



## **BYLINNÝ KONCENTRÁT THERMOJETICS**

### **Energetický průvodce Thermojetics**



#### **Základy Thermojetics**

Základem programu Thermojetics je zvýšení hladiny energie v těle tak, aby se spotřeboval přebytečný tuk. Když je výdej energie větší než její dodávka z potravinových kalorií, přetváří tělo tuky v energii a vyrovnává tak rozdíl. Správné energetické rovnováhy lze dosáhnout buď snížením příjmu energie (kalorií), zvýšením vydávání energie nebo kombinací obou způsobů.

#### **Snížení příjmu energie**

Hlavními zdroji potravinových kalorií jsou cukry, tuky, bílkoviny a alkohol. Cukry a bílkoviny dávají 4 cal./g (16,8 kJ/g), alkohol 7 cal./g (29,4 kJ/g) a tuk 9 cal./g (37,8 kJ/g). Zatímco všechny kalorie mohou dodávat tělu energii, nejsou všechny kalorie stejné, jde-li o ukládání tuků.

Přebytečné kalorie z tuků se mění snáze na tuk v těle než kalorie z jiných zdrojů. Z hlediska Thermojetics je strava s nízkým obsahem tuku a mírným obsahem bílkovin a cukrů ideální. Alkohol, cukr a sůl používejte zdrženlivě. Klíčem k úspěchu je snižování příjmu tuků.

#### **Základní principy stravování s Thermojetics**

1. Protože tuk ve stravě se mění na tuk v těle s téměř 100 % účinností, je základním principem Thermojetics vyhýbat se tučným jídlům. Jsou v tom zahrnuta jídla smažená, oleje, majonézy, sádlo, máslo, margarín, plnotučná mléka a mléčné výrobky - kysaná smetana, většina sýrů, šlehačka apod., konzervovaná masa, tučná masa, olivy, avokádo, banány, hroznové víno, bramborové lupínky, hranolky, ořechy, salátové omáčky (např. tatarská).
2. Jezte pestrou stravu včetně čerstvé zeleniny všeho druhu, celozrnné pečivo, čerstvé ovoce, luštěniny, nízkotučné mléčné výrobky a libová masa. Docílit zdraví správnou stravou je důležitou součástí programu Thermojetics.
3. Omezujte jídla z bílé mouky, cukr, bílou (výběrovou) rýži a konzervovaná masa. Kromě toho, že mají snížený obsah vláken, je při zpracování používán většinou tuk, který prodlužuje trvanlivost.
4. Snažte se jíst denně alespoň tři kaloricky vyrovnaná jídla za použití programu Thermojetics.
5. Alkohol, cukr a sůl používejte jen velmi mírně.

Poznámka: Určité nápoje, koření a byliny včetně čaje, papriky a bílé hořčice podporují proces Thermojetics. Můžete je zahrnout do vašeho programu.

#### **Zvýšení výdeje energie**

Zásadní způsob jak zvýšit výdej energie z těla je zvýšení aktivity. Zvýšení činnosti přirozeně zvyšuje výdej energie. Prodlužte si každý den dobu stání nebo chůze místo sezení a ježdění. K neúčinnějším způsobům zvýšení výdeje energie patří aerobic, kardiovaskulární cvičení, rychlá chůze, jogging, jízda na kole, bruslení, veslování atd.

Jiným způsobem zvýšení metabolické hodnoty a výdeje energie je posilování svalstva. Tkáň svalstva je energeticky aktivní a spotřebuje více kalorií. Běžné doporučení, jak zvýšit aktivitu, je cvičit aerobic 3x 20 minut týdně a posilovat 2x 20 minut týdně.

#### **Návod na stravování s programem Thermojetics**

Následující průvodce stravováním s programem Thermojetics je jednoduchý. Je rozdělen do tří sloupců a pěti řad představujících různé skupiny potravin. Jednoduše řečeno, potraviny ze sloupce Kdykoliv můžete jíst opravdu kdykoliv. Potraviny ze sloupce Občas si zvolte k jídlu nejvýše 2x denně, ze sloupce Výjimečně nejvýše 2x týdně. Při dodržování tohoto pravidla budete konzumovat málo tučnou, nízkokalorickou stravu.

