

## VŠEOBECNÉ ZÁSADY

1. Zásadně jíme **3 – 4 jídla denně**, pokud možno pravidelně.
2. Odnaučíme se „uzobávat“ a bezmyšlenkovitě si něco cpát do pusy, ať už je to během dne nebo večer u televize.
3. Vystříháme se všech stravovacích výstřelků, ať už jde o jakékoliv jídlo či příležitost.
4. Všechny typy čerstvého ovoce (včetně žlutých melounů a grapefruitů) budeme jíst **zásadně mimo hlavní jídla** (hodinu před nebo tři hodiny po).
5. Vynecháme ze svého života kávu, čaj s mlékem, kravské mléko a produkty z něj připravené. **Kávu nahradíme kávovinou** (špaldové kafe, cikorka), bohatou na vlákninu.
6. Jíme pomalu a jídlo **pečlivě rozkousáváme**.
7. 2x denně jíme jídla bohatá na bílkoviny a skladbu jídelníčku neustále obměňujeme. Maso jíme maximálně 3x týdně (1x týdně drůbež, 2x týdně ryba) a zcela vynecháme jeho smažené a pečené podoby. Z našeho života musí zmizet jak ragú, tak smažáky, stejně jako všechny druhy omáček. Drůbež jíme zásadně bez kůže, pokud možno připravovanou jako přírodní steak, v krajní nouzi grilovanou bez přidání tuku (čím méně tepelně upravená, tím lépe)! **Ryba nabízí pro vaše zdraví vůbec ty nejlepší bílkoviny**. Proto byste měli ryby jíst alespoň 2x týdně, vařené při nízkých teplotách (v páře, nebo vodě). Dáváme přednost netučným druhům ryb. Vejce budeme jíst 2 – 3x do týdne (tedy 6 – 8 ks vajec týdně, pokud nemáte problémy s cholesterolem). Pro zdraví jsou nejlepší vajíčka natvrdo. Zkusíme se navázat na dodavatele biovajec.
8. **Čerstvé a syrové zeleniny můžeme sníst kolik chceme**.
9. Škroboviny a luštěniny jíme omezeně, tedy maximálně 3x týdně, přičemž dáváme přednost bramborám vařeným ve slupce, celozrnné rýži a čočce. Celozrnný chléb budeme jíst jen ve velice malém množství a to jen tehdy, pokud naše jídlo neobsahuje jiné škroboviny.
10. Je třeba se vyhnout klasickým dezertům, které nemají žádnou výživnou hodnotu a představují typický jed, který není organismu vůbec k ničemu (kromě vábení smyslů). Pokud chceme mocí mermo zakončit jídlo „něčím sladkým“, pak dáváme přednost vařenému ovoci (ve formě kompotu) či jogurtu ze sójového mléka. V poledne se vyvarujeme sendvičů a obědů v „závodce“. **Pokud nemáme na jídlo dost času, vezmeme si jeden SLANÝ či SLADKÝ přípravek MEDIDIET®, který nám jej spolehlivě a „bez následků“ nahradí**.