



NEJOBĹÍBENĚJŠÍ REDUKČNÍ DIETY

Veronika Suchodolová

2017

2015: zelený ječmen, chlorea, extrakt ze zelené kávy, genetické vyšetření, nutriční typologie, dle Mačingové, ketogenní, Matcha čaj, dle krevních skupin, překyselení, paleo, bezlepková/bez pšenice, sacharidové vlny

2016: bezlepková, paleo, bez příloh, dle krevních skupin, dle Mačingové, sacharidové vlny, ketogenní, bez pečiva, raw

2017

NEJOBĹBENĚJŠÍ REDUKČNÍ DIETY

2014: endokrinologická, dle krevních skupin, ketogenní, Dukanova, dle Mačingové, plážová, krabičková, „nesnídat“ + hodně kávy, bezlepková

2013: dle Mačingové, krabičková, paleo, dle krevních skupin, proteinová-instantní, dělená strava, tukožroutská polévka, Atkinsonova, Dukanova, endokrinologická

2012: dělená strava, dle krevních skupin, nejíst, jednostranná, Atkinsonova, ovocno-zeleninové dny, tukožroutská polévka, krabičková, paleo

Nejoblíbenější redukční diety 2017

- Paleodieta
- Svět zdraví
- Bez příloh
- Cambridge
- Mačingová
- Chrono – hledá se intolerance na potraviny dle měření
- Atkinson
- Sacharidové vlny
- Ketogenní
- Bez lepku, raw, smoothie

HISTORIE REDUKČNÍCH DIET

- 1828: Francouzský potravinářský estét Brillat-Savarin doporučuje umírněnost, ne ze zdravotních důvodů, ale jako znamení noblesy a kultivovanosti. Podporuje elegantně štíhlé modely.
- 1864: William Banting zhubnul 46 liber jezením skopového masa, vajec a zeleniny, jak je popsáno v jeho knize Dopis na otylost.
- 1879: Bylo vynalezeno sladidlo Sacharin.
- 1896: Objevily se první reklamy na výrobky výhradně pro hubnutí.
- 1912: Spiritualista a kouzelník Hereward Carrington ve své knize Přírodní strava muže doporučuje jíst pouze syrové ovoce a zeleninu.
- 1917: Dr. Lulu Hunt Petersová vydala knihu Dieta a zdraví, kde představila koncept počítání kalorií. Současně doporučuje nízkotučné a vysoko sacharidové diety.
- 1930: Hollywoodské hvězdy propagují 18denní dietu, založenou na grapefruitech, zelenině a vejcích
- 1943: Metropolitan Life zveřejňuje ideální hmotnostní tabulku pro ženy.
- 1951–52: New York Times tvrdí, že nadváha je zdravotní problém číslo jedna. Reader's Digest varuje ženy "Přestaňte zabíjet vaše muže."

DĚLENÍ REDUKČNÍCH DIET

- Změna chování
- Omezení sacharidů, tuků
- Značkové výrobky a potravinové náhrady
- Zaostřeno na potraviny
- Skupiny potravin a jejich výměna
- Načasování nebo kombinace jídel
- Ostatní

DĚLENÍ REDUKČNÍCH DIET

- Změna chování: dieta francouzské ženy, dieta ze supermarketu, „nasyťte se vůní“
- Omezení sacharidů, tuků: dieta Dr. Atkinse, glykemický index, paleodieta, zónová
- Značkové výrobky a potravinové náhrady: dieta z Cambridge
- Zaostřeno na potraviny: 3 jablka denně, grapefruitová
- Skupiny potravin a jejich výměna: trojbarevná, objemová
- Načasování nebo kombinace jídel: tříhodinová dieta, dělená strava
- Ostatní: dle krevních skupin, půst

2015: atraktivnost, jasný plán, časově ohraničené, černobílé řešení

2016: řád, pravidelnost, restriktivní, placebo, časově ohraničené, zaručené výsledky

2017

2014: omezený příjem energie, pravidelnost, víra, přemýšlí nad stravováním, dále se o stravování zajímá, omezený čas

PROČ DIETY FUNGUJÍ?

