

Twoja aktywność fizyczna

Podczas tego etapu wprowadzasz do diety węglowodany i musisz zacząć regularnie ćwiczyć.

Wiele badań donosi, że ćwiczenia są bardzo korzystne i pomagają:

- Zredukować ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz cukrzycy
- Zredukować tkankę tłuszczową na brzuchu (obwód talii)
- Utrzymać spadek wagi
- Polepszyć jakość życia i pewność siebie

Nie polecamy ćwiczeń fizycznych po to by przyspieszyć utratę wagi czy też byś stał się atletą. Celem jest nauczenie się jak żyć w zgodzie z Twoją dietą i ciałem. Ćwicz regularnie nawet jeśli ma się to odbywać w małych ilościach. Zaczynaj od wchodzenia po schodach zamiast używania windy, urządź rodzinne spacer w weekendy. Zatrzymuj się zawsze kiedy zaczyna brakować Ci oddechu.

Najlepsze ćwiczenia, to te o średniej intensywności: spacer, jazda na rowerze zwykłym lub stacjonarnym, pływanie, łagodna kulturystyka, prace w ogrodzie i w domu. Najlepiej zdecydować wraz z lekarzem lub farmaceutą biorąc pod uwagę Twój styl życia i preferencje, jakie ćwiczenia będą najodpowiedniejsze i możliwe do wykonania.

Jako przykład, proponujemy wyznaczyć sobie konkretny i wymierny cel dla każdego etapu:

W etapie 3A: 2 godziny ćwiczeń w tygodniu we własnym tempie (np. 10 minut ćwiczeń dwa razy dziennie przez 6 dni w tygodniu)
Spróbuj parkować swój samochód tak, abyś musiał przejść 10 minut pieszo aby dotrzeć do pracy lub zacząć chodzić na zakupy pieszo.

W etapie 3B: Zwiększ stopniowo aktywność do **3 godzin** tygodniowo.
Zaczynaj parkować auto tak, byś musiał przejść 15 minut by dotrzeć do pracy. Dodaj do planu półgodzinny spacer w niedzielę i stopniowo zwiększaj jego długość aż do godziny.

W etapie 3C: Zwiększ stopniowo aktywność do **4 godzin** tygodniowo
W tym momencie możesz rozważyć podjęcie uprawiania sportu, który lubisz lub rozpoczęcia ćwiczeń na siłowni. Skonsultuj to ze swoim lekarzem lub farmaceutą.



03

Etap 3
Żywnie stopniowe

etap 3 żywienie stopniowe

DROGA DO LEPSZEGO I TRWAŁEGO SPOSOBU ODŻYWIANIA SIĘ I STYLU ŻYCIA



Zasady żywienia stopniowego

Faza 3 odgrywa kluczową rolę w programie odchudzania i tworzeniu diety, która zapewni zdrowie i prawidłową wagę. **Ten etap jest ważny dla długotrwałego utrzymania prawidłowej wagi.**

Etap 3 bazuje na 3 krokach wprowadzających stopniowo węglowodany. W miarę zwiększania różnorodności spożywanych pokarmów Twoje posiłki stają się przyjemniejsze.

Kroki A i B pozwalają na pewne i łagodne chudnięcie.

Krok C stabilizuje Twoją wagę i przygotowuje do przejścia na racjonalne żywienie etapu 4, tak byś mógł utrzymać efekt odchudzania i poprawy zdrowia.

Uwaga!

Tylko badania kontrolne i zmiana stylu życia mogą zagwarantować Ci długoterminowe rezultaty.

Nacisk na zdrowie

Jesteś otyły, masz cukrzycę typu 2, wysoki poziom cholesterolu lub trójglicerydów. Chcesz kontrolować swoją dietę, aby poprawić swoje zdrowie.

Nacisk na różnorodność

Nie chcesz lub nie możesz rozpocząć programu od etapu 1 lub 2. Masz tylko niewielką nadwagę i nie chcesz rezygnować ze smacznych potraw.

Nacisk na wzmocnienie się

Prostota diety bogatej w białko i Twoja silna motywacja sprawiły, że podołałeś etapowi 1 i 2. Straciłeś na wadze i jesteś już blisko celu.



Twój dzień w etapie 3

Nie pomijaj posiłków! Śniadania i przekąski są bogate w białka i węglowodany oraz niezbędne do zwalczania zmęczenia i nagłych napadów przemęczenia.

Śniadanie

1 dowolny niesłodzony napój (herbata, kawa, herbata ziołowa)
1 produkt Eurodiety (ciepły napój, omelet, naleśnik, słodkie danie, bułka Eurodiety)

Dodatek w etapie 3B

1 kromka pełnoziarnistego chleba lub mały chleb Eurodiety

Dodatek w etapie 3C

1 owoc i/lub 1 mleczny napój białkowy

Raz w tygodniu możesz zastąpić świeży owoc kompotem lub łyżeczką niskosłodzonego dżemu.

