

# BioTech USA™

## PREČO SA OPLATÍ SCHUDNÚŤ?

ROZHODNUTIE JE V  
TVOJEJ KOMPETENCIH.

## PREČO JE TREBA SCHUDNÚŤ?

TOTO ROZHODNUTIE OVPLYVNÍ  
CELÝ TVOJ ŽIVOT I ZDRAVOTNÝ  
STAV

## DÔSLEDKY OBEZITY

PREČO PRIBERÁME?

## NAJČASTEJŠIE CHYBY

DIÉTY

MÓDNE DIÉTY

DOKONALÁ DIÉTA

AKO PRISTUPOVAŤ K  
DIÉTE?

AKO MÓZEME OVPLYVNÍŤ  
SCHUDNUTIE S VÝŽIVOVÝMI  
DOPLNKAMI?

DIET KIT



# PREČO SA OPLATÍ SCHUDNÚŤ?



## Rozhodnutie je v Tvojej kompetencii.

Snáď ti nič neposkytuje väčšie sebavedomie, ako ten stav, keď sa dobre cítiš vo svojej koži. Ak si spokojná so svojim výzorom, ak je tvoj zjav plný harmónie, nemôžeš naraziť na žiadnu prekážku. Ľudia sa pozerajú na teba celkom inak, inak sa s tebou rozprávajú, svoj život prežívajú úplne inak.

Tvoj osud máš vo vlastných rukách. Iba tvoje tukové vankúšiky ti bránia, aby si sa dobre cítila vo svojej koži, aby si riešenia pre svoje problémy hľadala na vhodnom mieste. Neodovzdávaj sa svojmu osudu, ale pokús sa ho riadiť sama. Nasledujúca harmonická fáza tvojho života sa začína v tom momente, keď si uvedomíš, že to zvládneš, že máš výdrž, že si silná. Zaoberaj sa len sama sebou, a dopracuješ sa k cieľu.

Bola by si rada, keby si na kúpalisku necítila sklúčenosť? Keby ťa zo všetkých strán sledovali pohľady uznania? Keby ťa známi nepodpichovali nepríjemnými poznámkami? Keby ťa netrápilo neustále potenie? Keby si sa mohla obliecť do pôvabných šiat? Keby ťa schody neunavili? Keby si nebola stále osamotená? Keby si nemusela vynechať nespočetné vzrušujúce programy len a len kvôli svojej postave? Keby si počas rozhovorov nemusela stále na to myslieť, že „určite na to myslíš, že som tučná“? Keby si v posteli nemusela riešiť problém, v akej polohe vypadáš lepšie?



# PREČO JE TREBA SCHUDNÚŤ?

**Toto rozhodnutie ovplyvní celý tvoj život i zdravotný stav.**

Je ale dôležité, aby si si včas uvedomila, že nie len z estetických dôvodov je dôležité dosiahnuť ideálnej hmotnosti tela, ale aj zo zdravotných dôvodov.

Podľa informácií Svetovej zdravotníckej organizácie viac ako dve tretiny obyvateľstva USA trpí obezitou, a jedna tretina je nadmerne obézná. Je to obrovská zmena oproti údajom z

V priebehu uplynulých sto-ročí ekonomika, spoločnosť, zdravotníctvo prešli obrovským rozmachom, život ľudí sa neustále predlžoval. Ale nárast počtu obyvateľstva produkcia nestačila sledovať. Tempo života sa zvyšuje, niet času na spracovanie čistých, nami nadobudnutých surovín. Tento stav vedie k tomu, že jeme iba to, čo dokážeme rýchlo pri-



pred desiatich rokoch, keď iba polovica obyvateľstva trpela obezitou, a iba pätina bola nadmerne obézná. Tieto údaje z Ameriky sú bohužiaľ platné aj pre ostatný svet. Ak sa porozhliadneš okolo seba, vidíš čím ďalej, tým viac obéznych ľudí. Sice je pravda, že šport i zdravá životospráva nadobúdajú na popularite, ale veru priepasť medzi týmito vrstvami ľudí sa čoraz viac prehĺbuje.

praviť, alebo to, čo dostaneme kúpiť hotové. Takéto jedlá väčšinou obsahujú obrovské množstvo cukru, tuku, konzervačných látok, aróm a farbív, a rýchlo a len dočasne zmierňujú náš hlad. Ak si neustrážime svoje stravovanie, tak ihneď začneme priberať od jedál ponúkaných v samoobsluhách a v obchodoch s potravinami, čo je však priama cesta k poškodzovaniu zdravia. Príčina je jednoduchá, ak nedokážeme



mať pod kontrolou svoje stravovanie, môžeme sa dopracovať k stavu, keď naša životnosť začne drasticky klesať. Podľa jednej vedeckej štúdie aj mierna obezita dokáže skrátiť život človeka v priemere o tri roky. Toto sa ešte môže ďalej stupňovať vplyvom ďalších faktorov, ako je napríklad fajčenie.

Nadváha môže spôsobovať také zdravotné problémy, proti ktorým je aj moderná veda bezmocná. Cukrovka, vysoký krvný tlak, choroby srdca a cieľ sú priamymi dôsledkami obezity.

Podľa tvrdenia Svetovej zdravotníckej organizácie je obezita popri fajčení druhou najvýznamnejšou chorobou, u ktorej sa dá rizikový faktor podstatne znížiť vhodnou prevenciou. Snáď niet takého človeka, ktorého by neohrozovala obezita. A to vrátane dospelých i detí, v najvyspelejších, ale aj v rozvojových krajinách sveta.



## DÔSLEDKY OBEZITY

Užívame si obrovskú ponuku. Zahľujú nás reklamy na čokoládu a iné sladkosti. Tie veci, ktoré považujeme za zdravé, lebo obsahujú aj prírodné látky, vo všeobecnosti obsahujú rôzne prídavné látky, komponenty, ktoré sú príčinou obezity. Obozretne je treba posudzovať aj potraviny s nápisom „light“, lebo je možné že obsah tuku majú nízky, ale obsah uhlíhydrátov môže byť vysoký. Výrobcovia nás okúzľujú farbami, vôňami a reklamami, ťažké je odolať. Ale v záujme zdravia a celkovej dobrej dispozície, sa oplatí zrieknuť aj týchto pôžitkov.

Priamym dôsledkom obezity je vysoký krvný tlak. Aj keď vedecky ešte nebola dokázaná súvislosť medzi uvedenými skutočnosťami, ale štatistickými údajmi je možné preukázať, že veľká väčšina ľudí s vysokým krvným tlakom je obézná, a medzi obéznymi je výskyt vysokého krvného tlaku častejší. Nadváha vyžaduje väčšiu námahu srdca a ciev. Ak tento nezdravý stav trvá dlhšie, dochádza k zvýšeniu krvného tlaku. U ľudí, ktorí zahájili diétu kvôli vysokému krvnému tlaku bolo zistené, že po úspešnej redukčnej diéte sa aj krvný tlak znížil.

Aj cukrovka sa dá dať do súvisu s obezitou. Vo všeobecnosti cukrovkári neodkázani na inzulín majú nadváhu. Obezita sťažuje aj dýchanie, môžeme sa stať ospalivými, a ľahko sa un-



víme. Jedná sa o začarovaný kruh, lebo kvôli únave sa ťažko odhodláme na pohyb, frustrovanosť však narastá kvôli zvýšenej obezite, čo však vyúsťuje v ďalšom násilnom prejedaní sa, ktoré zapríčiňuje ďalšie zvyšovanie obezity.

Nadbytočná tuková hmota poškodzuje aj pohybové ústrojenstvo. Preto lebo je dimenzované na normálnu hmotnosť tela. Teda trvalá obezita zle pôsobí na kĺby aj na kosti. Toto je tiež začarovaný kruh. V prípade obéznych osôb vplyvom preťaženia sa častejšie vyskytujú choroby kĺbov, preto sa menej pohybujú, potom ďalej priberajú na váhe.

V krajnom prípade nadváha tela môže prekázať aj otehotneniu.

Oplatí sa teda čím skôr zahájiť redukčnú diétu, lebo čím neskoršie sa odhodláme k tomuto kroku, tým ťažšie bude dosiahnuť želaný výsledok.



