



OD SNÍDANĚ
AŽ PO VEČEŘI

s proteinovou dietou



CO JE TO PROTEINOVÁ DIETA



Proteinová dieta, ketodieta, ketonová nebo bílkovinná dieta je pořád jedno a totéž. Je to neúčinnější dieta již od roku 1973, kdy profesor G. L. Blackburn přišel na to, jak hubnout přednostně na úkor zásobního tuku a ne bílkovin, tudíž svalové tkáně.

Přísunem dostatečného množství kvalitních bílkovin a omezení sacharidů se organismus zcela přirozenou cestou dostává do tzv. **ketózy** a ná-

sledně redukuje tělesnou hmotnost převážně na úkor tukové tkáně, což můžete pozorovat při měření na bioimpedanční váze.

Genialita ketózy spočívá v tom, že organismus dostane hyperproteinovou a přísně nízkokalorickou stravu s dostatkem zeleniny a tím se dostane do stavu **půstu bez pocitu hladu**. Jde tedy o hladovku bez vědomí klienta.



Není protein jako protein

Není to pouze fráze, ale fakt! Pokud byste se totiž rozhodli držet proteinovou dietu pomocí fitness proteinů, nemělo by to ten správný efekt, jelikož tyto produkty obsahují relativně nenáročně zpracovatelnou bílkovinu ze syrovátky (kravského mléka). Velkou nevýhodou je to, že je nutné ji podávat v o dost vyšších dávkách než u našich jídel (cca 150 g na den). Naše produkty obsahují kvalitnější proteiny a to zejména sójový protein, pšeničný protein atd.

+ VÝHODY PROTEINOVÉ DIETY



NEPŘICHÁZÍTE
O SVALOVOU HMOTU



VLASTNÍ ORIGINÁLNÍ
RECEPTURA PŘÍPRAVKŮ



RYCHLÝ A STÁLÝ VÝSLEDEK



MLSÁTE A ZÁROVEŇ
HUBNETE



RYCHLÁ A SNADNÁ
PŘÍPRAVA JÍDLA



NEJLEPŠÍ CHUŤOVÉ
VLASTNOSTI NA TRHU



ŽÁDNÝ HLAD



PŘÍJEMNÉ AŽ EUFORICKÉ
POCITY



PŘES 5 000 SPOKOJENÝCH
KLIENTŮ V MS KRAJI



ŽÁDNÝ JOJO EFEKT



HUBNETE POD DOHLEDEM
ODBORNÍKA



NEJVĚTŠÍ VÝBĚR PŘÍCHUTÍ
NA TRHU



PŘES 200 DRUHŮ PŘÍCHUTÍ



SPECIFICKÉ PŘÍPRAVKY
BEZ LEPKU, BEZ LAKTÓZY

JAK PROTEINOVÁ DIETA FUNGUJE

Mnohaletá lékařská a odborná praxe potvrdila, že nejúčinnější efekt bílkovinné diety je, pokud je rozdělena do 4 po sobě jdoucích fází, kterými by měl každý klient projít, aby dosáhl nejlepšího výsledku.

Dieta se tedy skládá ze 4 fází, z nichž každá následující, oproti předchozí, by měla trvat dvakrát déle.

Tyto 4 fáze zajistí, že budete hubnout postupně a naučíte se pravidelně jíst tak, aby nedošlo k JOJO efektu.

1. fáze

Účinný a rychlý úbytek váhy (tuků)

2. fáze

Návrat k jednomu pravému jídlu, úbytek váhy pokračuje

3. fáze

Pomalý návrat k sacharidům a „normálnímu“ jídelníčku

4. fáze

Stabilizace hmotnosti



JAK JÍST

Vždy se řiďte tím, co Vám řekne Váš dietní poradce, pokud si nebudete vědět rady, použijte tohoto průvodce, kde máte detailně napsáno, co můžete jíst a pít. Vždy dodržujete poměr mezi sladkými a slanými jídly.



KETÓZA + INFO

Ketóza je stav, při kterém se bude Vaše tělo „živit“ téměř výhradně svým vlastním uloženým tukem. Dochází k ní v případě, že omezíte ve svém jídelníčku příjem všech sacharidů (jednoduchých i komplexních) na minimum a zvýšíte příjem bílkovin.

Ketóza v těle nastává v okamžiku (2–3 dny od zahájení diety), kdy jste již vyčerpali veškeré zásoby glykogenu a organismus si jako náhradní zdroj energie zvolil tuky.

Zjednodušeně můžeme říct, že si díky ketóze Vaše tělo ke svému fungování našlo náhradní palivo.

Detailněji s trochou chemie: Tuky se v játrech rozkládají na glycerol a mastné kyseliny. Mastné kyseliny se dále rozkládají v procesu zvaném ketogeneze a vznikají látky, kterým se říká ketony. A právě ketony

se stávají novým zdrojem energie pro svaly a mozek.

Jak zjistíte, že jste v ketóze?

Ketony se vyplavují do krve a moči a v nich je tedy možné je zjistit. Stačí si zajít do lékárny a zakoupit diagnostické proužky pro analýzu moči. Ketony mají také jednu velkou výhodu – mají schopnost tlumit pocit hladu, což je v průběhu dietního režimu více než příjemné.

Více energie plus trochu matematiky.

Velmi pozitivní na celém procesu je i fakt, že na rozdíl od sacharidů nesou tuky dvojnásobné množství energie, jsou tedy více kalorické. To znamená, že spálením 1 g tuku získá naše tělo 36 kJ na rozdíl od 17 kJ, které by získalo spálením 1 g sacharidů.

CO ZAŽÍVÁM



CO TO SE MNOU DĚLÁ



JAK TO PROBÍHÁ



EUFORIE

Díky ketóze se budete cítit plní energie.

ZÁCPA

Může se objevit v případě, že podceníte **konzumaci zeleniny a olivového oleje** nebo nedodržíte **pitný režim**. Pokud takový případ nastane, zaměřte se na to, abyste jedli dostatečné množství povolených druhů zeleniny (zejména ve vařené podobě) a pili dostatečné množství tekutin.

