou porci. Číslo na obalu mléčného výrobku samo nestačí: vybírejte neochucené výrobky a sledujte složení i velikost porce.

FÁZE 4 / SVAČINOVÝ VÝBĚR

Vyberte si jednu svačinu

Svačina nahrazuje jednu produktovou porci. Jde o nabídku alternativ s různou energií a obsahem bílkovin, ne o přesné nutriční záměny.

Cottage	150 g + 100 g zeleniny
Kefír / acidofilní mléko	300 ml, neochucené
Zeleninová krabička	150 g zeleniny + jedna volba: 1-2 vejce / 100 g mozzarely / 100 g tvarůžků / 100 g šunky s alespoň 90 % masa / malá konzerva tuňáka ve vlastní šťávě po slití
Tvaroh nebo jogurt	Ženy 150 g, muži 200 g + 100 g zeleniny NEBO nejvýše 30 g ořechů
Sušené maso	25 g + 150 g zeleniny
Rajčata a mozzarella	100 g rajčat + 100 g mozzarely
Proteinové pečivo	2 plátky + 40 g žervé, šunka nebo sýr dle rozpisu + zelenina; nejvýše 2x týdně
BIO cookies	Porce dle rozpisu jako alternativa svačiny, nikoli další jídlo

Nově přibývají rajčata, barevné papriky a avokádo v odměřené porci. U mléčných výrobků vybírejte podle složení a porce; označení „light“ samo o sobě nerozhoduje. Množství pečiva a slitý obsah konzervy ověřte na obalu.

FÁZE 4

Pro koho a jak se hýbat

- **Pro koho je fáze vhodná**

Pro ty, kteří prošli předchozími fázemi, chtějí dále redukovat hmotnost a současně rozšířit běžný jídelníček. Při menším redukčním cíli může sloužit také jako začátek programu; následný přechod k běžné stravě neuspěchejte.

- **Sportovní zátěž**

Zátěž můžete postupně zvýšit podle aktuální kondice. Volte procházky, jógu nebo přiměřené cvičení v posilovně. Myslete na klouby a při vyšší hmotnosti vybírejte pohyb, který je zbytečně nepřetěžuje.

Stabilizace

Rozšířit běžná jídla a postupně nastavit udržovací režim.



Kakaová kaše

Ilustrační servírování.

2 jídla z programu + 3 běžná jídla

Délka: Dle vývoje hmotnosti; přechod neuspěchejte.

• Co přidáváte

Běžným jídlem nahradte i snídani nebo další svačinu. Výběr zeleniny se rozšiřuje. Nově zařazujete **ovoce nejvýše 150 g denně**, přednostně bobulové, zatím bez banánu a hroznového vína.

• Pečivo a ořechy

Žitný chléb podle osobního plánu **50-80 g denně**; jako výchozí porce poslouží 50 g. Ovoce a chléb v této fázi plánujte zejména dopoledne. Ořechy a semínka dohromady nejvýše 50 g za celý den, ne navíc ke všem svačinám.

TAKHLE SI MŮŽETE ROZLOŽIT DEN

Snídaně	Žitný chléb + tvarohová pomazánka + zelenina
Dopolední svačina	Proteinový koktejl
Oběd	Maso / ryba / tofu + zelenina
Dopolední svačina	Neochucený mléčný výrobek podle plánu
Večeře	Proteinová polévka nebo hlavní jídlo

Alternativa snídani: 300 ml kefíru + 100-150 g bobulového ovoce. Je to jiná volba snídani, nikoli automatický přídavek ke chlebu. Pevnou délku stabilizace nelze určit všem stejně.

FÁZE 5 / SNÍDANĚ A SVAČINY

Více chutí do běžného dne

Vyberte jednu možnost místo dalšího produktového jídla. Nejde o seznam potravin, které máte sníst všechny během jednoho dne.

