

## 1. fáze a první polovina 2. fáze

doplňovat:

- **Omega 3** mastné kyseliny
- Minerály a stopové prvky Mg+Ca+Zn (např. **magnesia**), K (**draslík**), sodík (sůl u migrény, slabosti motání hlavy)
- Hodně **solit** a pít – **min. 2 litry/den** (sůl zadržuje vodu, v fázi dochází k vylučování vody)
- V 1. fázi spíše **necvičit**, pokud nejste zvyklí. Ideálně sportovat max. na 80 % výkonu
- Při sobě vždy mít **proteinovou tyčinku a vodu**, jako „první pomoc“ při slabosti, či únavě
- Doporučuje se **teplá sladká snídaně forma kaše, či palačinky-lépe zasytí, ale je to individuální.**
- V případě hladu či chuti lze do jídel přidat **bílek**. Ideální jsou teplé **domácí polévky** např. krémy (povařit povolenou zeleninu-rozmixovat na pyrė a dochutit)
- **Psyllium** bez příchuti (sypané) – lze přidat do palačinek, omelet a kaší, kde 1 čajová lžička není znát. Lze i do pečených přípravků i dezertů – zvětší objem a je prospěšné. Možné s ním zahustit polévku. (opět musíte přijímat hodně tekutin)
- sladidlo – tekuté, práškové a tabletky – např. **Stévie** (pozor na specifickou chuť)
- Výrobky z houby **Konjac** - perfect pasta je 100% přírodní zeleninová alternativa těstovin – zelenina konjac upravená do tvaru tenkých špaget. Shirataki nudle neobsahují cukr, tuk, lepek, ale obsahují velké množství rozpustné vlákniny a jen 12kcal ve 100 g. Jedná se o jídlo navíc (zeleninu) nenahrazují proteinové jídlo.
- Kvalitní **sójová omáčka bez cukru.**
- **Čistá bílkovina** – šmakoun a štíhlé nudle, bílek,
- Výborné je **zelí a houby** na hlad
- Pokud se redukce rozjela dobře možno Tvarůžky – Olomoucké syrečky



## 3. fáze

Pokud chci více hubnout, dávám si dopoledne jídlo s přítomností sacharidů (s přílohou) a večer jídlo bez obsahu sacharidů. Ovoce jen do 12 hodin.

### RADY „CO DĚLAT, ABY SE NEOBJEVILO...“

- **Závratě** mohou mít příčinu v **nedostatku sodíku**. Proto si nezapomínejte podle chuti přisolovat povolené druhy zeleniny. Stejně tak mějte na paměti, že v průběhu dne je v 1. fázi třeba sníst alespoň dvě slané příchutě.
- **Křeče** (svalové záškuby a podobně) souvisí nejčastěji s **nedostatkem hořčíku a draslíku**, které je třeba zejména během 1. a 2. fáze proteinové diety dodávat organismu v podobě potravních doplňků. Pokud tyto doplňky pacienti používají pravidelně od samotného začátku proteinové diety, pak se problémy se svalovými záškuby objevují jen zcela výjimečně. U klientů, kteří netolerují zeleninu, nebo jí nekonzumují dostatek a mají bolesti hlavy se doporučuje doplňovat hořčík.
- **Oslabení organismu - Redukce tělesné hmotnosti** představuje pro organismus období „karence“ tedy nedostatku, kdy musí začít fungovat z vlastních energetických rezerv. Proto je vhodné, a to opět zejména v průběhu prvních dvou fází dietního programu dodávat mu „zvenku“ polynenasycené mastné kyseliny (tzv. omega kyseliny) a vitamíny v podobě potravních doplňků.

## RADY „CO DĚLAT V PŘÍPADĚ, KDYŽ SE OBJEVÍ...“

- **Zácpa**

Může se objevit v případě, že podceníte konzumaci zeleniny. Pokud takový případ nastane, zaměřte se na to, abyste jedli dostatečné množství povolených druhů zeleniny (zejména ve vařené podobě) a pili hodně minerální vody. Pokud patříte k typům lidí, kteří trpí zácpou i mimo dietu, pak musíte použít přírodní laxativa, např.: fenykl, anýz, psyllium (se zvýšenou konzumací tekutin), glukomanann. Někomu pomáhá zvýšit dávku Omega 3.