INTENZIVNÍ POCIT HLADU

Pokud je bílkovinný dietní režim PROTIMEA® správně dodržován, pak pocity hladu spontánně ustoupí do 48 hodin po zahájení diety. Pokud se u vás intenzivní pocit hladu objeví, snězte libovolné množství povolené zeleniny a zapijte je velkým množstvím vody. Jinou možností je přidat si jeden slaný bílkovinný instantní přípravek navíc. Další možností, jak zahnat hlad a nenarušit dietu, je konzumace neomezeného množství bílku z vajec natvrdo. V žádném případě nevynechávejte žádné z proteinových jídel. Nelze vynechat ani svačinu, a to ani v případě, že nemáte hlad! Pokud budete všechna doporučení dodržovat, stane se výskyt intenzivního pocitu hladu, od třetího dne po nasazení diety, zcela výjimečným jevem.

BOLESTI HLAVY

Patří k možným projevům a mohou se objevit zejména na samotném začátku 1. fáze bílkovinné diety. Obvykle rychle ustupují po podání běžných analgetik (léků proti bolesti). Nezapomeňte konzumovanou zeleninu **dostatečně solit!** Pokud bolesti hlavy přetrvávají nebo jsou intenzivní či migrenózního charakteru, užíjte lék od bolesti.

ZÁVRATĚ, ÚNAVA, KŘEČE

Závratě mohou mít příčinu v nedostatku soli. Proto si **nezapomínejte dosolovat** povolené druhy zeleniny. Křeče mohou být způsobené nedostatkem hořčíku nebo draslíku.

NIŽŠÍ NEBO OPOŽDĚNÝ ÚBYTEK HMOTNOSTI

Během 10 dnů, které předchází menstruaci, dochází u některých žen k zadržování vody v organismu. Tento jev může někdy maskovat dosažené zhubnutí. Zdánlivě nižší úbytek hmotnosti posuzovaný v tomto období se ukáže být zcela standardním a dostatečným ihned poté, kdy u ženy odezní hormonálně podmíněné zadržování vody v organismu. S ním zmizí i „falešné“ kilogramy.

DIETA SPOJENÁ S MEDIKAMENTÓZNÍ LÉČBOU

Metoda PROTIMEA® umožňuje pokračování ve všech typech medikamentózní léčby, které jsou pro vaše zdraví potřebné, s jediným omezením: sladké sirupy musí být nahrazeny jinou lékovou formou (neslazené sirupy, tablety,...).

ZÁPACH Z ÚST, ZAPÁCHAJÍCÍ MOČ, NADMĚRNÉ POCENÍ

Tělo vylučuje ketolátky, buď v moči, z dechu nebo póry v těle – jsou to nepříjemné, ale naprosto běžné průvodní jevy, které po 7-10 dnech vymizí, ale hlavně se nemusí týkat všech klientů.

OPOŽDĚNÁ MENSTRUACE, MENSTRUACE MIMO CYKLUS

Nelekejte se pokud budete mít opožděnou menstruaci, je zde úzká souvislost pohlavních orgánů s tukovou tkání, která může toto způsobit.

BONUSOVÝ PROGRAM

NOVINKA



15
JÍDEL
ZDARMA

Za každého nového zákazníka,
kterého přivedete, dostanete
místo 7 jídel zdarma,

15 jídel ZDARMA
(1 095 Kč).



www.protimea.cz



1. FÁZE

1

Jak bude vypadat můj jídelníček v 1. fázi proteinové diety?

Níže se dozvíte, co musíte, můžete a nemůžete jíst a pít abyste, měli **zaručený a dokonalý** výsledek. Budete kombinovat naše přípravky s povolenými PRAVÝMI jídly, POVOLENOU ZELENINOU a NÁPOJI.

4x

**PROTEIN
PROTIMEA®**



Povolená
ZELENINA



Povolené
NÁPOJE

CO BUDETE JÍST A PÍT KAŽDÝ DEN V 1. FÁZI?

V prvních pár dnech se Vaše tělo začne dostávat do ketózy, můžete pociťovat únavu, mít hlad nebo podráždění. Poté Vás toto přejde a začnete ztrácet pocit hladu, budete mít více energie a konečně se tělo začne „živit“ Vašimi tuky a Vy začnete hubnout.

V 1. fázi proteinové diety si budete dopřávat **4 proteiny** (2 sladké a 2 slané). Kombinovat a doplňovat **je musíte** o dostatek **povolené zeleniny** a musíte dodržovat **pitný režim** – alespoň 2 litry denně.

Pořadí jídel si určujete sami, každý máme jiný rytmus dne a jiné chutě, jen je nutné dodržet časové rozmezí **3–4 hodiny**, a to i v případě, že nemáte hlad. **Naučíte se pravidelně jíst a pít.**

Pokud si nebude vědět rady, jak si vše nakombinovat, inspiруйте se vzorovými jídelníčky na straně 16.

4x PROTEIN PROTIMEA®

2x

SLADKÝ PROTEIN

2x

SLANÝ PROTEIN



Povolená **ZELENINA**

Příprava: syrová, vařená, vařená v páře, dušená, pečená, grilovaná, restovaná

- Neomezené množství, není-li uvedeno jinak
- Dostatečný přísun sacharidů a vlákniny
- VŽDY posolit

- Jíst **hlavně dopoledne**, k proteinům PROTIMEA®, kdykoliv mezi jídly

- ✓ Artyčok
- ✓ Baklažán (lilek)
- ✓ Brokolice
- ✓ Celer (i řapíkatý)
- ✓ Cuketa
- ✓ Čekanka
- ✓ Česnek
- ✓ Dýně Hokaido – 100 g/den

- ✓ Fenykl
- ✓ Hlávkové, čínské, kyselé (neslazené) zelí
- ✓ Hlávkový a řapíkatý salát a jiné zelené saláty
- ✓ Houby
- ✓ Chlorella
- ✓ Chřest

- ✓ Kapusta (i růžičková)
- ✓ Květák
- ✓ Mořské řasy – 5 g/den
- ✓ Okurka salátová
- ✓ Petržel
- ✓ Polníček
- ✓ Pórek
- ✓ Rukola

- ✓ Ředkev červená i bílá
- ✓ Řeřicha
- ✓ Sojové a další výhonky
- ✓ Špenát
- ✓ Tuřín
- ✓ Tykev
- ✓ Zelené fazolky



Povolené **NÁPOJE**

- Minimálně 2 litry denně
- Nepijte nárazově, ale průběžně
- Každé jídlo dostatečně zapijte

- ✓ Voda
- ✓ Káva + její náhražky
- ✓ Nízkotučné mléko – 10 ml/den
- ✓ Všechny druhy čajů, kromě ovocných

- ✓ Neslazené minerální vody
- ✓ Vody s umělým sladidlem
- ✓ Coca Cola Light nebo Zero
- ✓ Kofola bez cukru



DOCHUCOVADLA

- Vhodné do receptů nebo k dochucení proteinů PROTIMEA® či pravých jídel

*Olivový olej musíte používat, podporuje funkci žlučníku a slinivky (prevence proti zácpě).

