

Hubnutí může být i jednoduché, vyzkoušejte ověřenou keto dietu!



Spousta lidí v dnešní době bojuje s nadváhou či přímo obezitou. Je to důsledek špatného stravování a nedostatku pohybu. Co ale dělat v případě, že se dobrého jídla nechcete vzdát a pohyb vám není příliš blízký? Netrapte se s neúčinnými dietami, které vám ničí zdraví i vaše sebevědomí, a vyzkoušejte raději ověřený způsob stravování – keto dietu.

V čem spočívá keto dieta?

Jedná se o revoluční způsob hubnutí, který si nachází stále více příznivců. Cílem ketogenní diety je navodit stav tzv. ketózy, což je stav, kdy tělo nemá dostatek energie ve formě sacharidů, a tak energii čerpá z tukových zásob. Ketózy je možné dosáhnout minimalizací příjmu sacharidů. Optimální množství se uvádí mezi 20-50 gramy denně. Přesné množství pro vaše tělo je možné zjistit pomocí speciálních diagnostických proužků (zakoupíte v každé lékárně), které zjistí přítomnost ketonů v moči.

Jak dosáhnout ketózy?

Jediné, co musíte vědět je to, které potraviny obsahují sacharidy, a ty omezit nebo zcela vyřadit z jídelníčku. Přitom by se vám nemělo stát ani to, aby na vás přišla „mlsná“. Podle lékařky Moniky Hliněné je ketóza chemický proces v těle, při kterém nedochází k téměř žádnému pocitu hladu. Je tedy i menší pravděpodobnost, že byste dietu nevydrželi.

Mezi doporučené potraviny patří maso, ryby a mořské plody, vejce, sýry a minimálně 300-500 gramů zeleniny. Vhodné jsou zelené fazole, cuketa, špenát, brokolice, květák a pro vysoký obsah kvalitních tuků také avokádo. V počátku diety byste neměli jíst rajčata, hrášek, kukuřici, červenou papriku a kořenovou zeleninu. Ovoce je díky vysokému obsahu sacharidů také zakázáno. Jíst však můžete i ořechy, skvělé jsou například pekanové nebo makadamové.

KetoMix - bez sacharidů, bez vaření, bez hladovění = bez starostí

Mnoho lidí dietu nezvládne z důvodu časové náročnosti. Neustálé vážení, složité přípravy a nákupy speciálních potravin časem mohou nejednoho člověka odradit. Zakoupíte-li si předchystané několikátýdenní balíčky keto výživy na webu ketomix.cz, nemusíte si vůbec lámat hlavu nad tím, co a jak konzumovat. Není potřeba žádné vážení potravin ani speciální tepelná úprava jídel. Většinu jídel si zvládnete připravit do 5 minut a to i mimo svou kuchyni. Jídla KetoMix nabízejí navíc velkou

variabilnost a nemusíte se tak bát, že by se vám jídelníček po týdnu zprotivil. Vše si lze uspořádat podle své vlastní chuti a preferencí.

V nabídce jsou kaše, polévky, omelety, palačinky, pečivo a samozřejmě také nápoje. Všechny produkty jsou jednoduché na přípravu, chutné a hlavně obsahují vše nezbytné pro úspěšný průběh keto diety. V jednotlivých porcích je nejen vyvážený poměr kalorií, ale i živin, minerálů, vitamínů a všech látek, které tělo potřebuje k tomu, aby mohlo správně fungovat.

Mlsání na keto dietě? Proč ne?

Ačkoliv při keto dietě redukuje množství přijatých sacharidů, můžeme si při nepřekonatelné chuti na sladké dopřát alespoň vysokoprocenní hořkou čokoládu nebo kokos. Pokud vám to nestačí, na webu ketomix.cz je možné zakoupit speciální cukrovinky se sníženým obsahem sacharidů.

Žádná novinka, ale léty prověřený způsob hubnutí i léčby některých nemocí

Ačkoliv se o keto dietě mluví zejména v posledních měsících, její účinky jsou známy dlouhodobě. Využívá se běžně např. v terapii dětské epilepsie a zkoumají se i její další léčebné možnosti. Ve hře je například léčba či potlačení účinků cukrovky nebo některých obtíží s trávením. Kromě toho keto dieta pomáhá taky v léčbě kožních a zánětlivých onemocnění. Díky rychlému úbytku váhy je lékaři doporučována i lidem, kteří mají vlivem své nadváhy problémy s klouby a pohyblivostí.

Mnoho informací ke keto dietě naleznete i na stránkách Keto-Hubnuti.cz