Kefír s ovocem	300 ml + 100-150 g ovoce; lze rozmixovat
Jogurt nebo tvaroh	Ženy 150 g, muži 200 g + 100 g ovoce; případně 30 g ořechů či semínek v rámci denního součtu
Žitný chléb	50-80 g podle plánu + žervé, šunka, sýr nebo domácí pomazánka + zelenina
Knäckebrot	Přibližně 3 kusy dle velikosti výrobku + pomazánka a zdroj bílkovin + zelenina; náhrada chleba
Vaječná snídane	Až 3 vejce dle rozpisu + zelenina; šunku a sýr přidávejte v množství zahrnutém v plánu
Domácí pomazánky	Tvarohová, vajíčková, rybičková nebo tvarůžková; porce dle rozpisu
Sladká alternativa	BIO cookies podle osobního plánu, nikoli automatický přídavek

Denní součty: ovoce nejvýše 150 g; ořechy a semínka dohromady nejvýše 50 g. Začínějte jahodami, malinami, borůvkami, rybízem či ostružinami, klidně mraženými bez cukru. Zatím bez banánu a hroznů. Zeleninu lze dále rozšiřovat; škrobovější druhy započítejte do celého dne.

FÁZE 5

Pro koho a jak se hýbat

- **Pro koho je fáze vhodná**

Pro klienty po předchozích redukčních fázích, kteří hledají pestřejší a udržitelnější jídelníček. Tento způsob stravování může zůstat dlouhodobou volbou, pokud příjem postupně upravíte podle potřeb a cíle.

- **Sportovní zátěž**

Postupně se vracejte ke svým obvyklým aktivitám: běhu, posilování, turistice nebo jízdě na kole. Vyšší intenzitu zařazujte podle kondice, dostatečného příjmu a regenerace; není nutné cvičit na maximum.

Normalizace

Jíst převážně běžnou stravu a sledovat, co vám vyhovuje.



Ragú se žampiony

Ilustrační servírování.

1 jídlo z programu + 4 běžná jídla

Délka: Individuálně; může být dlouhodobou variantou.

• Jedna praktická porce

Z programu zůstává jedno jídlo denně, obvykle večeře. Ostatní jídla už skládáte z běžných potravin. Rýži, brambory, těstoviny a další přílohy přidávejte v množství určeném osobním plánem.

• Kolik jíst

Rozmezí **100-200 g sacharidů za den** je možnost nastavení tohoto programu; vhodnou hodnotu určí váš plán. Pro udržení váhy je podstatný **celkový denní výdej včetně pohybu**, nikoli samotný bazální metabolismus.

TAKHLE SI MŮŽETE ROZLOŽIT DEN

Snídaně	Běžná snídaně se zdrojem bílkovin
Dopolední svačina	Neochucený jogurt nebo kefír + ovoce
Oběd	Bílkovinná potravina + zelenina + příloha
Dopolední svačina	Tvaroh nebo cottage podle plánu
Večeře	Jedna porce It's my life! podle rozpisu

Jedna produktová porce denně může zůstat pohodlnou součástí režimu. Pokud jste večer hladoví, projděte s poradcem celý den; samotný malý sáček nemusí být pro každého dostatečnou večeří.

FÁZE 6 / BĚŽNÁ JÍDLA

Snídaně, přílohy a vlastní rytmus

- **Pečivo se zdrojem bílkovin**

Celozrnné žitné, slunečnicové nebo semínkové pečivo přibližně o velikosti dlaně. Přidejte tvarohovou pomazánku, vejce, šunku s vysokým podílem masa nebo sýr a zeleninu. Velikost dlaně je orientační pomůcka; gramáž upřesní váš plán.

- **Jogurt nebo domácí kaše**

Možnost 1: 150 g bílého jogurtu + ovoce přibližně o velikosti pěsti + odměřená porce ořechů či semínek. Možnost 2: domácí ovesná kaše přibližně do spojených dlaní, ovoce a odměřené ořechy. U kaše myslíte i na zdroj bílkovin.