**Solte! Během diety ztrácí tělo nerostné látky a stopové prvky.

- ✓ Balsamico
- ✓ Bylinky
- ✓ Citron (i citronka)
- ✓ Hořčice – 1 ČL/den
- ✓ Koření jednodruhové – NE kořenící směsi
- ✓ Limetka
- ✓ Ocet (i vinný)
- ✓ Olej z 1. lisu – 2 ČL/den* (olivový, dýňový, kokosový, řepkový, slunečnicový, atd.)

- ✓ Pepř
- ✓ Sůl**
- ✓ Skořice – ½ ČL/den
- ✓ Sójová omáčka – 1 ČL/den
- ✓ Sušený česnek
- ✓ Umělé sladidlo
- ✓ Zázvor



CHUŤOVKY

- Honí-li Vás mlsná, vyberte si z povolených chuťovek

- ✓ Vaječné bílky
- ✓ TicTac – 18 g/den (jedna malá krabička)
- ✓ Tofu, tvarůžky nebo Šmakoun – 100 g/den
- ✓ Žvýkačky bez cukru – 6 ks/den

ČL – čajová lžička

DOPORUČENÍ K JÍDELNÍČKU

Proteinovou tyčinku nebo **vafli** jezte pouze **1x za den**.

Pokud jste si ve svém jídelníčku zvolili jako slané jídlo **Parmentier**, **Chilli Fazolky** nebo **Boloňské těstoviny**, již do jídelníčku nezařazujte proteinovou tyčinku.



2. FÁZE

2

Jak bude vypadat můj jídelníček ve 2. fázi proteinové diety?

Níže se dozvíte, co musíte, můžete a nemůžete jíst a pít, abyste měli **zaručený a dokonalý** výsledek. Budete kombinovat naše přípravky s povolenými PRAVÝMI jídly, POVOLENOU ZELENINOU a NÁPOJI.

3x

PROTEIN
PROTIMEA®

1x

Pravé
JÍDLO



Povolená
ZELENINA



Povolené
NÁPOJE

Pokud začínáte dietu druhou fází, dostanete se v prvních pár dnech do ketózy, můžete pociťovat únavu, mít hlad nebo podráždění. Poté Vás toto přejde a začnete ztrácet pocit hladu, budete mít více energie, a konečně se tělo začne „živit“ Vašimi tuky a Vy začnete hubnout.

V 2. fázi proteinové diety si budete dopřávat **3 proteiny** (2 sladké a 1 slaný) a **1 PRAVÉ jídlo**. Kombinovat a doplňovat je musíte o dostatek **povolené zeleniny** a musíte dodržovat **pitný režim** - alespoň 2 litry denně.

Pořadí jídel si určujete sami, každý máme jiný rytmus dne a jiné chutě, jen je nutné dodržet časové rozmezí **3-4 hodiny**, a to i v případě, že nemáte hlad.

Pokud si nebude vědět rady, jak si vše nakombinovat, inspiруйте se vzorovými jídelníčky na straně 17.

3x PROTEIN PROTIMEA®

2x

SLADKÝ PROTEIN

1x

SLANÝ PROTEIN

1x Pravé JÍDLO

Příprava: vaření, vaření v páře, dušení, blanšírování, pečení, grilování, restování

- Kvalitní bílkovina ze seznamu
- Vysoký obsah bílkovin
- Nízký obsah tuků a cukrů
- Uvedené množství je MAX za den

- Bílé ryby - 200 g (pražma, treska, amur)
- Drůbeží šunka - 100 g
- Hovězí maso - 100 g
- Jehněčí a skopové maso - 100 g
- Kuřecí, krůtí a králíčí maso bez kůže - 150 g
- Mořské plody - 100 g/den
- Sushi - 100 g
- Vejce - 2 ks, NE smažená
- Zvěřina - 100 g





Povolená ZELENINA

Příprava: syrová, vařená, vařená v páře, dušená, pečená, grilovaná, restovaná

- Neomezené množství, není-li uvedeno jinak
- Dostatečný přísun sacharidů a vlákniny
- VŽDY posolit

- Jíst **hlavně dopoledne**, k proteinům PROTIMEA®, k PRAVÉMU jídlu, kdykoliv mezi jídly

N Paprika malá – ½ ks/den

N Řepa – 1 plátek/den

N Rajče – 1 ks/den

✓ Artyčok

✓ Baklažán (lilek)

✓ Brokolice

✓ Celer (i řapíkatý)

✓ Cuketa

✓ Čekanka

✓ Česnek

✓ Dýně Hokaido – 100 g/den

✓ Fenykl

✓ Hlávkové, čínské, kyselé (neslazené) zelí

✓ Hlávkový a řapíkatý salát a jiné zelené saláty

✓ Houby

✓ Chlorella

✓ Chřest

✓ Kapusta (i růžičková)

✓ Květák

✓ Mořské řasy – 5 g/den

✓ Okurka salátová

✓ Petržel

✓ Polníček

✓ Pórek

✓ Rukola

✓ Ředkev červená i bílá

✓ Řeřicha

✓ Sojové a další výhonky

✓ Špenát

✓ Tuřín

✓ Tykev

✓ Zelené fazolky

NOVĚ povolenou zeleninu se snažte jíst v dopoledních hodinách, aby tělo dokázalo zpracovat nové sacharidy.



Povolené NÁPOJE

- Minimálně 2 litry denně
- Nepijte nárazově, ale průběžně
- Každé jídlo dostatečně zapijte

✓ Voda

✓ Káva + její náhražky

✓ Nízkotučné mléko – 10 ml/den

✓ Všechny druhy čajů, kromě ovocných

✓ Neslazené minerální vody

✓ Vody s umělým sladidlem

✓ Coca Cola Light nebo Zero

✓ Kofola bez cukru



DOCHUCOVADLA

- Vhodné do receptů nebo k dochucení proteinů PROTIMEA® či pravých jídel

*Olivový olej musíte používat, podporuje funkci žlučníku a slinivky (prevence proti zácpě).