## PREČO PRIBERÁME?

Priberanie je dôsledkom toho, že energia, ktorú sme prijali do organizmu je väčšia než tá, ktorú v skutočnosti spotrebujeme pri vyvíjaní pohybu a pre udržovanie života. Jeme len z dlhej chvíľe, z donútenia (na pohostení, zo zdvorilosti), svoje psychické problémy, napätia riešime jedením. Nadbytok sa ukladá vo forme tukov. Väčšina ľudí principiálne nemá jasno v tom, že koľko energie obsahujú jednotlivé jedlá, a s akou námahou je to možné odpracovať. Nesprávne stravovanie sa v najhoršom prípade spája so životospôsobou chudobnou na pohyb. Teda nestačí to, že do organizmu prijímame nadbytočnú energiu, ale chýba aj pohyb, ktorý by spotreboval tieto nadbytočné kalórie.

Obézni ľudia často vravievajú, že to je geneticky dané, že to zdedili po rodičoch. Lenže, schovávať sa za takéto zámienky je veľkou chybou, a prezráda len našu slabosť. A to všetko preto, lebo za vlastný výzor vo veľkej miere zodpovedáme sami, náš vonkajší vzhľad verne odráža našu životospôsobu a našu náročnosť.

Našu výdrž a rozhodnosť môžu ovplyvniť viaceré okolnosti. Medzi inými aj vek. Stanutím náš organizmus spotrebuje pre udržiavanie života menej energie. Zmenšuje sa fyzická aktivita. No väčšina ľudí si to neuvedomuje a prijíma do organizmu stále rovnaké množstvo energie, čo má za dôsledok obezitu. Nepriaznivo môže pôsobiť aj stres, v prípade žien aj nálada počas dní pred menštruáciou, ale aj iné početné okolnosti.



## NAJČASTEJŠIE CHYBY DIÉTY



Je prirodzené, že každý by chcel schudnúť čo možno najrýchlejšie, najjednoduchšie, s najmenším odriekavaním a s najmenším sebazaprením. Preto vyhľadávame zázraky, najnovšie kúzelné metodiky. Ale prebuďte sa! Keby len jedna z nich fungovala, neboli by vôbec obézni ľudia.

Pri diéte nejestvuje spoločník, ktorý by ťa odbremenil od zodpovednosti. Si osamotený. Tvoj zovňajšok je výsledkom Tvojej práce, či si obézny, alebo zdravý a vyšportovaný.

Je principiálnou chybou ak sa naraz, drasticky zníži prísun kalórií do organizmu. Dôsledkom je strata pozornosti, porucha koncentrácie, ospalivosť, sklúčenosť, agresivnosť. Organizmus sa prepína na úsporný režim, čo znamená, že každé sústo si odkladá do zásoby. Teda keď adept diéty podvodnícky jedáva, pretože jeho výdrž časom a stupňom hladu klesá, prijaté kalórie sa ihneď uskladňujú vo forme tukov. Počas podvodníckeho jedávania človek držiaci odtučňovaciu kúru znova dostane chuť do jedla, veď túži

po rôznych chutiach, a vráti sa k normálnemu, doteraz vžitému stravovaniu. Lenže organizmus teraz už všetko dáva do zásoby, preto sa vráti väčšia nadváha, ako bola pred schudnutím. Toto je takzvaný jojo efekt. V prípade hladovania si telo pre udržanie životných funkcií odoberá bielkoviny prioritne zo svalov. Štítina žľaza zmiernuje tempo látkovej výmeny, tým sa znižuje energetická spotreba organizmu, v dôsledku čoho zásoby tuku ostávajú zachované na najdlhšiu možnú dobu. Keď už aj zásoby tukov ubudnú, znižujúca sa úroveň leptínu vyvoláva pocit hladu. Vznikne silný pocit hladu, čo zároveň prikazuje doplniť tukové bunky. Takže náš organizmus po určitom čase bude veľmi požadovať potravu, a napokon, lebo takto nie je možné držať redukčnú diétu, ukončíme ju.

Pôvod jojo efektu musíme hľadať u svojich prapredkov. Podmienkou prežitia vtedy bolo ukladanie, veď vtedy organizmus nemohol počítať s pravidelným prísunom potravy vo vypočítaných časových intervaloch, a časté boli aj dlhšie obdobia hladovania. Takže keď sa konečne zohnalo jedlo, organizmus všetky kalórie uložil do zásoby, aby zabezpečil prežitie prípadnej nasledujúcej dlhšej periódy bez jedla. Presne toto robí aj naše telo v prípade

nesprávnej odtučňovacej kúry.

Veľký počet módnych odtučňovacích kúr, sľubujúcich rýchly úbytok tukov, vo väčšine prípadov postráda vedecký podklad, a posúvaním množstva jednotlivých živín predstavujú vážne zdravotné riziká.

Je veľkou chybou myslieť si, že **len pohybom, respektíve postupným zvyšovaním množstva pohybu, je možné nahradiť diétu.**

Je pravdou, že vykonávanie pohybu



spotrebuje energiu, čo na začiatku odtučňovacej kúry môže vykazovať očividné zmeny. Organizmus sa však veľmi ľahko prispôbi zariadenému množstvu pohybu, navyše vo väčšine prípadov, tí ktorí sa rozhodli športovať, príjmu do svojho organizmu plusové kalórie spálené športovaním. Organizmus však prílišným športovaním vyhorí, následkom čoho dochádza k po-



četným zdravotným problémom. Keď sa po určitom čase zastaví ubúdanie hmotnosti, mnohí robia tú chybu, že začnú viac trénovať. Lenže pretrénovanosť je tiež chorobný stav, prejavujúci sa chorobnou únavou, chorobným pulzom srdca, so sklúčenosťou, nespavosťou.

Pohyb je veľmi dôležitou súčasťou úspešnej diéty, ale jej podstata tkvie predsa v stravovaní. Náš vonkajší vzhľad je od základov predurčený predovšetkým rozvrhom stravy, a nie iba pohybom.

Mnohí sa uspokojujú s myšlienkou,



že **jesť sa môže hocičo**, ale v obmedzenej miere. Teoreticky je to síce pravda, ale väčšina ľudí v praxi nesprávne odhaduje správne množstvá

potrebných živín a z tohto dôvodu sú



sklamaní výsledkami neúspešnej odtučňovacej kúry, pričom sa schovávajú za vyššie uvedený výrok. Ak budeme jesť všetko, ale v obmedzenej miere, výsledkom bude veľmi pomalé chudnutie, preto sa oplatí občas, alebo s konečnou platnosťou niektoré potravinové vynechať zo stravy. Sú to napríklad potraviny vyrobené z rafinovaných základných surovín, sladkosti atď.

Väčšina ľudí si pletie zásady zdravého stravovania so zásadami diéty a počas odtučňovacej kúry jedáva neprimerané množstvo ovocia. Ovocie je samozrejme zdravou potravou, veď obsahuje veľa vlákniny a vitamíny, ale počas diéty sa oplatí sledovať jeho obsah cukru. Počas diéty by sa mali

vynechávať ovocné cukry, lebo ak sa nepotrebnú zdravým pohybom, okamžite sa ukladajú formou tuku.

Aj keď sa nedoporučuje jedávať všetko, je potrebné sa postarať o to, aby naša strava nebola príliš jednostranná. Mnohé zázračné diéty proklamujú také teórie, podľa ktorých jedávanie jedného či dvoch druhov potravy je základom úspešnej odtučňovacej kúry. Výsledkom takého programu stravovania je samozrejme schudnutie, lebo obsahuje málo kalórií, ale prináša aj nespočetné zdravotné riziká. Dôsledkom väčšiny týchto programov je nedostatok vitamínov a minerálov v organizme, čo však nepriaznivo pôsobí na viaceré životné funkcie, a taktiež škodí kostiam a kĺbom. Väčšina zázračných diét zbavuje organizmus životne dôležitých živín, čo však, aj keď nie ihneď, časom prináša nespočetné zdravotné problémy.



Zbav sa mylného presvedčenia, že **večer nebudeš jesť**. Tvoj organizmus aj večer potrebuje živiny, tak isto ako počas ostatných úsekov dňa. Aj večer je potrebné jesť, lebo ináč sa nevyhneš pasci zásobeniam. Iba je potrebné venovať pozornosť tomu, aby si večer jedol veľmi málo uhlohydrátov, radšej viac bielkovín. Napríklad pečené kuracie prsia s hlávkovým šalátom.