#### **Skupiny potravin**

Průvodce stravováním s programem Thermojetics rozděluje potraviny na čtyři skupiny: vlákniny a obiloviny, ovoce a zelenina, mléčné výrobky, maso a proteiny. Je také celá řada různorodé stravy. Pro průběžnou kontrolu denního příjmu kalorií použijte doporučené velikosti porcí i počet porcí dle návodu.

**Skupina 1:** Obsahuje chléb, suchary, pečivo, obilniny, vlákniny, atd. Průměrná velikost porce této skupiny je jeden krajíc chleba nebo jiného pečeného výrobku, 1/2 šálku obilnin nebo jiné zrnité (vlákninové) potraviny, tři suchary.

**Skupina 2:** Skupina ovoce a zeleniny. Velikost porce je jeden kus ovoce, půl šálku hroznů nebo jahod (třešní, malin, ostružin, angreštu, apod.), dva plátky melounu, jeden šálek plátkového ovoce nebo jeden pohár čerstvé zeleniny. Skupina 2 je v programu důležitá, protože potraviny obsahují hodně vody. Zvolte si alespoň pět druhů této skupiny každý den.

**Skupina 3:** Je to strava mléčná. Velikost porce je jeden šálek mléka, jogurtu a podobných mléčných výrobků nebo 30 g běžného sýra.

**Skupina 4:** Obsahuje potraviny s vysokým obsahem bílkovin (proteinů). Doporučená velikost porce je 100 g masa, drůbeže, ryby, nebo jeden šálek vařeného hrášku, fazolí či čočky.

K účinnému snížení množství tuku v těle se doporučuje pro každou skupinu určitý počet porcí denně.

Skupina 1 - 4 porce denně

Skupina 2 - 5 porce denně

Skupina 3 - 2 porce denně

Skupina 4 - 2 porce denně

Není nutné průběžně počítat kalorie v potravinách. Pokud budete dodržovat doporučený program, budete přijímat denně 1200 kcal (5040 kJ), z toho 20 % tukových.

Jestliže používáte program Thermojetics k udržení váhy, můžete si zvýšit počet porcí všech skupin. Přednostně volte potraviny ze skupiny Kdykoliv.

#### Poznámka

Doporučuje se u programu Thermojetics i u všech jiných druhů diet, případně udržování váhy, poradit se s lékařem, zejména u dětí, těhotných a kojících žen, vždy u osob s chronickým onemocněním ledvin a u diabetiků.

### Průvodce stravováním Thermojetics

	<b>Kdykoliv</b>	<b>Občas</b>	<b>Výjimečně</b>
<b>Skupina 1</b> <i>Chléb a obiloviny</i>	<i>Celá obilná zrna včetně ovesné mouky, rýže hnědá, celozrnný pšeničný chléb nebo rohlík, suchary</i>	<i>Války, vafle, sladké obilniny, koláče, celozrnné pečivo</i>	<i>Bílé pečivo, koláče, francouzské rohlíky, zákusky, nádivky</i>
<b>Skupina 2</b> <i>Ovoce a zelenina</i>	<i>Všechno ovoce, zelenina především zelená a žlutá, bílé brambory, zeleninové džusy, neslazené ovocné šťávy</i>	<i>Sušené ovoce, 4 olivy, konzervovaná zelenina, neslazený ovocný džus</i>	<i>Slazené ovocné nápoje, zavařeniny, 1/2 šálku hranolků, 3 Dg chipsů</i>
<b>Skupina 3</b> <i>Mléčné výrobky</i>	<i>Suchý tvaroh, podmáslí, nízkotučné sýry, netučný jogurt</i>	<i>2 % nízkokalorické sýry, 2% nízkotučné mléko, jogurt, mléčná zmrzlina</i>	<i>4 % plnotučný sýr měkký i tvrdý, smetanový jogurt, zmrzlina</i>
<b>Skupina 4</b> <i>Bílkoviny</i>	<i>Čerstvé ryby včetně tresky, lososa, tuňák nebo losos v konzervě, bílé kuřecí maso, svíčková vepřová, vaječné bílky, fazole, čočka</i>	<i>Ryba včetně herinků, makrel, pstruhů a sardinek, tmavá masa, drůbež, hovězí biftek, libová šunka, vepřové plecko, ledvinky, telecí a jehněčí maso, sójové boby</i>	<i>Smažené ryby a drůbež, tuňák v oleji, řízky, vepřová a hovězí pečeně, 3 plátky slaniny, klobásy, konzervované hovězí maso, hot dog, žebírko</i>
<b>Různé</b>	<i>Přesnídávka - dva šálky pražené kukuřice nebo obilné chipsy (bez tuku)</i>	<i>1 lžička oleje (na den), másla majonézy, margarínu, 1 suchý koláč či perník, piškot, preclík</i>	<i>1 lžice kyselé smetany či smetanové omáčky, 1 dílek čokolády, kandovaná tyčinka, plátek paštiky, 3 Dg ořechů</i>

