



# NEJOBĽÍBENĚJŠÍ REDUKČNÍ DIETY

Veronika Březková

# STARTOVACÍ BRAINSTORMING - NEJOBĹIBENĚJŠÍ DIETY (2016)

- Bezlepková strava
- Paleo dieta
- Bez příloh
- Dieta dle krevních skupin
- Dělená strava
- Dieta dle Mačingové
- Sacharidové vlny
- Ketogenní dieta
- Bez pečiva
- Raw food



# STARTOVACÍ BRAINSTORMING

## - NEJOBĹIBENĚJŠÍ DIETY (2015)

- Zelený ječmen, chia semínka, chlorea, extrakt ze zelené kávy...The super elixír
- Genetické vyšetření, nutriční typologie,
- Mačingová, ketogenní dieta, Matcha – čaj
- Dieta dle krevních skupin, překyselení organismu
- Paleodieta, bezlepková/bez pšenice
- Sacharidové vlny




# STARTOVACÍ BRAINSTORMING - NEJOBLENĚJŠÍ DIETY 2014

- Mléčná dieta/endokrinologická dieta
- Dieta dle krevních skupin
- Ketogenní dieta
- Dukanova dieta
- Dieta dle Mačingové
- Plážová dieta
- Krabičková
- „nesnídat“ + hodně kávy
- bezlepková
  
- Přibírací: rýsovací – střídání hladovek a 3000 kcal (LEANGAIN)



# STARTOVACÍ BRAINSTORMING (2013)

- Nejoblíbenější
    - **dle Mačingové**
    - **krabičkové diety**
    - paleodieta
    - dieta dle krevních skupin
    - proteinová dieta – instantní strava
    - dělená strava
    - tukožroutská
    - Atkinsonova dieta
    - Dukanova dieta
    - mléčná dieta
    - grepová dieta
    - fázová
    - vegetariánská
  - Proč
    - krátkodobé, velký efekt na začátku, energeticky podhodnocené, nevyváženost živin, chybí pohybová aktivita, chybí globální aplikace - nepraktické
- 

# STARTOVACÍ BRAINSTORMING (2012)

- Dělená strava
- Krevní skupiny
- Nejíst
- Jednostranná
- **Atkinson a jeho různé podoby**
- Ovočno-zeleninové dny
- Tukožroutská
- **Krabičkové diety**
- Paleodieta
- ...pomohly na chvíli
- Proč: nejsou dostatečně pestré, trvají jen časově ohraničenou dobu, nedají se dodržovat všude, finančně náročné, hladovění, náročné na přípravu, nehubne se tuková tkáň, většinou žádná pohybová aktivita



# Historie diet I.

(<http://www.dieta-jidelnicek.cz/historie-diet.html>)

- 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 DIET

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





# BRAINSTORMING: PROČ DIETY FUNGUJÍ? (2016)

- Řád
- Pravidla
- Restriktivní
- Placebo
- Časově ohraničené
- Zaručené výsledky!



# BRAINSTORMING: PROČ DIETY FUNGUJÍ? (2015)

- Atraktivnost
- Jasný plán
- Časově ohraničené, černobílé řešení



# BRAINSTORMING: PROČ DIETY FUNGUJÍ? (2014)

- Omezen energetický příjem
- Pravidelnost
- Víra
- Přemýšlí nad stravováním
- Dále se o stravování zajímá
- Omezený čas



# BRAINSTORMING: PROČ DIETY FUNGUJÍ? (2013)

- Využití glykogenových zásob – snížení hmotnosti
- Režim
- Energetické podhodnocení
- Snížení energetického příjmu
- Více se pohybují
- Omezení na čas
- Plán
- Natištěný návod
- Motivace, že to funguje
- Kolektivní dodržování
- Zvýšení pitného režimu
- Zlepšení trávení



# BRAINSTORMING: PROČ DIETY FUNGUJI? (2012)

- Přijatelná a zajímavá forma, které rozumí, nenáročná
- Rozhodnutí, motivace
- „Zkušenosti mojí kamarádky“
- Zhubne za krátký čas bez většího úsilí – vydrží to, protože je to časově ohraničené!



## DLE HAINERA

- **Vyvážená strava:** dieta by měla být o 2000-2500 kJ/den nižší než je energetický výdej, ale doporučení závisí rovněž na příjmu energie před zahájením redukce hmotnosti (př. 6000 kJ, B 55g, T 45g, S 200g, V 20-30)
- **Dieta omezující jednu živinu:**
  - sacharidy
  - tuky
  - bezsacharidová dieta



<b>Druh diety</b>	<b>Typická úprava diety</b>	<b>Příklad diety</b>
<b>Vysoký obsah bílkovin</b>	>40 % bílkovin, málo tuků, málo sacharidů	Scarsdalská dieta
<b>Nízký obsah bílkovin</b>		Dieta Beverly Hills
<b>Vysoký obsah tuků</b>	Omezení sacharidů a bílkovin	
<b>Nízký obsah tuku</b>	Omezení tuku ne <20 %	Předepisovaná dietology
<b>Vysoký obsah sacharidů</b>	Nízký obsah tuku, vysoký obsah vlákniny	F-plan
<b>Nízký obsah sacharidů</b>	Omezuje sacharidy <50 g/den	Yudkinova dieta, Atkinsonova dieta
<b>Výběr makronutrientů</b>	Výběr ze seznamu živin, který podporuje sacharidové potraviny s vlákninou	
<b>Náhrady jídla</b>	Ve formě koktejlu nebo tyčinky, zpravidla místo 1-2 jídel/den	Cambridge diet, Multabene, Redita, Modifast, aj.
<b>Módní diety</b>	Oddělování potravin dle obsahu živin	Dělená strava – dieta dle Margity, Kořínkové, dle krevních skupin