Základom módnych diét je už v predošlom texte spomínané obmedzenie živín. Prirodzene to prináša dočasné úspechy, veď niektorá zo živín sa nedostáva do organizmu, a tým jej obsah kalórií neprispieva do množstva prijatej energie. Ale trvalé zaťaženie organizmu tým, že nedostane prídely z niektorej živiny je totožné so skutočnosťou, akoby nám niekto odobral niektorý základný prvok živobytia domnievajúc sa, že možno nám to spraví dobre. Náš organizmus to však dlho nevydrží, objavia sa znaky absencií a rôzne zdravotné problémy. V lepšom prípade sa objavuje len absencia vitamínov alebo minerálov, v horšom prípade trpia takouto diétou aj niektoré orgány.

Medzi diéty chudobné na uhľohydráty patria **Zónová diéta** a **Hollywoodska diéta**, ktoré popri minimalizácii uhľohydrátov pripúšťajú konzumáciu veľkého množstva bielkovín. **Južno morská diéta** ako aj **Atkinsonova diéta** po čase pripúšťajú mierne zvýšenie množstva uhľohydrátov, ale toto ich množstvo ešte stále nie je postačujúce na udržovanie zdravia. Princípom **delenej diéty** je to, že uhľohydráty a bielkoviny sa nikdy nesmú konzumovať spolu (napr. mäso s oblohou).

Podstatou týchto diét je minimalizácia konzumácie uhľohydrátov, lebo sú založené na tom, že uhľohydráty sú zodpovedné za vytváranie tukových vankúšikov, a že nedostatok uhľohydrátov poháňa organizmus aby už začal s odbúraním tukov.

Lenže zníženie konzumu uhľohydrátov sa ľahko prevalí do nedostatku vitamínov, alebo minerálov a rapídne zníži príjem vlákniny. Pretože uhľohydráty sú pre organizmus základným zdrojom energie, ich nedostatkom sa otupuje pozornosť a koncentrácia. Pre obtiažnosť zabezpečenia pestrej stravy sa môže stať pre adepta diéty



jednotvárnou, a preto sa ľahko môže objaviť už vyššie popísaný **jojo efekt**. **Diéty chudobné na tuky škodia** ešte viac ako uhľohydrátové diéty. Takéto diéty sú **Priketova diéta** a **Coolyho diéta**, ktoré predpisujú jednostranné stravovanie na báze ovocia, ryže a zemiakov. Lenže konzumácia tukov je mimoriadne dôležitá, obzvlášť v priebehu odtučňovacej kúry, veď počas diéty nezadržateľne zoslabnutý organizmus bezpodmienečne potrebuje doplniť primerané množstvo vitamínov a minerálov. Pretože tieto sa vstrebávajú zväčša do tukov, táto základná

podmienka nie je v týchto diétach zabezpečená. Navyše tuky sú dôležité aj pri urýchľovaní postupu látkovej výmeny základných látok.



Základom **diéty telesnej kontroly** je doporučenie konzumácie potravín s nízkym **Glykemickým Indexom** (GI < 60 podľa Montignaca). Toto vlastne nie je odtučňovacia kúra, ale sa jedná o zmenu životného štýlu, ktorý je potrebný k trvalému schudnutiu. Glykemický index je číslo, ktoré charakterizuje, že akou rýchlosťou sa daná živina vstrebáva do organizmu, respektíve akú inzulínovú reakciu v ňom vyvoláva. Živiny s vysokým Glykemickým Indexom (60 < GI < 100), ako je cukor, sladkosti, jedlá obsahujúce rafinované základné látky, prudko zvyšujú hladinu cukru v krvi. To môže viesť k tomu, že organizmus svojou núdzovou



reakciu uvoľní veľa inzulínu aby hladinu cukru v krvi nastavil na pôvodnú normálnu hodnotu. Pretože počíta s tým, že prudké zvýšenie hladiny cukru v krvi potrvá dlhšie, prehnanou kom-

## DOKONALÁ DIÉTA

penzáciou uvoľňuje príliš veľké množstvo inzulínu, čím zapríčiňuje pokles hladiny cukru v krvi pod normálnu hodnotu. V tejto fáze znova pociťujeme hlad a znova sa pustíme do jedenia. A to je bezpečný spôsob priberania. Živiny s nízkym Glykemickým Indexom (GI < 60), ako sú zelenina a mäso sa trávia pomalšie, a preto že nezvyšujú hladinu cukru v krvi, neuvolňuje sa inzulín, takže nevyvolávajú pocit hladu. Organizmus ostáva s normálnou hodnotou hladiny cukru v krvi trvale nasýtený.

Jedenie potravín s nízkym Glykemickým Indexom je základom zdravej životosprávy, veď prudké zvýšenie hladiny cukru v krvi príliš zaťažuje organizmus. Príliš častá konzumácia veľkého množstva jedla s vysokým Glykemickým Indexom môže ľahko končiť cukrovkou.

Dodržiavanie rozvrhu jedál na báze nízkeho Glykemického Indexu je preto obťažné, lebo darmo si uvedomujeme, že určité jedlá disponujú nízkou hodnotou GI, kombinácia viacerých potravín, a ich súčasná konzumácia, môže tieto hodnoty výrazne ovplyvniť. Môže nastať prípad, že dve potraviny s nízkou hodnotou GI, spolu skonzumované už vykazujú vyššiu hodnotu.

**Nulová diéta**, čiže hladovanie, patrí medzi najnebezpečnejšie metódy. Je spoľahlivou príčinou vyššie popísaného jojo efektu. Organizmus je ohrozovaný veľkým počtom poškodení, ako sú napríklad posuny iónov, ich dôsledkom môžu byť aj arytmie srdca. Veľmi často dochádza aj k poškodeniu obličiek. Odtučňovaciu kúru s rozvrhom stravovania pod 1000 kcal sa nedoporučuje nasadiť bez dohľadu v nemocnici.



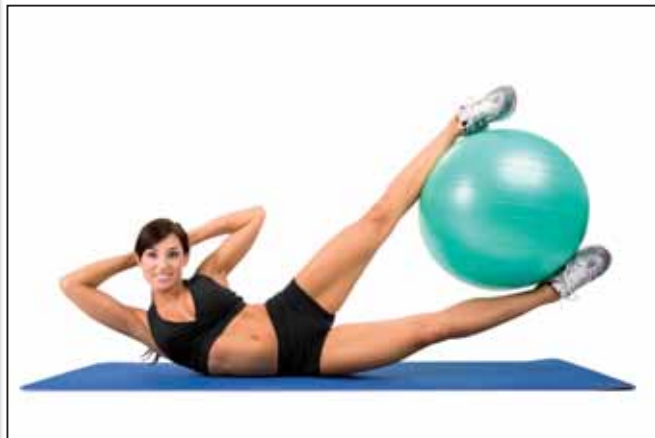
Podstatu úspešnej diéty je možné veľmi jednoducho zhrnúť. Problémy nerobí to, že by niekto nepoznal základnú axiómu: **spotrebuj viac energie, ako si skonzumoval**, ale jej realizácia. Komu sa nedarí, začína veriť zázračným diétam, ale to na podstate nič nezmení. **Výdrž, rozhodnosť, vôľa** sú potrebné k dosiahnutiu úspechu, a tieto chýbajú väčšine ľudí. A čas len plynie s nespočetnými odtučňovacími kúrami, a stále bez cieľového pocitu nášho boja: dobre sa cítim vo svojej koži.

Hocijako sa to pokúšame obísť, ak chceme dosiahnuť dokonalú diétu, je

treba **počítať a počítať**. Kto chce byť úspešný, musí presne, s krajinou precíznosťou vypočítať všetky potrebné hodnoty, potom aj dosiahnutá veľičina bude merateľná. Nemôže nás nič prekvapiť, lebo čísla neklamú.

Dokonalá diéta má niekoľko základných podmienok, bez splnenia ktorých ani nemá zmysel začať.