- **Vaječná snídaně**

2-3 vejce jako míchaná vejce nebo omeleta, žitné pečivo přibližně o velikosti dlaně a zelenina. Tuk použitý při přípravě patří do denního příjmu.

- **Přílohy vracejte postupně**

Brambory, rýži, těstoviny či další obiloviny porcuje osobní plán. Rozlišujte suchou a uvařenou hmotnost. Rozmezí 100-200 g sacharidů denně zahrnuje také ovoce, mléčné výrobky, pečivo i produktové jídlo, nejen přílohy.

- **Jedno produktové jídlo**

Může zůstat na večeři nebo v jiné části dne, kdy vám usnadní režim. Samotný čas konzumace ani jeden výrobek nezaručí, že se večer nepřejíte. Důležitá je dostatečná skladba celého dne.

FÁZE 6

Pro koho a jak se hýbat

- **Pro koho je fáze vhodná**

Pro ty, kteří po redukčních fázích hledají dlouhodobě udržitelný režim a chtějí si ponechat jedno praktické proteinové jídlo denně. Porce i příjem přizpůsobte potřebám a pohybu.

- **Sportovní zátěž**

Pokračujte v pravidelném pohybu, který vám vyhovuje, a navazujte na aktivity z 5. fáze. Střídejte vytrvalostní pohyb a přiměřené posilování, dopřejte si regeneraci a přizpůsobte jídelníček náročnějším dnům.

Racionální strava



Vanilkový koktejl

Ilustrační servírování.

Běžná strava; produkty podle potřeby

Délka: Dlouhodobě.

• Váš vlastní režim

Počet jídel i porce nastavte podle potřeb, práce a pohybu. Střídejte zdroje bílkovin, zeleninu, ovoce, přiměřené přílohy a tuky. Nižší obsah sacharidů může zůstat vaší volbou, není však podmínkou udržení výsledku.

• Produkty, když se hodí

Kaše, koktejl nebo jiné jídlo It's my life! může pomoci při ranním spěchu, v práci nebo na cestách. Počítejte ho do celého dne. Při sestavení běžného režimu můžete využít také naše vzorové jídelníčky, jakmile budou v nabídce.

TAKHLE SI MŮŽETE ROZLOŽIT DEN

Ráno	Snídaně, kterou stihnete i v pracovní den
Přes den	Běžný oběd; svačina podle potřeby
Večer	Přiměřená večeře se zdrojem bílkovin
Do zásoby	Praktická porce pro den, kdy nestíháte

Hmotnost sledujte pravidelně za podobných podmínek. Rozhoduje vývoj v čase. Po oslavě se vraťte k běžnému režimu; při opakovaném nárůstu se ozvěte včas a upravte plán.

FÁZE 7 / DLOUHODOBĚ

Režim, který žije s vámi

- **Plánujte podle skutečného dne**

Sestavte si několik oblíbených snídaní, obědů a večeří, které zvládnete doma i v práci. Střídejte bílkovinné potraviny, zeleninu, ovoce, přílohy a přiměřené tuky.

- **Praktická pomoc z našeho e-shopu**

Proteinové jídlo mějte jako možnost pro den, kdy nestíháte vařit. Vzorové jídelníčky mohou pomoci s plánováním a nákupem, jakmile budou dostupné. Vybírejte je podle potřeb a aktivity, nikoli jen podle nejnižšího počtu kalorií.

- **Sledujte delší vývoj**

Važte se za podobných podmínek a hodnotte trend. Po oslavě nebo dovolené se vraťte ke svému běžnému rozpisu; nevynechávejte jídla jako trest.

- **Kdy se ozvat**

Při opakovaném nárůstu hmotnosti, trvalém hladu nebo potížích s dodržováním režimu společně upravíme porce, skladbu nebo časování. Návrat k 1. fázi není automatické řešení.