- **Tekuté diety:** definovaný obsah energie (do 3200 kJ), B, S a nízký obsah T, převážně ve formě PUFA. Základem je odtučněné mléko, někdy bezlaktózové, nebo bílkovina vaječného bílku.  
Obvykle obsahují denní dávky minerálních látek a vitaminů. Nutný je dostatečný přívod tekutin.
- **Kombinace** vyvážené redukční diety a tekuté diety
- **Magické diety:** grapefruitová, dělená strava, diety dle známých osobností, konzumace látky s magickým efektem (chrom, karnitin, ...)





# NEJČASTĚJŠÍ ZPŮSOBY HUBNUTÍ

(POPULAČNÍ ŠETŘENÍ ČOS A STEMMAK PODPOŘENÉ MZ  
ČR, 2002)

Zvýšení fyzické aktivity	72,8 %
Krátkodobé diety	66,3 %
Snížení celkového příjmu potravin	59,6 %



# DUKANOVA DIETA (WWW.DUKANOVA-DIETA.CZ)

Dukanova dieta

www.dukanova-dieta.cz

## Dukanova (dieta

*získejte hmotnost svých snů*

DIETA PROTAL | DIETNÍ TEST | DIETNÍ JÍDELNÍČEK | RECEPTY | BMI | LITERATURA | DOTAZY A ODPOVĚDI

### 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 nejnámějším, 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/chuťovky
- Saláty

Reklamy Google



Start



Microsoft PowerPoint ...

Dukanova dieta - Goo...

CS SBOR\_foto



9:17

## ČÁSTI DIETY:

### ÚTOČNÁ – ROVNOMĚRNÁ ZTRÁTA – UPEVNŮJÍCÍ ...A FÁZE DEFINITIVNÍ STABILIZACE

#### ○ 1. fáze – útočná

**Délka první fáze závisí na hmotnosti, které se chcete zbavit: pokud je to méně než 5 kg, měla by trvat dva dny, pokud je to mezi 5 a 10 kg, tři dny. Pokud máte v úmyslu zhubnout 20 kg, trvá fáze pět dní a pokud více než 20 kg, vytrvejte alespoň 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. fáze – rovnoměrná ztráta

**Druhá fáze má dvě podfáze: již uvedenou čistě bílkovinovou a bílkovino-zeleninovou. Je potřeba je střídat a v každé setrvat pět až sedm dní.** 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.

Druhou fázi ukončete právě touto podfází.



### ○ 3. fáze – upevňující

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 celozrnného 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.



- Fáze definitivní stabilizace:

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



# ENDOKRINOLOGICKÁ DIETA

- Endokrinologická dieta se drží 14 dní, v zásadě se střídají
  - mléčné dny,
  - zeleninové dny,
  - smíšené dny.



○ **1. den (mléčný):**

- 7 hodin: 250ml mléka
- 10 hodin: 250ml mléka
- 13 hodin: 250ml mléka
- 16 hodin: 250ml mléka
- 19 hodin: 250ml 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: 250ml mléka
- 19 hodin: 15 dkg masa

○ 4. den: stejně jako první

○ 5. den: stejně jako druhý  
Atd.



# DIETA DLE MAČINGOVÉ

([HTTP://WWW.MACINGOVADIETA.EU/](http://www.macingovadieta.eu/))

## ○ 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 + hrozinky + med

Oběd: Salát z červené řepy + strouhaný sýr

Večeře: Mrkvový perkelt + strouhaný sýr

## ○ 4. DEN

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med

Oběd: Mrkvový perkelt + strouhaný sýr

Večeře: Prokládaná cuketa



- **5. DEN**

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med

Oběd: Prokládaná cuketa

Večeře: Fazolové lusky s česnekem + strouhaný sýr

- **6. DEN**

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med

Oběd: Fazolové lusky ze zázvorem

Večeře: Brokolice s česnekem + vařené vajíčko

- **7. DEN**

Snídaně: Mrkev + jablko + ořechy + hrozinky + med

Oběd: Salát z červené řepy + vařené vajíčko

Večeře: Mrkvová perkelt + strouhaná sýr



# MAGICKÉ ŘEŠENÍ



# MAGICKÉ ŘEŠENÍ

- Motivace, potřeby
- Plán
- Termín
- Postupnost, dávkování – udělat z toho kouzlo, další level
- Jednoduchost – rámcový jídelníček, rámcová pohybová aktivita
- Srozumitelnost
- Nenáročnost na čas



# KRABIČKOVÉ DIETY



# KRABIČKOVÉ DIETY

- Pro ty, kteří nemají čas, nechtějí se tím zabývat
- Negativa: pasivita, finance, dlouhodobá udržitelnost, individuální
- Důraz: kvalita potravin, čerstvost, složení – kdo vytváří jídelníček, pravidlenost





## ZÁVĚREM 😊

- Jak tedy na to? Aby byla redukce hmotnosti zábavná ale zároveň efektivní...