Takou podmienkou je napríklad **priebežné zabezpečenie potravy** pre náš organizmus. Toto znamená vypočítané časové úseky medzi jedlami, teda jedenie približne po každej 2,5-3 hodine. Pri týchto príležitostiach je potrebné skonzumovať kalórie, živiny v množstve vypočítanom podľa neskoršie popísaného návodu. Je dôležité častejšie jedávať, lebo len tak sa môže v organizme vypestovať pocit, že nie je potrebné vytvoriť zásoby, lebo s veľkou určitosťou príde ďalšia potrava. Aj k udržovaniu stálej hladiny cukru v krvi je potrebné jedávať v stanovených pravidelných intervaloch, taktiež na urýchlenie látkovej výmeny základných látok. Organizmus bude mať práve primeraný čas na spracovanie konzumovaného jedla, bude vedieť, kedy môže počítať s ďalšou dávkou, i to bude vedieť, že aké množstvo a v akej kvalite bude.





V priebehu odtučňovacej kúry je potrebné prioritne sledovať aj **konzumiáciu tekutín**. Tu sa samozrejme jedná o nápoje bez kalórií, ako je voda, minerálka, ochutená voda bez kalórií. Ľudské telo tvorí na 70% voda. Pre zabezpečenie vhodnej hustoty krvi, obehu v miazgovej sústave, pre zásobovanie buniek vodou, k prečisteniu orgánov (čistiaci účinok čriev) i k zabezpečeniu ďalších početných funkcií je nevyhnutná tekutina. Tá ale musí pozostávať z minerálnych vôd, a každému sa doporučuje konzumácia *3-4 litre denne*. Ten kto športuje, vykonáva ťažkú fyzickú prácu, alebo iné činnosti doprevádzané zvýšenou stratou vody, musí si samozrejme vynahradiť aj toto množstvo. Primeraná konzumácia vody ihneď prináša zlepšenú náladu, ale na našu škodu, zriedka venujeme tejto veci náležitú pozornosť.

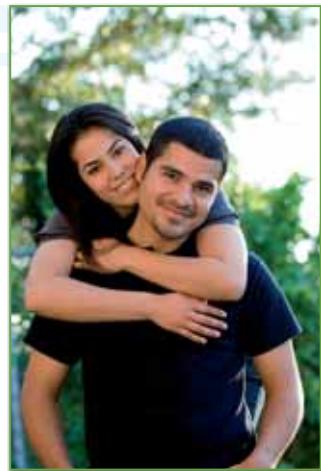
Neoddeliteľnou súčasťou odtučňovacej kúry je **šport**. Aj keď základom schudnutia je správne stravovanie, jeho doplnenie športom nám prináša vystupňovanie účinnosti. Prostredníctvom športu môžeme spáliť veľké množstvo plus kalórií, urýchľujeme látkovú výmenu, výraznou motiváciou pôsobíme aj na psychiku. Akonáhle pomocou diéty stratíme na hmotnosti, aj rôzne športové činnosti sa stanú pôžitkom, zvyšuje sa nám sebavedomie, načerpáme veľa síl na ďalšie pokračovanie. Každý si môže nájsť vhodný druh športu podľa toho či ho chce pestovať sám, alebo v spoločnosti, kde sa cíti lepšie, doma, či na voľnom priestranstve, prípadne v posilňovni.

Doporučuje sa pestovať tréningy kardiovaskulárneho charakteru (v záujme vystupňovaného spaľovania tukov), doplnené cvičeniami s činkami. Základom kardiovaskulárneho tréningu je zaťažovanie srdca a systému krvného obehu prácou. Môže to byť beh, lyžovanie, v posilňovni zase stacionárny bicykel, aerobik atď. Tieto cvičenia, popri podpornom vplyve na odtučňovaciu kúru, vám zvyšujú kondíciu, majú dobrý vplyv aj na krvný obeh. Kardiovaskulárny tréning pod lekárskeym dozorom priaznivo pôsobí aj na chorých s vysokým krvným tlakom.



Kardiovaskulárny tréning je účelne doplniť aj rôznymi cvičeniami s činkami. Tréningy s činkami prepozičujú telu príjemné tvary, pod ovísnutú kožu dokážeme naformovať svalnatý vzhľad. Netreba sa obávať činie, ani dámy nemusia mať strach. Tie tvary, ktorými kulturisti disponujú a ktorých sa väčšina ľudí bojí, sú výsledkom veľkého množstva práce (s ohľadom na desaťročia trvajúce tréningy, ako aj na stravovanie podľa presne vypočítaného, prísne stanoveného programu potraviny), a to prekročením fyzických hraníc; ale priemerným tréningom, hoci tréningom približujúcim sa vlastným fyzickým hraniciam, nám nehrozí také nebezpečenstvo, že budeme vyzerat

ako Arnold Schwarzenegger. Áno, činky sú potrebné k vytváraniu príjemného vzhľadu, obavy z nich sú zbytočné. K úspešnej diéte napokon, ale nie v



poslednom rade, potrebujeme aj **podporujúce okolie**. Hoci to nie je bezpodmienečnou nutnosťou, lebo ten, kto je silný, dokáže zvládnuť úspešnú odtučňovaciu kúru aj bez podpory svojho okolia. Je dôležité, aby naše okolie prirodzeným spôsobom prijalo naše rozhodnutie podrobiť sa odtučňovacej kúre, aby sa večne nezaoberalo s tým, kto čo jedáva, ale prijalo to ako fakt. Ak je možné, mali by podporovať adepta diéty, a pochvalovať jeho výsledky. Posmešné poznámky sa môžu ľahko stať brzdiacim elementom, ako aj očakávaná rodina (na narodeniny sa musí jesť torta!), a jej trvalé negatívistické postoje.



## AKO PRISTUPOVAŤ K DIÉTĚ?



V prvom rade musíme mať jasno so **zložením potravín** a s jej **obsahom energie**, aby sme mohli stanoviť množstvo a kvalitu našim organizmom konzumovaných kalórií.

**V zásade rozlišujeme tri druhy živín.**

1. živiny dodávajúce energiu: uhľohydráty, bielkoviny, tuky, alkohol
2. chrániace živiny: vitamíny, minerálne látky
3. balastné látky: vláknina

### 1. Živiny dodávajúce energiu

Živiny dodávajúce energiu majú rôzne kalorické hodnoty, preto sú pre ľudský organizmus potrebné v rôznych množstvách.

1 g **uhľohydrátu** obsahuje 4,1 kcal. Uhľohydráty rozdeľujeme na *jednoduché* a *zložené uhľohydráty*. Jedlá obsahujúce jednoduché uhľohydráty (ktoré obsahujú cukor, dokonca aj



ovocné cukry), ako čokoláda, pekárske produkty, sladké ovocie, je treba v priebehu odtučňovacej kúry vynechávať. Tieto jedlá disponujú vysokým Glykemickým Indexom, a vyvolávajú inzulínové reakcie, čím brzdia spaľovanie tukov a chudnutie, pritom obsahujú veľké množstvo energie, ktoré organizmus uskladní vo forme tuku.

Druhým druhom uhľohydrátov je skupina zložených uhľohydrátov. To sú tie uhľohydráty zabezpečujúce energiu, ktoré – väčšinou – nie sú sladké. To sú napr. zelenina, ovsené vločky atď. Ich konzumácia počas diéty je výslovne doporučená nie len kvôli obsahu uhľohydrátov, ale aj pre ich obsah vlákniny. Vďaka nízkemu Glykemickému Indexu zabezpečujú dlhodobú nasýtenosť, nezvyšujú hladinu cukru v krvi, preto ich konzumácia podporuje úspešné schudnutie.

Z uhľohydrátov jeden dospelý nešportovec, pre udržovanie príslušných životných funkcií, spotrebuje ledva 1-1,5g (ženy) a 1,5-2g (muži) na kilogram telesnej hmotnosti; teda k tomu, aby sa nadbytok neukladal formou zásob tuku. Takže pre ženu o hmotnosti 70kg, ktorá nešportuje a vykonáva sedavé zamestnanie, toto robí 70g uhľohydrátov, čo zodpovedá konzumácii 10 dkg ryže denne!

