

# 1 2 3 4.

## FÁZE

### Vyvážená strava a zafixování nových stravovacích návyků

- Tato fáze vám umožní udržet si optimální tělesnou hmotnost.
- Podle známého pravidla „stejně příčiny vyvolávají stejné následky“, přiberete ztracené kilogramy zpět, pokud nezměníte své stravovací návyky.
- Fáze číslo 4 není žádnou dietou a **nejde v ní o to jíst málo, nýbrž zdravě.**
- Prospěje nejen vaší postavě, ale hlavně vašemu zdraví.
- Rozhodně je užitečné pravidelně navštěvovat svého lékaře, který vám nejlépe pomůže udržet stabilní tělesnou hmotnost, a to i v dlouhodobé perspektivě.

## PŘÍKLAD TYPICKÉHO DNE 4. FÁZE BÍLKOVINNÉ DIETY

8:00

**Po probuzení:** Vypít jednu velkou sklenici vody.

### snídaně

1 neslazený nápoj (bylinný čaj, cikorka, špaldové kafe, lehký černý čaj, sojové mléko, lehká káva nebo káva bez kofeinu)

**1 instantní přípravek MEDIDIET®** (například omeleta nebo čokoláda) pro ty, kteří ráno spěchají nebo nejsou zvyklí snídat.

**Během dopoledne:** 1 sklenici džusu z čerstvého ovoce (nikoliv uměle doslazovaného nebo připraveného z tzv. „koncentrátu“). Není-li dostupný džus, poslouží i jablko nebo hruška zbavené slupky.

12:00

### oběd

**Oběd bohatý na vlákninu a hodnotné bílkoviny:**

- Předkrm ve formě čerstvé zeleniny,
- hlavní jídlo bohaté na bílkoviny (maso, drůbež bez kůže, ryby) a chudé na tuky a sacharidy,
- přílohou bude vařená zelenina a/nebo zelený salát nebo škroboviny nebo luštěniny nebo lehký dezert (nepřislažený kompot).

16:00

### svačina

**1 SLADKÝ nebo SLANÝ přípravek MEDIDIET®**

19:00

### večeře

**Večeře bohatá na zeleninu.** Množství podávaných pokrmů bude menší než v poledne :

- Zeleninová polévka a/nebo čerstvá zelenina v podobě předkrmu,
- 2 vejce nebo bílá šunka nebo drůbež bez kůže nebo ryba nebo sýr nebo tofu (sojové bílkoviny) nebo ( místo bílkoviny živočišného původu) brambory uvařené v páře, rýže nebo čočka,
- pokud je jídlo dostatečně lehké, pak si můžete dopřát ještě dezert typu nepřislažovaného kompotu
- bylinkový čaj.

### Nejllepší způsoby přípravy jídel jsou:

- Vaření v páře,
- vaření ve vodě,
- vaření v mikrovlnné troubě.

### Ideální zálivku na saláty připravíme takto:

Hořčice, sůl, pepř, jablečný ocet

+ koření a bylinky podle chuti

+ jeden díl přírodního sójového či sezamového oleje lisovaného za studena a jeden díl oleje olivového

## 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 **pomalou** 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.

## POTRAVINY, KTERÝCH SE MUSÍME TRVALE VYVAROVAT

V rámci vyvážené stravy mohou být konzumovány v podstatě všechny druhy potravin.

Nicméně zásadně je třeba se vyhnout:

- Rychlým a rafinovaným cukrům a sladkým pokrmům (marmeláda, bonbóny, zákusky, čokolády, cukrovinky, dorty, koláče, sušenky, palačinky, zmrzlina a pod.),
- tučným jídlům obecně, jídlům s omáčkami a jídlům smaženým a pečeným,
- uzeninám, smetaně a kravskému mléku (i kdyby bylo odtučněné!)
- všem jídlům typu „fast food“ (pizza, sendviče, burgry, atd.)

Z hlediska chuťových kombinací si dáváme zejména pozor na to, aby se nám v průběhu jediného jídla nepotkal pokrm sladký s tučným.

## MUSÍTE PÍT

a to alespoň 1 litr minerální vody denně (perlivé či neperlivé), maximálně 1 láhev kvalitního vína týdně, příležitostně pak skleničku šampaňského.

**Vyvarujte se jiných druhů alkoholu** (zvláště piva a destilátů), **stejně jako všech typů sladkých či doslazovaných nápojů** (typu koly, doslazovaných džusů, ledových čajů a podobně).

## CO DĚLAT V PŘÍPADĚ, ŽE „ZHŘEŠÍME“?

- Pokud se vám stane, že se jednou týdně neudržíte nebo se udržet nemůžete (například ze společenských důvodů) a hodně se najíte (i toho, co jíst nemáte), pak si z toho **hlavně nedejte těžkou hlavu**. Na vaši hmotnost to nebude mít žádný větší negativní účinek, pokud se vyvarujeme toho, abychom takto „zhřešili“ dvakrát za sebou.
- Pokud jsme prošli krátkým obdobím, kdy jsme přece jen jedli „bohatěji“ než jsme měli, pak se na 2 – 3 dny vrátíme k **fázi 2**
- Pokud jsme úplně vypadli z rytmu a začínáme zase přibírat, pak je imperativně třeba se vrátit na několik dnů k bílkovinné dietě, tedy k **fázi 1**. V takovém případě znovu kontaktujte svého lékaře/odborného terapeuta.

Hodně pevně vůle a bezusilovného udržení optimální hmotnosti

Vám přeje

MUDr. Miloš Rýc

vedoucí lékař programu MEDIDIET®