**Solte! Během diety ztrácí tělo nerostné látky a stopové prvky.

✓ Balsamico

✓ Bylinky

✓ Citron (i citronka)

✓ Hořčice – 1 ČL/den

✓ Koření jednodruhové

– NE koření směsi

✓ Limetka

✓ Ocet (i vinný)

✓ Olej z 1. lisu – 2 ČL/den*

(olivový, dýňový, kokosový, řepkový, slunečnicový, atd.)

✓ Pepř

✓ Sůl**

✓ Skořice – ½ ČL/den

✓ Sojová omáčka – 1 ČL/den

✓ Sušený česnek

✓ Umělé sladidlo

✓ Zázvor



CHUŤOVKY

- Honí-li Vás mlsná, vyberte si z povolených chuťovek

✓ Vaječné bílky

✓ TicTac – 18 g/den (jedna malá krabička)

✓ Tofu, tvarůžky nebo Šmakoun – 100 g/den

✓ Žvýkačky bez cukru – 6 ks/den

ČL – čajová lžička

N – nová surovina, oproti předchozí fázi

DOPORUČENÍ K JÍDELNÍČKU

Proteinovou tyčinku nebo vafli jezte pouze **1x za den**.

Pokud jste si ve svém jídelníčku zvolili jako slané jídlo **Parmentier, Chilli Fazolky** nebo **Boloňské těstoviny**, již do jídelníčku nezařazujte proteinovou tyčinku.



3. FÁZE

3

Jak bude vypadat můj jídelníček ve 3. fázi proteinové diety?

Níže se dozvíte, co musíte, můžete a nemůžete jíst a pít, abyste měli **zaručený a dokonalý** výsledek. Budete kombinovat naše přípravky s povolenými PRAVÝMI jídly, POVOLENOU ZELENINOU a NÁPOJI.

2x

PROTEIN
PROTIMEA®

2x

Pravé
JÍDLO



Povolená
ZELENINA



Povolené
NÁPOJE

3. fáze by měla trvat 2x déle, než fáze 2., pokud Vám Váš dietní poradce neurčí jinak.

V 3. fázi proteinové diety si budete dopřávat **2 proteiny** (1 sladký a 1 slaný nebo 2 sladké nebo 2 slané) a **2 PRAVÁ jídla**. Kombinovat a doplňovat je musíte o dostatek **povolené zeleniny** a musíte dodržovat **pitný režim** – alespoň 2 litry denně.

Pořadí jídel si určujete sami, ale v první polovině 3. fáze NEkonzumujte nově povolené jídlo nikdy na večeři, snažte se jej konzumovat nejpozději do oběda, aby tělo dokázalo zpracovat nové množství sacharidů, stále **dodržujte rozmezí mezi jídly 3-4 hodiny**, a to i v případě, že nemáte hlad.

Pokud si nebude vědět rady, jak si vše nakombinovat, inspiруйте se vzorovými jídelníčky na straně 18.

2x PROTEIN PROTIMEA®

2x

SLADKÝ PROTEIN

NEBO

2x

SLANÝ PROTEIN

NEBO

1x

1x

SLANÝ + SLADKÝ
PROTEIN

2x Pravé JÍDLO

Příprava: vaření, vaření v páře, dušení, blanšírování, pečení, grilování, restování

- Kvalitní bílkovina ze seznamu
- Vysoký obsah bílkovin
- Nízký obsah tuků a cukrů
- Uvedené množství je MAX/den

! VŽDY pouze jedno nově povolené jídlo za den NEBO kombinace více nových jídel v podílu hmotnosti např: 75 g zakysané smetany + 75 g ovoce.

První polovina 3. fáze:

- ☒ Cottege – 100 g
- ☒ Žervé – 100 g
- ☒ Tvaroh – 150 g
- ☒ Nízkotučný sýr (20 %)

Kdykoliv ve 3. fázi:

- ☒ Bílé ryby – 200 g (pražma, treska, amur)
- ☒ Drůbeží šunka – 100 g
- ☒ Hovězí maso – 100 g
- ☒ Jehněčí a skopové maso – 100 g
- ☒ Kuřecí, krůtí a králíčí maso bez kůže – 150 g
- ☒ Mořské plody – 100 g/den
- ☒ Sushi – 100 g
- ☒ Vejce – 2 ks, NE smažená
- ☒ Zvěřina – 100 g

Druhá polovina 3. fáze:

- ☒ Balkánský sýr – 100 g
- ☒ Brambory – 50 g
- ☒ Celozrné pečivo – 1 ks
- ☒ Kapr – 150 g
- ☒ Losos – 100 g
- ☒ Luštěniny – 100 g
- ☒ Mozzarella – 100 g
- ☒ Nízkotučný jogurt – 150 g
- ☒ Ovoce – 150 g
- ☒ Rýže – 1 kopeček
- ☒ Štika – 150 g
- ☒ Těstoviny – 50 g
- ☒ Tuňák – 100 g
- ☒ Zakysaný smetana light – 150 g

! V první polovině 3. fáze NEkonzumujte nově povolené jídlo nikdy na večeři, snažte se jej konzumovat nejpozději do oběda, aby tělo dokázalo zpracovat nové množství sacharidů.



Povolená ZELENINA

Příprava: syrová, vařená, vařená v páře, dušená, pečená, grilovaná, restovaná

- Neomezené množství, není-li uvedeno jinak
- Dostatečný přísun sacharidů a vlákniny
- VŽDY posolit

- Jíst k proteinům PROTIMEA®, k PRAVÉMU jídlu a kdykoliv mezi jídly

N Cibule – 1 ks/den	✓ Baklažán (lilek)	✓ a jiné zelené saláty	✓ Rukola
N Hrášek – 1 ČL/den	✓ Brokolice	✓ Houby	✓ Ředkev červená i bílá
N Jarní cibulka – 1 svazek/den	✓ Celer (i řapíkatý)	✓ Chlorella	✓ Řeřicha
N Kedlubna – ½ ks/den	✓ Cuketa	✓ Chřest	✓ Řepa – 1 plátek/den
N Křen – 1 PL/den	✓ Čekanka	✓ Kapusta (i růžičková)	✓ Sojové a další výhonky
N Kukuřice – 1 ČL/den	✓ Česnek	✓ Květák	✓ Špenát
N Meloun – 100 g/den	✓ Dýně Hokaido – 100 g/den	✓ Okurka salátová	✓ Tuřín
N Mrkev – 1 ks/den	✓ Fenykl	✓ Petržel	✓ Tykev
N Olivy – 5 ks/den	✓ Hlávkové, čínské, kyselé (neslazené) zelí	✓ Polníček	✓ Zelené fazolky
N Paprika – 1 ks/den	✓ Hlávkový a řapíkatý salát	✓ Pórek	
N Rajče – 2 ks/den		✓ Rajče – 1 ks/den	

NOVĚ povolenou zeleninu se snažte jíst v dopoledních hodinách, aby tělo dokázalo zpracovat nové sacharidy.



