

DOSTAŇTE CUKR POD KONTROLU!

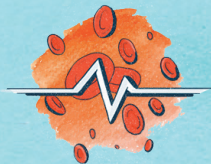
K prevenci i léčbě cukrovky a obezity vám pomůže nízkosacharidová strava složená z kvalitních surovin.



Chcete úspěšně řešit svou cukrovku?



Chcete snížit svou váhu a skoncovat s obezitou?



Chcete si správnou stravou udržet zdraví do vysokého věku?



www.cukrpodkontrolou.cz

DESATERO



NÍZKOSACHARIDOVÉ STRAVY

1. Jezte dostatek (ale nikoli nadbytek) kvalitních zdrojů bílkovin a tuků: maso, ryby, vnitřnosti, vejce, neslazené plnotučné mléčné výrobky, ořechy a semínka.
2. Používejte kvalitní tuky: čerstvé máslo, ghee, sádlo, kvalitní rostlinné oleje, ořechová másla.
3. Vynechejte škrobové přílohy z bílé mouky, bílé rýže a brambor.
4. Místo klasické přílohy k jídlu si dejte dostatek zeleniny – čerstvou, kysanou i tepelně upravenou, případně trochu luštěnin a celozrnných obilovin.
5. Neslad'te a vynechejte potraviny s přidaným cukrem, sladké i slané pochutiny.
6. Jako dezert si dopřejte méně sladké ovoce, kousek hořké čokolády, případně využijte recepty na nízkosacharidové dezerty bez mouky a cukru.
7. Jezte skutečné potraviny a jídla z nich, vynechejte vysoce průmyslově zpracované potraviny a fast food.
8. Pijte dostatek neslazených tekutin, dopřejte si čaj i kávu. Vynechejte džusy a slazené nápoje.
9. Jezte jen, když máte hlad, do syta, ale nepřejídejte se. Jezte v klidu a jídlo si užijte.
10. Stačí 2-4 jídla denně, podle vašich individuálních potřeb. Před dalším jídlem je žádoucí dostatečné vylačnění, proto se mezi jídly nedejte a neuzobávejte.