Obsah energie v bielkovinách, obdobne ako u uhľohydrátov, je 4,1 kcal. Konzumovanie bielkovín sa počas diéty výslovne doporučuje, lebo pri nedostatku uhľohydrátov dodávajúcich energiu, organizmus zaháji odbúravanie bielkovín, teda svalovej hmoty. Bielkoviny sú stavebnými kameňmi svalov, ale zúčastňujú sa aj procesov odohrávajúcich sa v bunkách organizmu. Po vstupe do organizmu sa rozpadávajú na aminokyseliny.

V rámci **aminokyselín** rozoznávame *esenciálne* a *neesenciálne aminokyseliny*. Organizmus nie je schopný vytvárať *esenciálne aminokyseliny*, preto sa musia zabezpečiť pomocou stravy. Počas diéty je potrebná konzumácia nadbytku bielkovín v záujme zabrzdenia odbúravacích (katabolických) procesov. Toto znamená konzumáciu približne 1,5 g bielkovín na 1kg telesnej hmotnosti, čo pre osobu s hmotnosťou 70kg znamená konzumáciu približne 100g bielkovín, čo je denne 500g kuracích prsí.



Bielkoviny obsahuje hlavne mäso, z rastlín fazuľa, brokolica, ako aj mliečne výrobky. V prípade mäsa, je treba venovať pozornosť tomu, aby sa vybrali biele mäsa, podľa možnosti bez tuku, ako sú napr. kuracie prsia, morčacie prsia, ale je užitočné počas diéty konzumovať veľa rýb, aj s ohľadom na to, že neobsahujú len bielkoviny, ale pre organizmus je výhodný aj ich obsah užitočného tuku.



Každý gram **tuku** obsahuje 9,3kcal energie. Teda obsah energie v tukoch je výrazne vysoký, ich konzumovanie vo veľkých dávkach je nežiaduce. Tuky rozdeľujeme na nasýtené tuky, nenasýtené tuky a transtuky. Vplyvom konzumácie **nasýtených tukov prispôbajú v krvi zlý cholesterol (LDL)**. Pri konzumácii nasýtených mastných kyselín – podľa pozorovania – narastá výskyt a časť trombózy aj preto, lebo krvné telieska sa oveľa častejšie zlepiť (agregujú), tak sa vytvárajú krvné hrudky, ktoré ukladajúcim sa cholesterolom aj tak zúženú cievy môžu úplne uzatvoriť. Tuky bohaté na nasýtené kyseliny sú predovšetkým živočíšneho pôvodu (napr. maslo) a pri izbových teplotách majú pevné skupenstvo. V skrytej podobe sa tuky vyskytujú v mäsitých výrobkoch, nachádzajú sa aj v tvrdých syroch.

Konzumáciu **transtukov** – obdobne ako nasýtených tukov – je potrebné výrazne obmedziť, lebo *poškodzujú zdravie*. Zvyšujú LDL-cholesterolin zapríčiňujúce arteriosklerózu, a znižujú ochranné HDL. Ďalej zvyšujú hladinu triglyceridov. Popri škodlivosti cholesterolu ešte zvyšujú hladinu zapálených bielkovín (TNF, CRP, interleukin-6), ktoré tiež podporujú arteriosklerózu. Transtuky sú takým druhom tukov, ktoré sa priemyselne pridávajú do potravín, napriek tomu, že by sa dali nahradiť aj viacerými prírodnými látkami. Majú za úlohu vylepšovať stav produktu, margarín urobí rozdielnejším aj za studena. Produkt si dlhšie uchová svoju kvalitu, lebo znižuje podiel mastných kyselín náchylných na oksidáciu (potuchnutie). Na obale produktov je vyznačený ako „hydrogenizovaný rastlinný olej“.

**Nenasýtené mastné kyseliny** rozdeľujeme na jednnásobne a dvojnásobne nenasýtené mastné kyseliny. Sú dôležité, lebo podporujú funkcie nervovej sústavy, produkujú hormóny, podporujú látkovú výmenu tukov. Jednnásobne nenasýtené mastné kyseliny sa nachádzajú v ovoci, v zelenine, v olivovom oleji a v repkovom oleji, ako aj v rôznych olejových semenkách. Viacnásobne nenasýtené mastné kyseliny sa nachádzajú vo viacerých rastlinných i rybacích olejoch, ďalej vo väčšine olejnatých rybacích. Ich vonkajšou vlastnosťou je, že pri izbových teplotách sú tekuté. Ich konzumácia znamená udržiavanie zdravia, ale aj pre podporu schudnutia je tiež prioritne dôležitá. Pri vstrebávaní vitamínov a minerálov sú tiež nenahraditeľné.

Vo všeobecnosti je známe, že **alkohol** je od základov škodlivý, otravná látka



pre organizmus, jeho konzumácia sa v žiadnom prípade nedoporučuje, pretože sa nebudeme s ním podrobnejšie zaoberať. Je dôležité vedieť, že 1g alkoholu obsahuje 7-8 kcal, teda má značne vysokú energetickú hodnotu a ľahko môže byť príčinou nadváhy.

## 2. Ochranné živiny

**Vitamíny a minerálne látky** sú také živiny bez energie, teda bez kalorickej hodnoty, ktoré sú nevyhnutne potrebné k životu. Sú potrebné hlavne pri zabezpečovaní procesov látkovej výmeny, na udržiavanie zdravia, vitality, pre fungovanie imunitného systému. Vitamíny rozdeľujeme na rozpustné vo vode a na rozpustné v tukoch. Vitamíny rozpustné v tukoch dokážu



organizmus uchovávať, vitamíny rozpustné vo vode je však treba neustále zabezpečovať v rámci stravy. Hladina dennej potreby vitamínov a minerálnych látok závisí od viacerých podmienok, napríklad vek, pohlavie, fyzická aktivita, vplyvy okolia. Oficiálne **RDA (OVD)** číslo udáva denné množstvo vitamínov, ktoré dospelý človek musí konzumovať, ale je všeobecne známe, že táto hodnota je už zastaralá, lebo obsah vitamínov a minerálnych látok v potravinách znateľne poklesol, pričom na človeka sa škodlivé vplyvy prostredia umocnili. Pre osoby bez fyzickej aktivity doporučená denná spotreba C vitamínu má byť minimálne 1000mg, magnézia minimálne 500mg, kalcia minimálne 1000-1200mg, zatiaľ čo športovci si pre svoj organizmus zabezpečujú niekoľko násobok hore uvedených hodnôt.

V záujme dobrého vstrebávania sa oplatí konzumovať vitamín **po jedle**. Zvýšenú pozornosť je treba venovať skutočnosti, že vstrebávanie vitamínov a minerálnych látok je ovplyvnené viacerými okolnosťami. Tu treba spomenúť napríklad fajčenie a konzumáciu kávy. Kým prvé hlavne ovplyvňuje vstrebávanie C- vitamínu, druhé zase sťažuje vstrebávanie kalcia a magnézia.

## 3. Balastné látky

Konzumácia potravín bohatých na vlákniny *podporuje trávenie a vystupňuje fungovanie čriev*. Organizmus potrebuje vlákninu rozpustnú aj nerozpustnú vo vode. Lekári skúmajúci rakovinu doporučujú denne konzumovať 20-25g vlákniny. Nižšie uvedené potraviny obsahujú najviac vlákniny:



fazuľa, otruby, hrach, kukurica, bobulové ovocie, zemiaky, brokolica, ovos, jablko.

Z pohľadu odtučňovacej kúry je dôležité poznamenať, že vláknina stupňuje pocit nasýtenosti, tým aj *redukuje pocit hladu*.

### Ostatné:

Korenie a soľ

Ak na začiatku diéty, robíš všetko podľa pravidiel, nie je potrebné sledovať používanie korenia a soli, len je potrebné mať na zreteli to, aby si nepreháňal ich použitie. Korenie a soľ v organizme viažu na seba vodu.



Bohužiaľ prispievajú aj k zvyšovaniu krvného tlaku, preto je potrebné, v súlade s tvojím vkusom, ich množstvo obmedziť na minimum. Ak ich používaš v primeranom množstve a doplníš aj nároky organizmu na kvapalinu (3-4 litre za deň), potom nemusíš mať obavy, že si organizmus viaže na seba príliš veľa vody.

Postupom diéty, ak sa zabrzdí chudnutie, sa neskôr opláti zredukovať množstvo používaného korenia a soli.