Povolené NÁPOJE

- Minimálně 2 litry denně
- Nepijte nárazově, ale průběžně
- Každé jídlo dostatečně zapijte

N Vinný střík – 2 dcl*	N Všechny druhy čajů (ovocný – 1 ks/den)
N Pivo – 3 dcl*	✓ Neslazené minerální vody
✓ Voda	✓ Vody s umělým sladidlem
✓ Káva + její náhražky	✓ Coca Cola Light nebo Zero
✓ Nízkotučné mléko – 10 ml/den	✓ Kofola bez cukru

*MAX 2x týdně, vždy s jídlem



DOCHUCOVADLA

- Vhodné do receptů nebo k dochucení proteinů PROTIMEA® či pravých jídel

*Olivový olej musíte používat, podporuje funkci žlučníku a slinivky (prevence proti zácpě).

**Solte! Během diety ztrácí tělo nerostné látky a stopové prvky.

✓ Balsamico	✓ Pepř
✓ Bylinky	✓ Sůl**
✓ Citron (i citronka)	✓ Skořice – ½ ČL/den
✓ Hořčice – 1 ČL/den	✓ Sójová omáčka – 1 ČL/den
✓ Koření – NE kořenící směsi	✓ Sušený česnek
✓ Limetka	✓ Umělé sladidlo
✓ Ocet (i vinný)	✓ Zázvor
✓ Olej z 1. lisu – 2 ČL/den* (olivový, dýňový, kokosový, řepkový, slunečnicový, atd.)	



CHUŤOVKY

- Honí-li Vás mlsná, vyberte si z povolených chuťovek

N Ořechy (vlašský, kešu, para, lískové, atd.) – pouze jeden druh – 1 ČL/den	✓ Vaječné bílky
N Ovesné vločky – 2 PL/ den	✓ Tic Tac – 18 g/den (jedna malá krabička)
N Semínka (chia, lněná, dýňová, atd.) 1 ČL/den	✓ Tofu, tvarůžky nebo Šmakoun – 100 g/den
	✓ Žvýkačky bez cukru – 6 ks/den

NOVĚ

N

můžete jedno pravé jídlo kombinovat z vybraných druhů, viz vzorové jídelníčky.

NAPŘÍKLAD:

75 g ovoce + 75 g jogurtu
25 g luštěnin + 50 g kuřecího masa
15 g těstovin + 50 g šunky + 50 g jogurtu

ČL – čajová lžička
PL – polévková lžíce
N – nová surovina, oproti předchozí fázi

4. FÁZE

4

Jak bude vypadat můj jídelníček ve 4. fázi proteinové diety?

Níže se dozvíte, co musíte, můžete a nemůžete jíst a pít, abyste měli **zaručený a dokonalý** výsledek. Budete kombinovat naše přípravky s povolenými PRAVÝMI jídly, POVOLENOU ZELENINOU a NÁPOJI.

CO BUDETE JÍST A PÍT KAŽDÝ DEN VE 4. FÁZI?

1x

**PROTEIN
PROTIMEA®**

3x

**Pravé
JÍDLO**



**Povolená
ZELENINA**



**Povolené
NÁPOJE**

Ve 4. fázi proteinové diety si budete dopřávat **1 sladký NEBO 1 slaný protein** a **3 PRAVÁ jídla**. Kombinovat a doplňovat je musíte o dostatek **povolené zeleniny** a musíte dodržovat **pitný režim** - alespoň 2 litry denně.

Pořadí jídel si určujete sami, každý máme jiný rytmus dne a jiné chutě, jen je nutné dodržet časové rozmezí **3-4 hodiny**, a to i v případě, že nemáte hlad.

Pokud si nebude vědět rady, jak si vše nakombinovat, inspiруйте se vzorovými jídelníčky na straně 19.

1x PROTEIN PROTIMEA®

1x

SLADKÝ PROTEIN

NEBO

1x

SLANÝ PROTEIN

! Nejlépe jako poslední jídlo v daném dni, aby tělo dokázalo zpracovat nové sacharidy (**PRAVÉ JÍDLO + POVOLENÁ ZELENINA**)

3x Pravé JÍDLO

Příprava: vaření, vaření v páře, dušení, blanšírování, pečení, grilování, restování

- Kvalitní bílkovina ze seznamu
- Vysoký obsah bílkovin
- Nízký obsah tuků a cukrů
- Uvedené množství je MAX za den

! V první polovině 4. fáze NEkonzumujte nově povolené jídlo nikdy na večeři, snažte se jej konzumovat nejpозději do oběda, aby tělo dokázalo zpracovat nové množství sacharidů.

N Cottage - 150 g
N Žervé - 150 g
N Tvaroh - 200 g
N Nízkotučný sýr (20%) - 150 g
N Balkánský sýr - 150 g
N Brambory - 100 g
N Celozrné pečivo - 2 ks
N Kapr - 200 g
N Losos - 150 g
N Luštěniny - 150 g
N Mozzarella - 150 g
N Nízkotučný jogurt - 200 g
N Ovoce - 200 g
N Štika - 200 g

N Těstoviny - 75 g
N Tuňák - 150 g
N Zakysaný smetana light - 200 g
✓ Bílé ryby - 200 g (pražma, treska, amur)
✓ Drůbeží šunka - 100 g
✓ Hovězí maso - 100 g
✓ Jehněčí a skopové maso - 100 g
✓ Kuřecí, krůtí a králičí maso bez kůže - 150 g
✓ Mořské plody - 100 g/den
✓ Sushi - 100 g
✓ Vejce - 2 ks, NE smažená
✓ Zvěřina - 100 g



Povolená ZELENINA

Příprava: syrová, vařená, vařená v páře, dušená, pečená, grilovaná, restovaná

- Neomezené množství, není-li uvedeno jinak
- Dostatečný přísun sacharidů a vlákniny
- VŽDY posolit