2013: využití glykogenových zásob – snížení hmotnosti, režim, energetické podhodnocení, více se pohybují, omezený čas, plán, natištěný návod, motivace (že to funguje), kolektivní dodržování, zvýšení pitného režimu, zlepšení trávení

2012: přijatelná a zajímavá forma, které rozumí, rozhodnutí, motivace, „zkušenosti mojí kamarádky“, zhubne za krátký čas bez většího úsilí (vydrží to, protože je to časově ohraničené)

Proč diety fungují 2017

- Změna stravovacích návyků a omezení příjmu energie
- Pevný režim a nemusí přemýšlet
- Motivace, pozitivní změna posiluje
- Rychle viditelné výsledky – nevadí, že jsou krátkodobé
- Placebo – věřím, že zhubnu – silná víra (kontra nevěřím, že zhubnu, tak nezhubnu), dobrý pocit posiluje
- Podpora okolí
- Jednoduchá formulace doporučení
- Zkušenost blízkých
- Změna
- Správná nálepka



DUKANOVA DIETA

Dukanova (dieta

získejte hmotnost svých snů

[DIETA PROTAL](#)
[DIETNÍ TEST](#)
[DIETNÍ JÍDELNÍČEK](#)
[RECEPTY](#)
[BMI](#)
[LITERATURA](#)
[DOTAZY A ODPOVĚDÍ](#)

DIETA PROTAL

- Úvodem
- Pravidla
- Výrobky obsahující proteiny
- Koření
- Zakázané výrobky 1. a 2. fáze
- Povolena zelenina ve 2. fázi

ZÁKLADNÍ POJMY

- Sacharidy
- Tuky
- Bílkoviny
- Index tělesné hmotnosti BMI

ČÁSTI DIETY

Slevy na pizzu

a další zážitky ve vašem městě



Dukanova dieta u nás zatím nepatří k nejznámějším, proto připravujeme pro Vás všechny základní informace, které potřebujete o ní vědět. Jejím autorem je francouzský odborník na výživu Dr. Pierre Dukan. Dietu představil před deseti lety v rámci své knihy "Neumím zhubnout", která se brzy stala bestsellerem. Od té doby díky této dietě zhublo hodně žen a mužů. Dieta rozhodně stojí za vyzkoušení – můžete s ní totiž zhubnout a váhu si navíc udržet!

Hubnutí je pro mnoho lidí celoživotní snahou. Proto doktor Pierre Dukan vytvořil dietu, která radikálně omezuje potraviny s vysokým obsahem cukru a preferuje bílkovinné potraviny. Pozitivní stránkou je, že v pozdější fázi povoluje i trochu zakázaného.

Na těchto webových stránkách Vám chceme představit

RECEPTY

- Domácí pekárna
- Moučníky
- Ostatní
- Pokrmy z drůbeže
- Pokrmy z masa
- Pokrmy z mléka
- Pokrmy z ryb
- Pokrmy z vajec
- Pokrmy ze zeleniny
- Polévky
- Předkrmy/chut'ovky
- Saláty

Reklamy Google



Části diety

- ÚTOČNÁ FÁZE
- ROVNOMĚRNÁ ZTRÁTA
- UPEVNŮJÍCÍ FÁZE
- FÁZE DEFINITIVNÍ STABILIZACE

1. ÚTOČNÁ FÁZE

- **Délka první fáze závisí na hmotnosti, které se chcete zbavit:**
méně než 5 kg - dva dny
mezi 5 a 10 kg - tři dny
20 kg - pět dní
více než 20 kg- sedm dní
- **Nikdy však nepřekračujte deset dní.**
- Povolené jsou pouze **čisté bílkoviny**: libové telecí nebo hovězí maso, libová drůbež a ryby. Maso se nesmí smažit, ale grilovat, vařit na vodě nebo péct. Jestliže se rozhodnete pro vajíčka, máte dvě možnosti: jíte-li pouze vaječné bílky, můžete jich sníst, kolik jen chcete, ale rozhodnete-li se pro směs bílků a žloutků, jsou omezena na čtyři týdně.
Velmi důležitý je **pitný režim**. Je nutné vypít alespoň 2 litry vody denně. Jestliže potřebujete setrvat v první fázi více než pět dní, budete muset jíst multivitaminové tabletky kvůli nedostatku vitaminů.