- **Intenzivní pocit hladu**

Pokud je proteinový dietní režim správně dodržován, pak pocity hladu spontánně ustupují již během druhého až třetího dne diety. Pokud se u vás intenzivní pocit hladu přesto objeví, snězte miskou povolené zeleniny navíc a zapijte ji velkým množstvím vody.

Popřípadě jídlo z těstovin Konjac – samotné s povolenou zeleninou, nebo přidat do proteinového jídla a zvětšit porci.

Zvětšení a vylepšení jídel přidáním bílku ( palačinky, omelety, bramboráky...)

Jídla s bílky, zelím, houbami – vhodné na hlad.

Jinou možností je přidat si výjimečně navíc jeden sáček proteinové diety.

Pokud naopak **hlad nemáte** vůbec, tak v žádném případě **nevynechávejte žádné z jídel!** Váš organismus hubne na základě přijímaných proteinů v podobě bílkovinných pokrmů

- **Bolesti hlavy**

Patří k vzácnějším, ale možným projevům a mohou se objevit v průběhu prvních dvou týdnů diety. Obvykle velice rychle ustupují po podání běžných analgetik (léků proti bolesti), například paracetamolu nebo ibuprofenu. Nezapomeňte konzumovanou zeleninu a dostatečně solit! Bolesti hlavy mohou souviset také s nedostatkem sodíku! Zkuste vypít vodu se solí. (chlorid sodný)

Tělo také vysílá signál o nedostatku sacharidů.

- **Zápach z úst**

Je způsoben přirozenou tvorbou acetonu ve vašem organismu v průběhu proteinové diety. Přítomnost acetonu v dechu je pak sama o sobě známkou toho, že je dietní režim správně dodržován. Pokud je zápach vašeho dechu rušivý, použijte ústní sprej, žvýkačky, nebo mentolové bonbóny bez cukru.

- **Únava**

Obzvláště pokud máte nižší krevní tlak: pomůže káva, či kvalitní čaje = obsahují kofein. Někomu výborně zabírají i chia semínka. Případně guarana. Po 2-3 dni diety by měla únava ustoupit.

- **Nižší nebo opožděný úbytek hmotnosti**

Svoji hmotnost si doma nemusíte kontrovat, spolehněte se na kontrolní vážení u terapeuta. Obecně platí, že bychom se v průběhu proteinové diety neměli vážit častěji než 1 x týdně.

Pokud se zastaví na chvíli úbytek, je to normální. Většinou ale vidíte i v těchto dnech úbytek v cm kontrolou na oblečení.

Během 10 dnů, které předchází menstruaci, dochází u některých žen k zadržování vody v

organismu a k tvorbě „otoků“. Tento jev může na několik dní maskovat dosaženou redukci tělesné hmotnosti. Zdánlivě nižší úbytek hmotnosti posuzovaný v tomto období se ukáže být zcela standardním a dostatečným ihned poté, kdy u zmíněné ženy zmizí hormonálně podmíněné zadržování vody v organismu a kdy také zmizí i její pseudo otoky. V případě potřeby můžete zadržování vody v organismu výrazně omezit nasazením vhodného potravního doplňku, konkrétně **odvodňovačů**.

- **Plynatost**

Espumisan – před, nebo při jídle – zkapalní plyny.

- **Bolesti zad**

Při hubnutí i z tukové hmoty dochází ke ztrátě hmoty, která tvoří „krunýř“. Problematické, či ohrožené partie doporučuji zpevňovat cíleným cvičením, masážemi, fyzioterapií apod.

- **Lymfatické masáže**

Doporučuji ruční – prováděné od fyzioterapeutů s dlouholetou praxí, ideálně nemocnice apod.

Lymfatický systém je systém lymfatických cév a uzlin, který shromažďuje lymfu z celého organismu a odvádí ji zpět do krevního oběhu. Lymfa má významnou úlohu v obraně těla před infekčními a nádorovými onemocněními.

Lymfatický systém hraje důležitou roli také v absorpci tuků z potravy ve střevním traktu. Zatímco produkty trávení cukrů a bílkovin mohou procházet do krve přímo, tuky se musí dostat nejprve do lymfatických (označovaných jako chylózní) cév.

Nejčastějšími důsledky špatné funkce lymfatického systému jsou otoky, pocit únavy, [celulitida](#), různé poruchy funkce imunitního systému a další.