- Jíst **hlavně dopoledne**, mezi jídly, k proteinům PROTIMEA®, k PRAVÉMU jídlu, kdykoliv mezi jídly

N Hrášek – 1 ČL/den
N Kedlubna – 1 ks/den
N Mrkev – 2 malé/den
N Řepa – 1 ks/den

- ✓ Baklažán (lilek)
- ✓ Brokolice
- ✓ Celer (i řapíkatý)
- ✓ Cibule – 1 ks/den
- ✓ Cuketa
- ✓ Čekanka
- ✓ Česnek

- ✓ Dýně Hokaido – 100 g/den
- ✓ Fenykl
- ✓ Hlávkové, čínské, kyselé (neslazené) zelí
- ✓ Hlávkový a řapíkatý salát a jiné zelené saláty
- ✓ Houby
- ✓ Hrášek – 1 ČL/den
- ✓ Chlorella
- ✓ Chřest
- ✓ Jarní cibulka – 1 svazek/den

- ✓ Kapusta (i růžičková)
- ✓ Křen – 1 PL/den
- ✓ Kukuřice – 1 ČL/den
- ✓ Květák
- ✓ Meloun – 100 g/den
- ✓ Okurka salátová
- ✓ Olivy – 5 ks/den
- ✓ Paprika – 1 ks/den
- ✓ Petržel
- ✓ Polníček
- ✓ Pórek

- ✓ Rajče – 1 ks/den
- ✓ Rajče – 2 ks/den
- ✓ Rukola
- ✓ Ředkev červená i bílá
- ✓ Ředkvičky
- ✓ Řeřicha
- ✓ Sojové a další výhonky
- ✓ Špenát
- ✓ Tuřín
- ✓ Tykev
- ✓ Zelené fazolky

NOVĚ povolenou zeleninu se snažte jíst v dopoledních hodinách, aby tělo dokázalo zpracovat nové sacharidy.



Povolené NÁPOJE

- Minimálně 2 litry denně
- Nepijte nárazově, ale průběžně
- Každé jídlo dostatečně zapijte

- ✓ Vinný střík – 2 dcl*
- ✓ Pivo – 3 dcl*
- ✓ Voda
- ✓ Káva + její náhražky
- ✓ Nízkotučné mléko – 10 ml/den

- ✓ Všechny druhy čajů (ovocný – 1 ks/den)
- ✓ Neslazené minerální vody
- ✓ Vody s umělým sladidlem
- ✓ Coca Cola Light nebo Zero
- ✓ Kofola bez cukru

*MAX 2x týdně, vždy s jídlem



DOCHUCOVADLA

- Vhodné do receptů nebo k dochucení proteinů PROTIMEA® či pravých jídel

*Olivový olej musíte používat, podporuje funkci žlučníku a slinivky (prevence proti zácpě).

**Solte! Během diety ztrácí tělo nerostné látky a stopové prvky.

- ✓ Balsamico
- ✓ Bylinky
- ✓ Citron (i citronka)
- ✓ Hořčice – 1 ČL/den
- ✓ Koření – NE kořenící směsi
- ✓ Limetka
- ✓ Ocet (i vinný)
- ✓ Olej z 1. lisu – 2 ČL/den* (olivový, dýňový, kokosový, řepkový, slunečnicový, atd.)

- ✓ Pepř
- ✓ Sůl**
- ✓ Skořice – ½ ČL/den
- ✓ Sójová omáčka – 1 ČL/den
- ✓ Sušený česnek
- ✓ Umělé sladidlo
- ✓ Zázvor



CHUŤOVKY

- Honí-li Vás mlsná, vyberte si z povolených chuťovek

- N** Kakao – 2 ČL/den
- ✓ Vaječné bílky
- ✓ Ořechy (vlašský, kešu, para, lískové, atd.) – pouze jeden druh – 1 ČL/den

- ✓ Ovesné vločky – 2 PL/ den
- ✓ Semínka (chia, lněné, dýňové, atd.) 1 ČL/den
- ✓ Tic Tac – 18 g/den (jedna malá krabička)
- ✓ Tofu, tvarůžky nebo Šmakoun – 100 g/den
- ✓ Žvýkačky bez cukru – 6 ks/den

NOVĚ

N

můžete jedno pravé jídlo kombinovat z vybraných druhů, viz vzorové jídelníčky.

NAPŘÍKLAD:

100 g ovoce + 100 g jogurtu
 75 g luštěnin + 75 g kuřecího masa
 25 g těstovin + 50 g šunky + 50 g jogurtu

ČL – čajová lžička
 PL – polévková lžíce
N – nová surovina, oproti předchozí fázi

Vzorové jídelníčky pro 1. fázi

1



4x

PROTEIN
PROTIMEA®



Povolená
ZELENINA



Povolené
NÁPOJE

1.		SNÍDANĚ	Tyčinka s oplatkou	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	Zeleninový salát z povolené zeleniny + olivový olej	
		OBĚD	Kuřecí polévka s krutóny	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	Máslový croissant s jahodovým džemem	PROTEIN PROTIMEA®
		VEČEŘE	Omeleta se slaninou a sýrem	PROTEIN PROTIMEA®
2.		SNÍDANĚ	Čokoládová houska s čokoládovou pomazánkou	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	Toastový chleba se sýrovou pomazánkou + povolená zelenina	PROTEIN PROTIMEA®
		OBĚD	Květákový mozeček s vaječnými bílky	
		SVAČINA	Jahodové bonbóny	PROTEIN PROTIMEA®
		VEČEŘE	Kuřecí burger + povolená zelenina	PROTEIN PROTIMEA®
3.		SNÍDANĚ	Párečky s hořčicí + povolená zelenina	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	Celozrnný chléb s tvarůžky	PROTEIN PROTIMEA®
		OBĚD	Kokosová palačinka s meruňkovým džemem	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	Pistáciový dezert	PROTEIN PROTIMEA®
		VEČEŘE	Omeleta z bílků s houbami	
4.		SNÍDANĚ	Houska s paštikou + povolená zelenina	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	Smoothie z povolené zeleniny	
		OBĚD	Těstoviny s boloňskou omáčkou	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	Jahodová vafle	PROTEIN PROTIMEA®
		VEČEŘE	Banánové smoothie	PROTEIN PROTIMEA®
5.		SNÍDANĚ	Perníček	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	BBQ kuličky + povolená zelenina	PROTEIN PROTIMEA®
		OBĚD	Těstoviny carbonara + povolená zelenina	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	1/3 tabulkové čokolády	PROTEIN PROTIMEA®
		VEČEŘE	Špenátová polévka	
6.		SNÍDANĚ	Vanilkový pudink	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	Čokoládový nápoj	PROTEIN PROTIMEA®
		OBĚD	Vývar z povolené zeleniny	
		SVAČINA	Grissiny	PROTEIN PROTIMEA®
		VEČEŘE	Klobásky + povolená zelenina	PROTEIN PROTIMEA®