2. ROVNOMĚRNÁ ZTRÁTA

- **Druhá fáze má dvě podfáze: již uvedenou čistě bílkovinovou a bílkovino-zeleninovou**
- **Je potřeba je střídat a v každé setrvat 5-7dní**
- V bílkovino-zeleninové fázi jsou povolena rajčata, okurky, ředkvička, špenát, brokolice, chřest, pórek, zelí, houby, celer, fenykl, baklažán, paprika, mrkev. Stále však nesmíte rýži, brambory, luštěniny, kukuřici a avokádo. Zeleninu můžete míchat s bílkovinnými potravinami.

3. UPEVNŮJÍCÍ FÁZE

- **Fáze stabilizace nastává, jakmile dosáhnete své požadované hmotnosti. Pokud se nyní vrátíte ke svým původním stravovacím návykům, velmi rychle naberete kilogramy zpět. Proto je tato fáze velmi důležitá.**
- **Její délka závisí na tom, o kolik kilogramů jste zhubli. Za každý kilogram deset dní, tj. pokud jste zhubli 5 kilogramů, musíte v této fázi setrvat padesát dní.**
- Do svého jídelníčku můžete přidat **jedno ovoce denně** (kromě banánů, hroznového vína, třešní a oříšků), **dva krajíce celozrného chleba a 40 g sýru denně. Týdně si můžete dopřát dvě jídla obsahující škrob:** těstoviny, kuskus, čočku, rýži nebo brambory - maximálně však 200 gramů.
- Každý týden máte dvakrát nárok na jídlo podle chuti, přičemž tato jídla musí být oddělena minimálně jedním dnem, ve kterém dietu dodržujete.
- Jeden den v týdnu musíte absolvovat čistě bílkovinný den, nejlepší je, když si stanovíte vždy ten stejný den.

4. FÁZE DEFINITIVNÍ STABILIZACE

- **Závěrečná fáze už povoluje všechno, jedinou podmínkou je, že jednou týdně musíte dodržovat čistě bílkovinný den z první fáze**



ENDIKRINOLOGICKÁ DIETA

Základní charakteristika

- Drží se 14 dní
- V zásadě se střídají:
 - mléčné dny,
 - smíšené dny.

1. DEN MLÉČNÝ

- 7 hodin: 250 ml mléka
- 10 hodin: 250 ml mléka
- 13 hodin: 250 ml mléka
- 16 hodin: 250 ml mléka
- 19 hodin: 250 ml mléka

2. DEN

- 7 hodin: pribináček
- 10 hodin: 15 dkg tvarohu
- 13 hodin: 15 dkg masa
- 16 hodin: 15 dkg zeleniny
- 19 hodin: 2 vařená vejce

3. DEN

- 7 hodin: 10 dkg ovoce
 - 10 hodin: 10 dkg zeleniny
 - 13 hodin: 10 dkg salámu
 - 16 hodin: 250 ml mléka
 - 19 hodin: 15 dkg masa
-
- 4. den: stejně jako první
 - 5. den: stejně jako druhý
 - ...14 dní



DIETA DLE MAČINGOVÉ

- **1. DEN**

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + rozinky + med

Oběd: Brokolice s česnekem + strouhaný nízkotučný sýr

Večeře: Salát z červené řepy + strouhaný sýr

- **2. DEN**

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + rozinky + med

Oběd: Fazolové lusky s česnekem + strouhaný sýr

Večeře: Salát z červené řepy + vařené vajíčko

- **3. DEN**

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + rozinky + med

Oběd: Salát z červené řepy + strouhaný sýr

Večeře: Mrkvový perkelt + strouhaný sýr

- **4. DEN**

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + rozinky + med

Oběd: Mrkvový perkelt + strouhaný sýr

Večeře: Prokládaná cuketa

- **5. DEN**

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + rozinky + med

Oběd: Prokládaná cuketa

Večeře: Fazolové lusky s česnekem + strouhaný sýr

- **6. DEN**

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + rozinky + med

Oběd: Fazolové lusky ze zázvorem

Večeře: Brokolice s česnekem + vařené vajíčko

- **7. DEN**

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + rozinky + med

Oběd: Salát z červené řepy + vařené vajíčko

Večeře: Mrkvová perkelt + strouhaná sýr

- Atd. ...28 dní



KRABIČKOVÁ DIĚTA

POZITIVA X NEGATIVA

- Pro koho je určena? X Kdo si ji vybere?
- Program X individualita
- Chuť
- Doba trvání

Jak tedy na to? 😊