*Pre úspešnosť schudnutia je teda dôležité sledovať kalorickú hodnotu potravín. Také potraviny, u ktorých nie sú uvádzané hodnoty živín, sa nesmú kupovať. V záujme bezpečného a dôsledného schudnutia je treba robiť presné výpočty a je potrebné dávať si pozor na spomenuté nebezpečenstvá (napr. druh tukov, obsah alkoholu)!*



Teraz už máme jasno čo sa týka kalorických hodnôt konzumovaných potravín, je teda na čase si vypočítať, koľko kalórií vlastne potrebuje náš organizmus, a tak si môžeme k tejto hodnote prispôsobiť nami konzumované množstvo energie, aby naša odtučňovacia kúra bola úspešná.

Množstvo spotrebovaných kalórií je ovplyvňované rôznymi okolnosťami. Sú to telesná hmotnosť, pohlavie, fyzická aktivita, iné okolnosti. Pretože niektoré okolnosti (práca, stresy) sú nemerateľné činitele, musíme ich zanedbať.

V prvom kroku musíme stanoviť **základnú hodnotu našej spotreby kalórií**. Táto hodnota predstavuje to množstvo kalórií, ktoré je potrebné pre náš organizmus v klude, pre zabezpečenie základných funkcií (dýchanie, trávenie).

**Základná hodnota spotreby kalórií v klude**

1. U žien:  $700 + 7 \times \text{hmotnosť tela v kg}$

2. U mužov  $900 + 10 \times \text{hmotnosť tela v kg}$

Teda pre ženu s hmotnosťou 65kg:  $700 + 7 \times 65 = 1155 \text{ kcal}$

Fyzická aktivita samozrejme vo veľkej miere ovplyvňuje hodnotu našej základnej spotreby kalórií. Čím sme fyzicky aktívnejší, tým viac kalórií spotrebuje organizmus na zabezpečenie základných funkcií. Do fyzickej aktivity je potrebné započítať všetko od upratovania počnúc, cez fyzickú prácu, až po športové činnosti.



Vo všeobecnosti je možné vykalkulovať **základnú kalorickú spotrebu prepočítanú na fyzickú aktivitu nasledujúcim spôsobom:**

V prípade ľahkej fyzickej aktivity vynásobením základnej kalorickej spotreby v klude koeficientom 1,2; pri miernej aktivite koeficientom 1,4 a v prípade ťažkej fyzickej práce koeficientom 1,8. Takže pre spomínaný prípad ženy o hmotnosti 65kg, ktorá žije stredne aktívnym životným štýlom, jej základnú kalorickú spotrebu 1155kcal je treba vynásobiť koeficientom 1,4, čo sa rovná približne 1600 kcal.

Ak sa táto dáma správne stravuje, po-

tom kvôli fyzickej aktivite spotrebuje 3g/tskg (tskg = kilogram telesnej hmotnosti) uhľohydrátov, čo celkovo činí 195g, a obnáša 800kcal. Z bielkovín má skonzumovať 2g, čo potom robí 533kcal. Vo forme tukov je treba skonzumovať 15% celkovej spotreby kalórií, čo je v kalóriách vyjadrené 242kcal, čo robí 26g. Súčet zodpovedá približne 1600kcal.



V prípade že by dáma chcela schudnúť oplatí sa konzumáciu uhľohydrátov znížiť na 2g/tskg, konzumáciu bielkovín udržať na hodnote 2g a konzumáciu tukov znížiť na 10%. Takto sa množstvo konzumovaných kalórií upraví nižšie uvedeným spôsobom:

2 g uhľovodíkov:  $130 \text{ g} \times 4,1 = 533 \text{ kcal}$

2 g bielkovín:  $130 \times 4,1 = 533 \text{ kcal}$

10% tukov 160 kcal, čo je 160/9,3, čo je 17 g

Teda celkové množstvo skonzumovaných kalórií sa znížilo na približne 1200kcal. To je mínus 400kcal denne. Týždenne to robí mínus 2800kcal. Toto by mohlo stačiť na schudnutie približne o 0,5kg za týždeň.

Ak by sme to chceli prepočítať na jednoduché potraviny, mohlo by to znamenať za deň 7dkg ovsených vločiek, 10 dkg ryže, 30dkg brokolice, 1 jablko, 65dkg kuracích prs čo sa dá nahradiť takto: 30dkg kuraciny, 3 lyžice bielkovinového prášku obsahujúceho 20g bielkovín, 2 lyžice ľanového oleja plus vitamíny a minerálne látky.

Pri chudnutí je treba mať na zreteli, že zdravé hodnoty schudnutia sa pohybujú medzi pol a jedným kilogramom za týždeň. Ak niekto schudne o viac, ten buď zhodil z množstva vody, ktorú obsahuje telo, alebo zo svalovej hmoty. Väčšiu hodnotu schudnutia organizmus nedokáže tolerovať bez hladovania a bez toho, že by sa vybral



smerom k jeho efektu.

Ak schudneme týždenne menej než pol kg, je potrebné ďalej znížovať konzumáciu uhľohydrátov, alebo zvýšiť dávky kardiovaskulárneho tréningu. Nie je účelné meniť obe súčasne. Len vtedy sa oplatí znížiť konzum uhľohydrátov, alebo zvýšiť dávku kardiovaskulárneho tréningu, ak chudnutie nie je v súlade s cieľmi. Ak tieto dve podmienky razom zmeníme, budú reálne obavy, že organizmus vyhorí vplyvom zvýšených kardiovaskulárnych tréningov a zníženia dávky energie, príliš skoro spotrebujeme nástroje, ktoré sú k dispozícii, a to bez dosiahnutia svojich cieľov.



# AKO MÔŽEME OVPLYVNÍŤ SCHUDNUTIE S VÝŽIVOVÝMI DOPLNKAMI?



Výživové doplnky sú užitočnou pomocou počas diéty. Netreba z nich mať obavy, ani ich zatracovať. Je si treba premyslieť, z čoho sú zložené, preveriť ich komponenty a zistiť, že sa nemáme čoho obávať. Výživové doplnky, ktoré sú v obchodnej sieti, neobsahujú žiadne zakázané látky, ani stimulačné prostriedky. Napriek tomu, že výživové doplnky sa vo všeobecnosti spájajú so športovcami a so športom, je dôležité si uvedomiť, že tieto môžu hocikomu poslužiť ako užitočné doplnky každo-dennej stravy.

Výživové doplnky sú vlastne koncentrované potraviny. Také potraviny, ako sú jedlá, ktoré sú dostupné v hocikorej predajni potravín. Prednosťou týchto výživových doplnkov je to, že sú mimoriadne chutné, ľahko sa s nimi manipuluje a sú mobilné, v koncentrovanej, vypočítateľnej forme obsahujú všetky tie výživné látky, ktoré by sme chceli poskytnúť organizmu. Neobsahujú skryté tuky a iné prísady, ako jedlá dostupné v predajniach potravín. Počas diéty nám môžu byť nápomocné pri konzumácii bielkovín, pri redukcii telesných tukov, pri podpore látkovej výmeny, ako aj pri udržiavaní hladiny energie.

## Turmix bielkovín

Pri konzumácii vhodných bielkovín je účelnejšie použiť niektorý bielkovinový prípravok. Mali by sme si vybrať taký, ktorý má v jednej dávke minimálne 20g bielkovín, obsahuje približne 5g uhlíhydrátov, a obsah tukov má okolo 1g. Nemal by obsahovať cukor, a keď,

tak maximálne 2g. Ako raňajky by sme mohli konzumovať napr. ovsené vločky s turmixom bielkovín. Ráno je organizmus hladný po potrave, takže koncentrované, rýchlo sa vstrebávajúce bielkoviny, ako aj ovsené vločky s nízkym Glykemickým Indexom, na jednej strane zabezpečujú rýchle zásobovanie svalstva s výživou, na druhej strane zaručujú dlhodobý pocit nasýtenosti. Bielkoviny je možné konzumovať hocikedy cez deň, ale okrem raňajok sú najdôležitejšie tesne po tréningoch. Ak ich rozriedime v mlieku, dôležité je do počtu spotrebovaných kalórií započítať aj kalorickú hodnotu mlieka. Ak to nechceme, potom turmix bielkovín konzumujeme s pitnou vodou.