3x

PROTEIN
PROTIMEA®

1x

Pravé
JÍDLOPovolená
ZELENINAPovolené
NÁPOJE

1.		SNÍDANĚ	Dezert s příchutí červeného ovoce	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	Zeleninový salát (okurek, rajče, ředkvička, olivový olej)	
		OBĚD	Kuřecí maso (150 g) + povolená zelenina	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	Pomerančový dortík	PROTEIN PROTIMEA®
		VEČEŘE	Parmentier + povolená zelenina	PROTEIN PROTIMEA®
2.		SNÍDANĚ	Müsli s červeným ovocem	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	Vejce natvrdo, olivy, okurek, rajče	PRAVÉ JÍDLO
		OBĚD	Boloňské těstoviny + povolená zelenina	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	Piškot čoko-kokos	PROTEIN PROTIMEA®
		VEČEŘE	Dýňová polévka	
3.		SNÍDANĚ	Lískooříškové oplatky	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	Salát z povolené zeleniny s vařenými bílky	
		OBĚD	Pečená treska se špenátem	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	Čokoládová vafle	PROTEIN PROTIMEA®
		VEČEŘE	Bylinková omeleta + povolená zelenina	PROTEIN PROTIMEA®
4.		SNÍDANĚ	Ovesná kaše s javorovým sirupem	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	Banánová tyčinka	PROTEIN PROTIMEA®
		OBĚD	Dušená králíčí stehna (150 g) na hořčici + povolená zelenina	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	Šmakoun s povolenou zeleninou	
		VEČEŘE	Parmentier + povolená zelenina	PROTEIN PROTIMEA®
5.		SNÍDANĚ	Máslové sušenky	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	Grilovaná cuketa s uzeným tofu	
		OBĚD	Omeleta ze 2 ks vajec + povolená zelenina	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	Chipsy solené + povolená zelenina	PROTEIN PROTIMEA®
		VEČEŘE	Čokoládové kuličky	PROTEIN PROTIMEA®
6.		SNÍDANĚ	Máslový croissant s čokoládovou pomazánkou	PROTEIN PROTIMEA®
		SVAČINA	Tyčinka s oplatkou	PROTEIN PROTIMEA®
		OBĚD	Krůtí prso (150 g) na česneku + povolená zelenina	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	Zeleninové smoothie (voda, špenát, pórek, okurek, citrón)	
		VEČEŘE	Rajčatová polévka + čerstvá bazalka	PROTEIN PROTIMEA®

Vzorové jídelníčky pro 3. fázi

3



2x

PROTEIN
PROTIMEA®

2x

Pravé
JÍDLO



Povolená
ZELENINA



Povolené
NÁPOJE

VARIANTA A

2x slaný protein
PROTIMEA®
+
2x sladké
PRAVÉ jídlo

SNÍDANĚ
SVAČINA
OBĚD
SVAČINA
VEČEŘE

SNÍDANĚ
SVAČINA
OBĚD
SVAČINA
VEČEŘE

75 g ovoce + 75 g jogurtu

PRAVÉ
JÍDLO

Zeleninový salát (okurek, rajče, ředkvička, olivový olej)

Boloňské těstoviny + povolená zelenina

PROTEIN
PROTIMEA®

Rajčatové minigrissiny

PROTEIN
PROTIMEA®

Kuřecí plátek + povolená zelenina

PRAVÉ
JÍDLO

75 g ovoce + 75 g zakysané smetany

PRAVÉ
JÍDLO

Sezamové grissini

PROTEIN
PROTIMEA®

Vývar z povolené zeleniny

Cereální chléb s tvarůžkem

PROTEIN
PROTIMEA®

1 vejce natvrdo + 50 g šunky + povolená zelenina

PRAVÉ
JÍDLO

VARIANTA B

2x sladký protein
PROTIMEA®
+
2x slané
PRAVÉ JÍDLO

SNÍDANĚ
SVAČINA
OBĚD
SVAČINA
VEČEŘE

SNÍDANĚ
SVAČINA
OBĚD
SVAČINA
VEČEŘE

Palačinka s příchutí banánu a čokolády

PROTEIN
PROTIMEA®

1 vejce natvrdo + povolená zelenina

PRAVÉ
JÍDLO 1/2

Krůtí přírodní plátek + povolená zelenina

PRAVÉ
JÍDLO

Oplatek s příchutí čokolády a pomeranče

PROTEIN
PROTIMEA®

1 vejce nahniličko + 75 g šunky + povolená zelenina

PRAVÉ
JÍDLO 2/2

Sušenky s lískovými oříšky

PROTEIN
PROTIMEA®

150 g šunky + povolená zelenina

PRAVÉ
JÍDLO

200 g bílé ryby + povolená zelenina

PRAVÉ
JÍDLO

Křupavá kokosová tyčinka

PROTEIN
PROTIMEA®

Vývar z povolené zeleniny

VARIANTA C

2x protein
PROTIMEA®
(1x sladký
+ 1x slaný)
+
2x PRAVÉ JÍDLO
(1x sladké
+ 1x slané)