Ryby, mięso i drób powinny być gotowane bez dodatku tłuszczu.

Jedz ryby (pieczone, grilowane, pieczone w folii, gotowane na parze lub we wrzątku) co najmniej dwa razy w tygodniu.

Na przykład 3 płaskie łyżki ryżu, makaronu (najlepiej z pełnego ziarna) lub kaszy kuskus ugotowanych na półtwardo by zmniejszyć ich indeks glikemiczny. Średni ziemniak ugotowany bez tłuszczu lub 30g białego pieczywa jako zamiennik pieczywa pełnoziarnistego.

Obiad i kolacja

1 „powierzchnia dłoni” białka (ryba, owoce morza, chude mięso)
2 „powierzchnia dłoni” przystawek w postaci gotowanych lub surowych warzyw, 1 owoc: wybieraj owoce sezonowe, unikaj owoców zbyt dojrzałych.

Dodatek w etapie 3B obiad i kolacja

1 kromka pełnoziarnistego chleba lub mały chleb Eurodiety lub 100g suszonych warzyw lub nieoczyszczonych roślin zbożowych (suszona fasola, groszek, soczewica, jęczmień, pszenica)

Dodatek w etapie 3C obiad lub kolacja
1/2 „powierzchni dłoni” oczyszczonych zbóż jako zamiennik tej samej ilości przystawek

Przekąska

1 dowolny niesłodzony napój
1 produkt Eurodiety (baton dietetyczny, ciasto, słodkie danie)

1 dowolny owoc. Jeśli chcesz, możesz zjeść go do śniadania.

Dodatek do etapu 3C

Garść orzechów: tylko włoskie, laskowe lub migdały

Jedz różnorodne warzywa sezonowe surowe i gotowane. Natomiast spożywanie następujących warzyw powinno być ograniczone do połowy „powierzchni dłoni” ze względu na ich wysoki indeks glikemiczny: buraki ćwikłowe, kukurydza, pasternak, egzotyczne warzywa takie jak maniok i słodkie ziemniaki. Doprawiaj potrawy łyżką tłoczonej na zimno oliwy z oliwek lub olejem rzepakowym. Możesz także przyprawiać potrawy solą (w małych ilościach), pieprzem, ziołami, przyprawami oraz sosem pomidorowym domowej roboty. Kwas redukuje indeks glikemiczny potrawy, więc używaj octu oraz soku z cytryny w dowolnych ilościach.

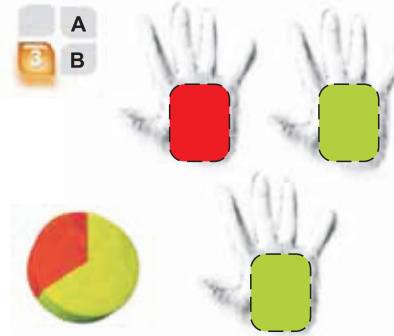
W przypadku osób, które potrzebują więcej białka (mężczyźni, wysokie kobiety, osoby prowadzące aktywny tryb życia) lub w wypadku napadów głodu wskazane jest spożycie dodatkowo jednego produktu Eurodiety.

Zalecane spożycie

Powierzchnia Twojej dłoni zarówno pod względem wielkości jak i grubości jest prostym wyznacznikiem ilości białka oraz przystawek w etapie 3.

W etapie 3A i 3B, posiłek powinien składać się z:

- 1 „powierzchni dłoni” białek (chude mięso, jaja, ryba, produkt Eurodiety)
- 2 „powierzchnie dłoni” węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym (warzywa, rośliny strączkowe, nieoczyszczone zboża).



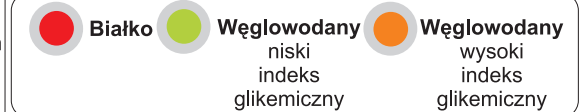
Zamienniki:

„1 owoc” oznacza:

- 1/2 ananasa
- 1/2 melona, banana, grejpfruta, mango
- 1 jabłko, gruszkę, pomarańczę, brzoskę, nektarynkę
- 2 morele, kiwi, klementynki lub mandarynki
- 3 śliwki lub renklody



W etapie 3C przygotowując obiad lub kolację możesz zastąpić dotychczasową połowę „powierzchni dłoni” przystawek, produktami o wyższym indeksie glikemicznym (makaron, ziemniaki, ryż itp.) w ilości do jednej połowy „powierzchni dłoni”.