## Základné prostriedky na spaľovanie tukov

Výživové doplnky na spaľovanie tukov podporujú redukcii tukových vankúšikov v súlade so svojim zložením.

*Termogenické spaľovače tukov* zvyšovaním telesnej teploty zabezpečujú, že organizmus bude mať väčšiu spotrebu energie, teda spáli viac kalórií, čo sa v prípade vhodného stravovacieho programu a pri športovaní uskutoční z tukov.

Spaľovače tukov obsahujúce *guaranu*, *kofeín*, *yohimbe*, zase zrýchlovaním pulzu urýchľujú v organizme procesy látkovej výmeny, a touto energizáciou prispievajú k zvýšeniu spotreby energie.

Prípravky s obsahom *L-Carnitine* účin-

kujú len v spojení so športovou činnosťou, lebo v zásade vystupujú využí-



vanie uvoľňujúcich sa tukových buniek ako energiu takým spôsobom, že ich dopravujú na miesta priameho využitia energie.

*Doplnkové diétne prípravky obsahujúce chróm* znižujú pocit hladu s tým, že hladinu cukru v krvi udržia na vhodnej úrovni a zabraňujú vzniku jej prehnane vysokých výkyvov, tým nedochádza k uvoľňovaniu inzulínu, ktorý by bránil spaľovaniu tukov.

**Záverom možno zhrnúť:** úspešné a trvanlivé schudnutie je teda možné dosiahnuť s dokonalou istotou pomocou dôsledných a precíznych výpočtov. **Nejestvujú tajomstvá, nejestvujú zázraky, len Ty sám existuješ, tvoja vôľa, tvoja výdrž.** Ak túžiš dosiahnuť vysnívanú postavu, musíš pre to veľa urobiť, trpieť, aj odrieknuť si. Kto trvá opak, klame.

Pre urýchlenie schudnutia športuj, vyber si pre teba najvhodnejšiu výživu. Pri stravovaní, popri primeranej konzumácii kalórií, venuj pozornosť aj primeranej konzumácii vitamínov a minerálnych látok, a taktiež tekutín! Prajeme veľa úspechov!

## L-CARNITINE 2000 MG AMPULA

*L-Carnitine 2000mg ampula - môže byť твоjim účinným pomocníkom pri spaľovaní tukov.*

L-Carnitine je jedna z látok, ktorá sa vyskytuje v organizme aj prirodzene. Aj z hľadiska zdravotného sú známe jej nespočetné blahodarné účinky popri tom, že patrí medzi najúčinnšie prostriedky na podporu chudnutia. Podporuje zdravú funkčnosť srdca. Zvyšuje výdrž, zdokonaľuje zásobovanie svalstva kyslíkom, oneskoruje pocit únavy a je známy aj jeho energizačný účinok.

Až **L-Carnitine ampula**, z pomedzi nespočetných foriem L-carnitine, obsahuje tzv. „base“ formu, ktorej účinnosť je 99,9%-ná, oproti tartratu, ktorého účinnosť je len 70%-ná. Ampulové balenie umožňuje jeho ľubovoľné prenášanie v potrebnom množstve, veď sa zmestí aj do malej taštičky: bezpečná uzatvárateľnosť a obal z umelej hmoty umožňujú bezproblémové prenášanie hociak, bez toho, aby sa rozbil, alebo že by obsah vytiekol. Ak sa domnievaš, že jedna celá ampula je pre teba veľa, skonzumuj polovicu, a ampulu zatvor s vrchnákom na závit.

Medzi prednosti tekutej formy patrí, že sa rýchlejšie a účinnejšie vstrebáva; príjemná sladká chuť zase vykompenzuje твоju chuť na sladkosti. Môžeš si vybrať verziu citrón, ananás–mango

alebo zelený čaj, chuťový zážitok ti vynahradí všetky odrieknuté lahôdky.

Ampula 2000 mg je v súčasnosti najväčším balením prístupným na trhu medzi jednodávkovými ampulovými baleniami. Konzumácia jednej ampuly denne postačuje k tomu, aby si zabezpečil pre organizmus potrebné množstvo L-Carnitine pre úspešné schudnutie. Ak potrebuješ menšie množstvo, obsah jednej ampuly si môžeš rozdeliť hoci na viaceré príležitosti.

**Ampula L-Carnitine** účinkuje takým spôsobom, že počas športovej činnosti pohybom uvoľnené tukové bunky dopraví v rámci bunky na miesto využitia energie. Týmto tvoje organizmus svoju spotrebu energie pokrýva prednostne z telesného tuku. K tomu je potrebné, aby si obsah ampuly L-Carnitine užil pol hodiny pred športovým výkonom, a potom vykonával trvácne pohyby aerobného charakteru. Aby L-Carnitine skutočne dokázal zapôsobiť, je dôležité, aby si v priebehu dňa mal hladinu cukru v krvi stabilnú, teda je nevyhnutné dodržiavanie čistého rozvrhu stravovania. Ak sa to nedodržiava, zbytočne konzumuješ L-Carnitine, tvoje organizmus svoju energetickú spotrebu pokryje z obsahu uhlíhydrátov stra-



vy, a L-Carnitine odchádza preč. Teda L-Carnitine nie je spaľovač tukov, len napomáha využitiu tukových zásob organizmu. Môžeš sa teda vyhnúť tomu, aby pri športových činnostiach tvoje organizmus prípadne odoberal energiu zo svalovej hmoty. Uvoľnené tukové bunky sa priamo dostávajú do mitochondria, kde sa spotrebujú vo forme energie.

Trojnásobný účinok uzatvorený v jednej ampule – podporuje spaľovanie tukov, dodá energiu navyše, pomáha znižovať telesnú hmotnosť!



# LIPOTROPIC FAT BURNER



**Lipotropic Fat Burner** odbúrava tukové bunky. Svojou vystupňovanou odbúravacou vlastnosťou jednoducho rozpustí naukladané vzdorovité telesné tuky a spaľuje ich na energiu. Jeho zdravotne čisté účinné látky celý deň zásobujú organizmus energiou, bez toho, že by si zbadal hocjaké vystupňované náladové stavy, čo môže byť nepríjemným sprievodným znakom nespočetných odtučňovacích prípravkov.

**Lipotropic Fat Burner** je jedinečný prípravok zložený z účinných látok, ktorý komplexne podporuje krvný obeh, redukuje pocit hladu, urýchľuje proces spaľovania tukov a energizuje. Presne tak, ako intenzívny tréning, **Lipotropic Fat Burner** v rýchlom tempe spaľuje telesný tuk. **Lipotropic Fat Burner** patrí medzi najúčinnnejšie prípravky podporujúce diétu, ktorý je dostupný bez lekárskeho predpisu.

Väčšina ľudí už po prvých dvoch týždňoch preukazuje očividné výsledky.

Chróm stabilizuje hladinu cukru v krvi. Zúčastňuje sa odbúravania cholesterínu, tukov a bielkovín. Redukuje pocit hladu a oneskoruje vznik únavy. Vďaka svojim účinkom pri spaľovaní tukov

a podpore vytvárania čistej svalovej hmoty je obľúbený medzi športovcami a medzi ľuďmi túžiacimi po schudnutí.

Jeho obsah esenciálnych mastných kyselín podporuje látkovú výmenu, pomáha pri vstrebávaní užitočných živín. Ak sa v organizme nachádza málo esenciálnych mastných kyselín, potom budeš skôr hladný a organizmus bude ľahšie ukladať nadbytočne konzumovanú energiu. Esenciálne mastné kyseliny Omega 3 a Omega 6 pomáhajú pri odbúraní uložených telesných tukov, počas diéty skončujú s ukladaním tukov.

Trojica Betaine, Choline a Inositol sa nachádza medzi komponentmi nespočetných prípravkov podporujúcich spaľovanie tuku. Betaine, popri tom, že pomáha pri odbúraní tukov a bielkovín, zastáva dôležitú úlohu pri zabezpečovaní zdravej funkčnosti srdca a krvného obehu.

Choline je dôležitý pri odbúraní cholesterínu. Kontroluje ukladanie cholesterínu a tukov, odbúrava cholesterin, detoxikuje pečeň.

Inositol stupňuje prepravu tukov do buniek. Inositol, Choline a Methionine spoločne vplývajú na to, aby pečeň vhodne odbúravala tuky. S ich pomocou sa znižuje hladina cholesterínu v krvi, steny ciev sa udržiavajú pružné.