FÁZE 7

Pro koho a jak se hýbat

- **Pro koho je fáze vhodná**

Pro dlouhodobé běžné stravování po programu, bez povinného počtu produktových jídel. Cílem je režim, který zvládnete udržet doma, v práci i na cestách.

- **Sportovní zátěž**

Ponechte si pravidelný pohyb jako součást týdne: chůzi, kolo, plavání i přiměřené posilování. Zátěž upravujte podle zdraví a kondice; důležitá je dlouhodobá pravidelnost a odpočinek.



At' v porcích nemáte zmatek

Jak zařadit cookiesku

BIO cookiesku můžete zařadit od začátku programu **maximálně 1x denně**. Při hmotnosti **pod 75 kg si dejte 1/2 cookiesky denně**, při hmotnosti 75 kg a více nejvýše jednu cookiesku denně. Počítejte ji jako jednu z naplánovaných svačin.

Cookieska je zařazená svačina. Má jiné složení než koktejl; menší porce ani celý kus nejsou automaticky rovnocenné plnohodnotné náhradě jídla. Při plné náhradě stravy musí úpravu ostatních porcí a případné doplnění živin určit odborný rozpis.

• Co znamená jedna porce

Jedna porce je jeden jednorpocový produkt značky It's my life! - například kaše, koktejl, polévka, omeleta nebo hlavní jídlo. Obsah nemusíte odvažovat. U BIO cookies platí množství uvedené výše.

• Porce v kostce

Ve 2. fázi: denní zelenina 200 g ženy / 300 g muži.

Ve 3. fázi: zelenina 250 g ženy / 350 g muži; základ oběda 150 g ženy / 200-250 g muži před přípravou.

Od 4. fáze: jedna běžná svačina místo produktu.

V 5. fázi: ovoce do 150 g; žitný chléb 50-80 g podle plánu; ořechy a semínka dohromady do 50 g za den.

• Doplnky a alergie

Doplnky stravy jídlo nenahradí. Dávku řešte podle potřeby a etikety. Alergeny ověřujte u konkrétní příchuti, zejména mléko, vejce, sóju, lepek a ořechy.

DOCHUCENÍ, DOPLŇKY A DÉLKA

Co do plánu patří navíc

- **Doplňky stravy**

Režim lze podle potřeby doplnit o magnesium bisglycinát, omega-3 nebo trávicí enzymy. Nejsou povinnou součástí každého dne ani náhradou jídel. Výběr a dávkování řešte podle aktuální etikety, složení celého dne a případných léků. Aktuální nabídku najdete na itsmylife.cz v sekci Doplnky stravy.

- **Nápoje a další výrobky**

Pitný režim můžete zpestřit nízkosacharidovým nápojem; zeleninový vývar může doplnit jídelníček. U konkrétního výrobku ověřte dostupnost, složení a dávkování; název sám není doporučením účinku na hubnutí. Nízkosacharidový nápoj ani vývar nenahradí produktové jídlo.

- **Jak dlouho pokračovat**

Pro 4. fázi můžete orientačně počítat s podobnou dobou jako u 3. fáze; pro stabilizaci přibližně s délkou předchozí redukce. Berte to jako orientační plán programu, ne povinnost nebo záruku výsledku. Délku upravujte podle potřeb, tolerance a vývoje.

AŽ BUDETE POTŘEBOVAT PORADIT

Ozvěte se včas

Při dotazu napište číslo fáze, kdy jste ji zahájili a co potřebujete upravit. Pomůže i váš aktuální rozpis jídel.

722 927 319**objednavky@itsmylife.cz****www.itsmylife.cz****MŮJ POSTUP A DOMLUVENÉ KONTROLY**

Fáze	Začátek	Další kontrola
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Važte se za podobných podmínek a sledujte delší trend. Krátkodobý výkyv není důvodem k vynechávání jídel nebo samovolnému návratu do nejpřísnější fáze. Při potížích upravte postup s odborníkem.