Możesz odnieść się do naszej tabeli porównującej indeksy glikemiczne (niskie, średnie, wysokie) na www.eurodiet.com

1 mleczny napój białkowy oznacza:

- 1 saszetkę Laktolight®
- 1 dużą szklankę odtłuszczonego mleka
- 1 zwykły jogurt lub 2 jogurty „0%”
- 100g twarogu o 20% zawartości tłuszczu lub 200g o 0% zawartości tłuszczu
- 30g sera o 45% zawartości tłuszczu lub 50g sera o 25% zawartości tłuszczu (od czasu do czasu)



Żywność, której należy unikać

- Zwykłe płatki śniadaniowe** - Nieoczyszczone płatki np. owsiane
- Białe pieczywo** - Chleb Eurodiety, pieczywo pełnoziarniste, chleb żytni
- Suszone owoce, orzeszki ziemne** - Owoce sezonowe (ograniczając banany), orzechy w małych ilościach
- Sok owocowy ze sklepu** - Sok warzywny bez dodatku cukru
- Tłuszcze zwierzęce (masło, śmietana, smalec)** - Tłoczone na zimno oleje (z oliwek, orzechów włoskich, rzepaku)

Żywność, której należy unikać:

- Soki owocowe i napoje słodzone
- Ciasta, słodczyce, ciastka
- Tłuste mięsa i przetwory mięsne
- Napoje alkoholowe

Jedynie niskoprocentowe alkohole są dopuszczalne. Spożywanie ich jest dozwolone od etapu 3B i powinno zdarzać się rzadko. Ogranicz spożycie do jednego kieliszka czerwonego/białego/musującego wina o pojemności 15cl (150ml) lub szklanki piwa o pojemności 25cl (250ml). Powinienesz całkowicie zrezygnować z aperitifów, słodkich i wzmacnianych win, brandy, whisky i likierów.

Droga do lepszego i trwałego sposobu odżywiania się i stylu życia.

Piramida żywienia jest użytecznym wskaźnikiem grup żywności i klasyfikuje je według:

- wartości energetycznej w jednej porcji
- indeksu glikemicznego (IG), który wskazuje jak poszczególne produkty żywnościowe zwiększają poziom glukozy we krwi
- wartości odżywczej wskazującej na zawartość błonnika, witamin i minerałów.

Spożywając zróżnicowane pokarmy będziesz mógł jeść wszystko, ale powinieneś w szczególności skupić się na tych pokarmach, które tworzą podstawę piramidy ze względu na ich niską wartość energetyczną, niski indeks glikemiczny oraz wysokie walory odżywcze.

Pokarmy umiejscowione na szczycie piramidy należy spożywać rzadko i w ograniczonych ilościach, ponieważ cechują się one wysoką wartością energetyczną ze względu na duże ilości cukru i/lub nasyconych tłuszczów oraz mają wysoki indeks glikemiczny i ubogą wartość odżywcze.

Aby podołać przestawieniu się na zróżnicowane prawidłowe żywienie należy kontrolować spożycie „złych” pokarmów by uniknąć gromadzenia się nadwyżki w postaci tłuszczu.



Powinno się unikać spożywania produktów z dwóch grup na szczycie piramidy (*tłuste mięsa, przetwory mięsne, żywność o dużej zawartości cukru*), gdyż będą one wprowadzane dopiero w etapie 4.

Uwaga! Powinieneś pić co najmniej 1,5l wody dziennie, by ułatwić wydalanie zbędnych produktów przemiany materii pochodzących z rozpadu rezerw tłuszczowych.

Jak wprowadzamy inne rodzaje żywności?

Spożycie białka (głównie w postaci produktów Eurodiety), surowych i gotowanych warzyw oraz olejów roślinnych, które tworzyły podstawę diety w etapach 1 i 2, będą teraz stopniowo uzupełniane żywnością bogatszą w węglowodany i/lub tłuszcz. Obejmuje to owoce, rośliny strączkowe, nieoczyszczone zboża, orzechy, nasiona i w mniejszej ilości, zboża oczyszczone i inne produkty o wysokim indeksie glikemicznym.

Zalecane jest wprowadzanie kolejnych produktów żywnościowych poczynając od podstawy piramidy (*żywność o niskim indeksie glikemicznym i niskiej wartości energetycznej*) i posuwać się stopniowo ku górze piramidy (*zobacz rysunek poniżej*).



Dzienne spożycie w etapach:

	0	1030	2000 kcal	0	1250	2000 kcal	0	1530	2000 kcal
Wartość energetyczna	0	1030	2000 kcal	0	1250	2000 kcal	0	1530	2000 kcal
Indeks glikemiczny	0	26	100	0	44	100	0	63	100
Białka	0	95g (36% TEI)	100%	0	102g (32% TEI)	100%	0	113g (30% TEI)	100%
Węglowodany	0	69g (26% TEI)	100%	0	115g (37% TEI)	100%	0	156g (40% TEI)	100%
Tłuszcze	0	42g (26% TEI)	100%	0	43g (31% TEI)	100%	0	50g (30% TEI)	100%
Błonnik	0	33g	100g	0	38g	100g	0	43g	100g

TEI - Total Energy Intake

Etap 3 trwa zazwyczaj co najmniej 3 miesiące. W zależności od Twojej sytuacji czas ten może być skrócony lub wydłużony zgodnie z decyzją Twojego lekarza lub farmaceuty.