

cukr *pod* kontrolou

Chcete si správnou stravou udržet zdraví do vysokého věku?

Chcete snížit svou váhu a skoncovat s obezitou?

Chcete úspěšně řešit svou cukrovku?

DOSTAŇTE CUKR POD KONTROLU!

K prevenci i léčbě nadváhy a cukrovky vám pomůže nízkosacharidová strava, postavená na kvalitních surovinách s vyloučením průmyslově upravených výrobků a omezení sacharidů.

Desatero nízkosacharidové stravy

- 1** Jezte skutečné, základní potraviny a jídla z nich.
- 2** Jídelníček založte na kvalitních bílkovinách a tucích. Vhodné je maso, včetně tučných částí, kůží a vnitřnosti (vše ideálně v bio kvalitě), dlouho vařené vývary z kostí, ryby, plnotučné mléčné výrobky, vejce z volného chovu, ořechy a semínka.
- 3** Z tuků vybírejte ty nejkvalitnější jako je olivový olej, máslo, ghee, sádlo, bio kokosový olej.
- 4** Sacharidy konzumujte pouze z přirozených zdrojů ze zeleniny (denně), plnotučných neochucených mléčných výrobků, z trochy luštěnin a občas z ovoce.
- 5** Jezte jen když máte hlad, a to do syta, v klidu a rozmanitou, barevnou a kvalitní stravu. Jíst stačí 2–4x denně, dle vašich individuálních potřeb. Nedojídejte se mezi jídly. Přestaňte počítat porce, gramy a kalorie, není to třeba.
- 6** Nemějte z omezení sacharidů obavy, nízkosacharidová strava obsahuje všechny potřebné vitamíny, minerály a stopové prvky.
- 7** Nic nesladťe, nejezte žádné sladkosti ani slané pochutiny (krekry a chipsy atd.) a omezte všechny zdroje sacharidů jako jsou obiloviny, těstoviny, knedlíky, brambory a bílé pečivo.
- 8** Pijte dostatek tekutin. Nejlepší je čistá voda, neslazená minerálka, čaj a káva.
- 9** Jako dezert si dávejte ovoce, přičemž nejvhodnější jsou borůvky, maliny a další bobuloviny.
- 10** Sportu se věnujte sobě pro radost, ne z donucení.

Účinná prevence a dietoterapie obezity a cukrovky
www.cukrpodkontrolou.cz