SNÍDANĚ
SVAČINA
OBĚD
SVAČINA
VEČEŘE

SNÍDANĚ
SVAČINA
OBĚD
SVAČINA
VEČEŘE

Buchtičky s pomerančem

PROTEIN
PROTIMEA®

150 g ovoce

PRAVÉ
JÍDLO

Červené fazolky na chilli + povolená zelenina

PROTEIN
PROTIMEA®

75 g šunky + povolená zelenina

PRAVÉ
JÍDLO 1/2

Zeleninový salát z povolené zeleniny + 75 g jogurt

PRAVÉ
JÍDLO 2/2

Vafle s vanilkovou příchutí

PROTEIN
PROTIMEA®

Zelenina z povolených druhů

Vývar z povolené zeleniny + česnekové kuličky

PROTEIN
PROTIMEA®

150 g ovoce

PRAVÉ
JÍDLO

Losos 100 g se špenátem

PRAVÉ
JÍDLO

4



Vzorové jídelníčky pro 4. fázi

1x

PROTEIN
 PROTİMEA®

3x

 Pravé
JÍDLO

 Povolená
ZELENINA

 Povolené
NÁPOJE

1.		SNÍDANĚ	200 g ovoce	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	Zeleninový salát s balkánským sýrem	PRAVÉ JÍDLO
		OBĚD	Kuřecí maso 75 g s brambory 50 g	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	Celozrnné pečivo 1 ks s 50 g šunky	PRAVÉ JÍDLO
		VEČEŘE	Karamelová tyčinka	PROTEIN PROTİMEA®
2.		SNÍDANĚ	Celozrnné pečivo 1 ks s nízkotučným sýrem 75 g	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	2 vejce natvrdo se zeleninovým salátem	PRAVÉ JÍDLO
		OBĚD	Hovězí maso 100 g se zeleninou	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	Celozrnné pečivo 1 ks s cottage sýrem 75 g	PRAVÉ JÍDLO
		VEČEŘE	Proteinové párky s hořčicí	PROTEIN PROTİMEA®
3.		SNÍDANĚ	Celozrnné pečivo 1 ks s drůbeží šunkou 75 g	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	Těstovinový salát 75 g	PRAVÉ JÍDLO
		OBĚD	Vývar z povolené zeleniny s kuřecím masem 150 g	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	2 vejce se zeleninovým salátem	PRAVÉ JÍDLO
		VEČEŘE	Kokosová palačinka	PROTEIN PROTİMEA®
4.		SNÍDANĚ	Ovoce 100 g s tvarohem 100 g	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	Zeleninový salát s tuňákem 150 g	PRAVÉ JÍDLO
		OBĚD	Vývar s hovězím masem 100 g	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	Celozrnné pečivo 1 ks s mozzarellou 150 g	PRAVÉ JÍDLO
		VEČEŘE	Croissant s džemem	PROTEIN PROTİMEA®
5.		SNÍDANĚ	Celozrnné pečivo 1 ks se šunkou 50 g a sýrem 75 g	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	Ovocný salát 200 g	PRAVÉ JÍDLO
		OBĚD	Treska 200 g se špenátem	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	Těstoviny 40 g s tuňákem 75 g	PRAVÉ JÍDLO
		VEČEŘE	Proteinové chipsy	PROTEIN PROTİMEA®
6.		SNÍDANĚ	Nízkotučný jogurt 200 g	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	Celozrnné pečivo 1 ks s žervé 150 g	PRAVÉ JÍDLO
		OBĚD	Čočka 150g na kyselo	PRAVÉ JÍDLO
		SVAČINA	2 vejce se zeleninovým salátem	PRAVÉ JÍDLO
		VEČEŘE	Proteinové těstoviny s boloňskou omáčkou	PROTEIN PROTİMEA®



NA CO VÁS MUSÍME UPOZORNIT



NEVAŽTE SE DENNĚ

Doporučujeme se vážit maximálně 1x týdně vždy ve stejný den, pokud se budete vážit každý den, budete zklamaní, jelikož na Vaší váze neuvidíte jestli máte například více kg díky většímu množství vody nebo svalů.

NEVYNECHÁVEJTE ŽÁDNÉ Z JÍDEL, KTERÉ MÁTE SNÍST

Pokud vynecháte proteinové jídlo, pravé jídlo či povolenou zeleninu, dojde ke zpomalení metabolismu a tím i ke zpomalení hubnutí.

JOJO EFEKT

Nejlepší prevence jo-jo efektu je dodržovat jednotlivé fáze jednu za druhou (každá následující má trvat oproti té předcházející 2x tak dlouho), to jest vrátet se po redukci k normálnímu stravování velmi, ale velmi pozvolně. A současně se začít pravidelně hýbat. Není v tom vůbec žádné tajemství a je to takhle prosté.

Z hlediska fyziky je to ještě jednodušší, pokud budete mít po skončení diety větší příjem než výdej, vždy dojde k jojo efektu. Naše dieta Vás naučí kolik potravin přijímat a pokud k tomu přidáte již zmiňovaný pohyb, nemáte šanci podlehnout tomuto velkému strašáku.

POHYB NAVÍC - SPORT

V první fázi diety je v těle velmi nízká hladina krevního cukru, proto nedoporučujeme energetiky náročné druhy sportů. Záleží však na vaší kondici. Svižnou procházku, projížďku na bruslích nebo

na kole je možné zvládnout. Pokud jste samozřejmě před začátkem diety byli zvyklí se nějakému sportu věnovat, pokračujte, ne však v tak velké míře, to až od druhé fáze.

Od druhé fáze je dobré, ne-li nutné jakýkoliv pohyb do diety zařadit, ze začátku bude klidně stačit již zmiňovaná procházka. Určitě Vám ale nepomůžou šachy, golf ani jóga.



KONTRAINDIKACE A ZDRAVOTNÍ OMEZENÍ

Naše produkty se **NESMÍ** užívat, jestliže Váš zdravotní stav odpovídá těmto podmínkám, ale vše ještě záleží na individuálním posouzení terapeuta a případné konzultaci s našim lékařem.

- Těhotenství, kojení
- Diabetes (cukrovka)
- Dětský věk (dieta je určena pro dospělé jedince)
- Závažné onemocnění jater
- Závažné onemocnění ledvin
- Závažné onemocnění srdce
- Poruchy metabolismu minerálů
- Žlučnickové kameny
- Metabolická onemocnění
- Poruchy krevní srážlivosti (včetně pacientů léčených warfarinem)
- Závažná psychiatrická onemocnění, zejména z okruhu poruch příjmu potravy (mentální anorexie)
- Alergie na některou složku dietního přípravku (vždy si pozorně přečtěte příbalovou informaci)



Skupina
Protimea



recepty



radý



tipy



motivace



inspirace

"Svět není
dokonalý,
ale proč v něm
nemít alespoň
dokonalou
váhu?"

PROTIMEA

28. října 1142/168
709 00 Ostrava



603 281 368



606 640 204



info@protimea.cz



Protimea



www.protimea.cz



Protimea



 PROTIMEA[®]



www.protimea.cz