

# 1 2. 3 4

## FÁZA

### Prechodná, oddychová, návrat k „pravým“ jedlám bohatým na bielkoviny s minimálnym príjmom sacharidov a tukov.

- Druhá fáza je nevyhnutnou etapou v procese vášho chudnutia.
- Je jednoduchá, prispôsobivá a veľmi dobre znášaná.
- Váš ošetrojúci lekár alebo terapeut môže upravovať pomer instantných bielkoviných jedál „z vrecúška“ a tých „pravých“, s prihliadnutím k vášmu individuálnemu štýlu života.
- Túto druhú fázu môžete držať po dobu niekoľkých týždňov až mesiacov, **bez akéhokoľvek rizika pre vaše zdravie** za predpokladu, že budete dodržiavať naše rady a rozpis jednotlivých jedál od vášho lekára / terapeuta.

## V praxi môžu nastať dve situácie:

### Fáza 2 nastupuje po fáze 1.

Po ukončení 1. fázy je nevyhnutné prejsť fázou č. 2, aby proces chudnutia ďalej pokračoval.

Jej význam spočíva v obmedzení nasledujúceho efektu: Náhly prísun cukrov bezprostredne po ukončení prvej fázy vyvolá prudkú sekréciu inzulínu\*, ktorý podporí proces vytvárania tukových rezerv, čím obráti metabolizmus nastavený na redukciu tukového tkaniva presne opačne.

\*Inzulín má v organizme dvojaký účinok: a) hypoglykemický (= zvyšuje použitie tkanivovej glukózy, b) antilipolytický (= podporuje tvorbu mastných kyselín /"tuku"/).

### Fáza 2 je štartovacou fázou vašej redukčnej kúry.

V niektorých prípadoch vám môže ošetrojúci lekár alebo terapeut odporučiť zahájenie celého bielkovinného režimu práve fázou 2.

## PRÍKLAD TYPICKÉHO DŇA 2. FÁZY BIELKOVINOVEJ DIÉTY

Jednoduchosť, flexibilita a jedno pravé jedlo denne.

8:00

### raňajky

šálka nesladenej kávy **alebo** čaju (pokiaľ možno bez umelých sladidiel)

+ **1 sladký instantný prípravok MEDIDIET®** (teplý nápoj, kaša alebo palacinka)

12:00

### obed

**1 SLANÝ instantný prípravok MEDIDIET®**

+ povolené druhy zeleniny

### alebo

pravé jedlo s vysokým obsahom bielkovín, nízkym obsahom tukov a sacharidov:

predjedlo (nepovinné, iba ak máte naozaj veľký hlad, alebo ak to vyžaduje situácia). Pripravte si (alebo objednajte) šalát z povolených druhov zeleniny zaliaty 1 polievkovou lyžicou panenského olivového oleja získaného z prvého lisovania za studena.

### Jedno hlavné jedlo s vysokým obsahom bielkovín, vyberte z nasledujúceho menu:

- a) 2 vajcia natvrdo
- b) 100 g teľacieho, chudého hovädzieho mäsa, diviny alebo pečene
- c) 150 g kurata, morky alebo králik (bez kože)
- d) 200 g chudej ryby.

#### Priloha:

zelenina v neobmedzenom množstve (vyberte si z nasledujúceho zoznamu):

Artičoky, Huby, Patizón, Sója (klíčky), Brokolica, Špargľa, Pór, Špenát, Zeler stopkatý, Kel,

**Paradajky**, Cvikla, Čakanka, Karfiol, Red'kovky, Tekvica, Fazuľové struky, Baklažán, Repa, Kapusta (zelená, červená), Šalát (všetky druhy), Uhorka, Žerucha, Rukola, Fenikel, **Paprika**, Valeriána.

Upozornenie: Uvedené mäsa s vysokým obsahom bielkovín musia byť pripravené bez tukov, bez smaženia, teda úplne prírodne, najlepšie na teflonovej panvici na vode, v pare, či v mikrovlnnej rúre.

Zelenina tvoriaca prilohu môže byť podávaná surová, varená v pare alebo dusená na vode.

Vždy ju dostatočne osolíme!

15:00

#### olovrant

##### 1 SLANÝ alebo SLADKÝ instantný prípravok MEDIDIET®

+ veľký pohár vody alebo ľahký čaj či veľká šálka slabej kávy

19:00

#### večera

Pokiaľ ste mali „pravé“ jedlo na poludnie, potom si pripravte:

##### 1 SLANÝ instantný prípravok MEDIDIET®

+ povolené druhy zeleniny

Pokiaľ ste si k obedu vybrali instantné jedlo, potom si k večeri pripravte jedno „pravé“ jedlo bohaté na bielkoviny podľa návodu z poludnia.

Ošetrojúci lekár/terapeut vám môže s prihliadnutím k vášmu stavu odporučiť aj odlišný počet jedál. Nezabúdajte na užívanie minerálov a výživových doplnkov, ktoré vám k diéte odporučil váš lekár alebo terapeut!

## MUSÍTE PIŤ

**Myslite na to, že počas dňa je potrebné pravidelne piť!** Najlepšou voľbou sú minerálne vody (pokiaľ možno neperlivé) s vysokým obsahom **minerálnych látok**.

V priebehu 2. fázy je treba každý deň vypíť aspoň 1,5 litra tekutín!

#### Odporúčané nápoje:

**minerálna voda** (neperlivá)

ľahký nesladený čaj / bylinkový čaj, ľahká káva / kávovinové náhrady (pokiaľ možno bez umelých sladidiel).

## BEZPODMIENEČNE SA MUSÍTE VYVAROVAŤ

**Všetkých ostatných potravín, aj keby ste si o nich mysleli, že sú tzv. „diétne“ či „zdravé“!**

**Príklady zakázaných potravín** rušiacich efekt bielkovinovej diéty: chlieb a všetky ďalšie druhy pečiva, sucháre, cereálie, ovocie a ovocné džúsy, všetky typy škrobovín, syrov a jogurtov, alkohol (vrátane piva a vína) a podobne.

**Príjem potravín s obsahom sacharidov, či konzumácia klasického cukru sú striktne zakázané**, oproti 1. fáze výnimku tvoria **paradajky a paprika**.

K sladeniu môžete v prípade nevyhnutnosti použiť aspartám či iné náhradné sladidlo.

Vo výbere potravín tak nebudete nikdy tápať. Práve táto zrozumiteľnosť robí z bielkovinovej diéty MEDIDIET® najjednoduchšiu metódu na redukciu hmotnosti.

Ošetrojúci lekár alebo terapeut vám navrhne potrebnú dĺžku trvania druhej fázy a to s prihliadnutím k stanovenému cieľu. Obyčajne sa jej doba pohybuje medzi 10 a 30 dňami.

V priebehu 2. fázy by ste už nemali mať pocit, že ste „krátení“ či „ochudobňovaní“ na strave. Mali by ste sa skrátka cítiť v pohode.

## ZAČNITE CVIČIŤ!

Počínajúc druhou fázou je veľmi žiaduce obohatiť diétny bielkovinový program o rozumnú telesnú aktivitu (aspoň 1 hodinu 3 x týždenne). Vhodné sú tieto typy aktivít: beh, bicykel, plávanie, rozumné posilňovanie, a pod.

Všetky informácie o proteínovej diéte a zdravom stravovaní:

[www.medidiet.sk](http://www.medidiet.sk)