### Doporučené dávkování Thermojetics

Jedna „mocca“ lžička do 0,2 l tekutiny (studená nebo horká voda) dvakrát denně. Nejlépe ráno, místo ranní kávy a po obědě. Vzhledem k tomu, že Thermojetics je čajový koncentrát je ho samozřejmě možné míchat i do černého nebo zeleného čaje. Toto dávkování je vhodné zejména když chceme dosáhnout rychlého přílivu energie. Pokud denní dávku (2 „mocca“ lžičky) rozmícháte ve větším množství vody (ideální je třeba 1,5l láhev) a budete upíjet průběžně, Thermojetics Vám pomůže potlačit pocity hladu. Nedoporučujeme pít nalačno, protože u citlivějších osob může vyvolat nepříjemné pocity. Lidem, kteří mají vyzkoušeno, že po kávě, kterou vypijí večer nemohou spát nedoporučujeme konzumaci v pozdních odpoledních hodinách nebo večer, protože může mít stejné „následky“.

Thermojetics lze užívat třemi různými způsoby:

**1) V kombinaci s Buněčnou výživou** – tento způsob užívání má tu výhodu, že nemusíte úzkostlivě hlídat jednotlivé skupiny potravin a proto jej také našim klientům doporučujeme. Princip je jednoduchý, protože snížíte přísun kalorií nízkoeenergetickou náhradou jídla (koktejl F1) Thermojetics pomáhá přirozenému procesu štěpení tuků, který v organizmu probíhá a štěpí tuky, které jsou uloženy tam, kde je většinou mít nechceme. Kombinaci **Thermojetics + Buněčná výživa** považujeme za neoptimálnější kombinaci výrobků při redukci hmotnosti.

**2) Samostatně v redukčním režimu**, což je popsáno výše. Tento způsob je poněkud náročnější, ale pokud máte pevnou vůli, výsledky se určitě dostaví.

**3) Samostatně jako udržovací program.** Udržovací program je určen pro klienty, kteří jsou se svou aktuální váhou spokojeni, nicméně se obávají toho, že by se v důsledku konzumace pokrmů, které zrovna nepatří do skupiny racionální výživy mohla jejich váha zvýšit. Udržovací program spočívá v nepravidelné konzumaci nápoje Thermojetics, zejména pak po „dietním prohřešku“.

**Thermojetics** – nyní pod označením **Bylinný koncentrát** – instantní čaj s bylinnými výtažky, je nově k dispozici nejen v originální příchuti, ale i s ovocnými příchutěmi **citronu** nebo **broskve**.

Bližší informace o nejnovějších výrobcích a jiných aktualitách: **www.alfafit.cz**

tel. O2: **220 570 220**

tel. UPC: **283 871 324** (volání ze sítě UPC zdarma)

GSM: **777 000 450**

GSM: **603 470 093**

dotazy: **info@alfafit.cz**

objednávky: **objednavky@alfafit.cz**

**AlfaFIT s.r.o. provozovatel portálů hl.cz a alfafit.cz**