Medzi komponentmi prípravku **Lipotropic Fat Burner** je dôležitá aminokyselina L- Methionine, ktorá posilňuje účinok užitočnej trojice Betaine, Choline a Inositol.

**L-Carnitin**, je taká hodnotná účinná látka, ktorá napomáha preprave tukov do mitochondria bunky, kde zhorí na energiu. Jeho prvotnou úlohou je odbúranie tukov v bunkách svalov. Telesný tuk pretransformuje na okamžite použiteľnú energiu a zvyšuje produkciu tých enzýmov, ktoré odbúrajú cukry a iné uhľohydráty.

Lecithin napomáha spaľovaniu tukov. Ak jeme mastné jedlá, tuky sa ukladajú v pečeni. Lecithin tieto uložené tuky začne odbúrať tak, aby organizmus z nich mohol získať energiu. Ak sa tieto tuky neodbúrajú vhodne, potuchnú a vypudia škodlivé voľné radikály, ktoré poškodzujú bunky pečene. Lecithin v pečeni napomáha zabezpečiť príslušné funkcie pečene pri odbúraní tukov.

**Lipotropic Fat Burner** výrazne zvyšuje účinnosť hociktovej diéty, pritom jeho používanie je bezpečné.



# THERMO DRINE COMPLEX

**Thermo Drine Complex** obsahuje najnovšie objavené formuly, ktoré účinne prispievajú k znižovaniu telesnej hmotnosti. Spája komponenty potrebné pre spaľovanie tukov, ktoré svojimi rôznorodými účinkami vytvárajú komplexný spaľovací účinok na tuky. Jeho rastlinné a iné prírodné komponenty zabezpečujú, aby sa spaľovanie tukov udialo bez akýchkoľvek možných vedľajších účinkov.



Rastlinné komponenty zvyšujú hladinu adrenalínu a dodávajú energiu. Vďaka svojim thermogenickým účinkom zvyšujú telesnú teplotu o niekoľko desiatín °C, čo urýchli proces spaľovania tukov. Takto bude aj rozcvička pred tréningom oveľa účinnejšia. Z dôvodu urýchlenia látkovej výmeny sa zrýchli aj regenerácia buniek. Chróm napomáha zužitkovaniu uhlohydrátov a reguluje hladinu inzulínu v krvi. Energiu dodáva L-karnitín, lebo tuky dopraví do mitochondrií svalových buniek, kde sa premenia na energiu.

Ak máš taký pocit, že už si bez energie, vyskúšaj **Thermo Drine Complex!** Spáliš tuky a nabiješ sa energiou!

Jeho thermogenickou rastlinnou účin-

nou látkou je Citrus aurantium, ktoré sa prisudzuje obdobný účinok pri spaľovaní tukov, aký má ephedrin, ale bez akýchkoľvek škodlivých vedľajších účinkov. Popri tom, že dodáva plus energiu, v malej miere zvyšuje telesnú teplotu, preto organizmus spáli viac kalórií už aj v záujme zabezpečenia základných životných funkcií.

Popri thermogenických účinných látkach sa v ňom nachádzajú aj látky na stabilizáciu hladiny energií, ako napríklad chróm. Chróm je látka, ktorú aj organizmus dokáže vytvoriť, a ktorá podporuje stabilizáciu hladiny cukru v krvi, tým redukuje pocit hladu a bráni inzulínovej reakcii organizmu. Vďaka svojim účinkom pri spaľovaní tukov a podpore vytvárania čistej svalovej hmoty je obľúbený medzi športovcami a medzi ľuďmi túžiacimi po schudnutí.

Kofeín a výťažok zeleného čaju synergicky spolupracujú s thermogenickými komponentmi **Thermo Drine Complex**. Urýchľuje látkovú výmenu, takže organizmus spotrebuje za kratšiu dobu viac energie.



Karnitín je takou hodnotnou účinnou látkou, ktorá napomáha tuku dostať sa do mitochondrií bunky, kde sa spáli na energiu. Ak v organizme nie je k dispozícii dostatočné množstvo karnitínu, potom tento proces nemôže prebehnúť.





Pomocou BioTech **Ultra Loss Shake** môžeš obmedziť konzumáciu kalórií, a v kombinácii s tréningom, ako aj vynechaním maškrít môžeš výrazne urýchliť spaľovanie tukov a chudnutie.

Ak nevieš vydržať bez sladkostí, najlepším riešením je, ak svoju večeru zmeníš za niektorý mimoriadne chutný

**Ultra Loss shake** ti uľahčí dosiahnutie cieľov, nemusíš pretrpieť odtučňovaciu kúru. Zloženie jednej dávky obsahuje všetko to, čo potrebuješ dodať v priebehu jedného stolovania pre svoj organizmus. Popri obsahu bielkovín a uhľohydrátov nájdeš v ňom ďalšie komponenty, ktoré podporujú spaľovanie tukov. Skutočné kúsky ovocia vystupňujú tvoje chuťové zážitky. Obsah vitamínov a minerálnych látok napomáha aby riadne fungovali všetky funkcie tvojho organizmu. Budeš energický a fit aj počas nízko kalorickej diéty.

Zloženie **Ultra Loss** komplex uhľohydrátu obsahuje stredne rýchlo a pomaly sa vstrebávajúce uhľohydráty. Pomocou týchto vyrovnáva hladinu cukru v krvi, a tak zabraňuje tomu, aby organizmus pre prípadné zvýšenie hladiny cukru v krvi naštartoval núdzovú reakciu uvoľnenia inzulínu, čo by prekážalo schudnutiu. Zložený obsah uhľohydrátov zabezpečuje okamžité zásobovanie energiou pre práve vykonávanú činnosť, pritom zároveň na dlhší čas zabezpečí aj pocit nasýtenia. Obsah pravého ovocia a jedlej vlákniny nielen že naplní žalúdok, ale aj zrovnomení vstrebávanie živín, ďalej

podporuje trávenie a látkovú výmenu. V proteínovom matrixe **Ultra Loss Shake** sa nachádzajú tak pomaly ako aj rýchlo sa vstrebávajúce bielkoviny. To znamená toľko, že rýchlo sa vstrebávajúce bielkoviny okamžite zásobujú aminokyselinami hladujúce svaly, potom pomaly vstrebávajúce sa bielkoviny na celý deň, a po večernej konzumácii na celú noc, zabezpečujú zásobovanie organizmu bielkovinami. Toto je dôležité preto, aby v priebehu chudnutia organizmus neodoberal energiu zo svalstva, alebo ak predsa, tak potom aby bol nedostatok ihneď doplnený. Obsah L-karnitínu podporuje premenu tukových buniek, uvoľňujúcich sa v priebehu športovej činnosti, na energiu a chráni srdce i cievy obehového systému. Táto látka, ktorá sa vyskytuje v organizme aj v prírodnej forme, popri svojich nespočetných pozitívnych účinkoch aj energizuje a vylepšuje aj výdrž.

Už nie je treba sa obávať príchodu plavkovej sezóny ak si vyberieš k svojmu odtučňovacieho programu **Ultra Loss Shake!**



turmix. Takto pre svoj organizmus koncentrovane zabezpečíš najcennejšiu výživu, chuťový zážitok ťa odškodní za všetky vynechané lahôdky. Vyber si podľa svojho gusta príchuť: jahodovo-vanilkovú, kapučíno, horkú čokoládu, višňový jogurt, alebo žltý melón; určite nebudeš sklamaný.

ráťov zabezpečuje okamžité zásobovanie energiou pre práve vykonávanú činnosť, pritom zároveň na dlhší čas zabezpečí aj pocit nasýtenia. Obsah pravého ovocia a jedlej vlákniny nielen že naplní žalúdok, ale aj zrovnomení vstrebávanie živín, ďalej





**BioTech** *USA*™

web: [www.btn.sk](http://www.btn.sk)

e-mail: [mloslovakia@mloslovakia.sk](mailto:mloslovakia@mloslovakia.sk)

MLO SLOVAKIA, s.r.o., Starohorská 72, 974 11 Banská Bystrica

tel.: 048 / 4177 852, mobil: 0915 812 129, fax: 048 / 4177 933