

INSUMED

A legsikeresebb
fogyókúra



Ha egészségesen
akar lefogyni, akkor
egészségesen kell
ennie

Az INSUMED: orvosi diétaterápia az optimális testsúly és testösszetétel elérése és megtartása érdekében.

Impresszum

Kiadó:

INSUMED GmbH
Jean-Pierre-Jungels-Str. 6 - D-55126 Mainz
www.insumed.net

Szöveg:

Andrea Pawlik

Köszönjük a tartalmi támogatást

Niels Schulz-Ruhtenberg és **Dr. med. Manfred Claussen** uraknak

Magyar lektor: **Dr. Lovas Gyöngyi**, **Borókné Tömösváry Lilla**,

Sziki Andrea, **Dr. Kevei Péter**

Fényképek:

Shutterstock.com, INSUMED GmbH

4. magyar kiadás, 2019

Tartalom

Előszó.....	04
Így működik az INSUMED fogyókúra.....	05
Az INSUMED koncepció szakaszai.....	06
A helyes folyadékfogyasztás.....	09
Fogyókúra cukorbetegség esetén.....	10
Az INSUMED termékek.....	11
Miért van szükség az izomzat megtartására a fogyás során?.....	11
A testösszetétel mérése (BIA).....	12
Sportolni túlsúlyosan?.....	14
Fehérje, szénhidrát, zsír – mennyire van ezekből szükségünk?.....	15
Tápanyagok.....	16
Ötletek a mindennapokra.....	20
Az INSUMED diéta szakaszai.....	24
INSUMED Trinkmahlzeit turmixok elkészítése.....	26
Szénhidrát - fehérje táblázat.....	27

Kedves Olvasó!

Szívből gratulálunk Önnek, hiszen éppen most tette meg az első lépését a karcsúbb és egészségesebb élet útján. Az INSUMED orvosi fogyás koncepciójával Ön megtanul helyesen táplálkozni és miközben nagyon jól érzi majd magát.

Ezennel befelelgett a felező diétáknak, a káposztaleves diétának, valamint a koplálásnak is. Valószínűleg Ön már amúgy is ismeri és unja mindezek „eredményét”: végre-valahára sok nélkülözés és éhezés után megszabadulunk pár kilótól, ami aztán a legrövidebb idő alatt újra visszamászik ránk.

Mindez a hiányos tápláltságnak, az alapanyagcseré lassulásának köszönhető, ami a fent említett fogyókúrák és más hasonló diéták velejárója. A szervezete ilyenkor kiéhezik és ennek hatására, a koplalás idejére lecsökkenti az energiafelhasználását.

Amikor „elmúlik a fogyókúra” és elkezd úgy étkezni, mint azelőtt a megcsappant izomzattal már nem tudja az elfogyasztott kalóriákat felhasználni.



Kevesebb izomzat, kevesebb kalóriát "éget el", így a visszahízás elkerülhetetlen. Ez a jójó hatás, amit csak helyesen kialakított fogyókúrával és azt követő egészséges táplálkozással lehet kiküszöbölni.

Az INSUMED koncepcióval ez másképp lesz.

Nem véletlenül az a mottó, hogy: „Ha egészségesen akar lefogyni, akkor egészségesen kell ennie.”

Hogyan csináljuk?

A táplálkozási tanácsadás személyre szóló és egyedi.

Egészségi állapotát, korát, életmódját, gyógyszereit és táplálkozási szokásait figyelembe vesszük. Nincs 2 teljesen egyforma diéta.

Sok örömet kívánunk Önnek hozzá!

INSUMED tanácsadók

Így működik az INSUMED fogyókúra

Az INSUMED koncepció három alappillérből áll:

mérés-tanácsadás-megvalósítás

Mérés: Lényegében a BIA-mérést (testösszetétel-mérést) foglalja magába, melynek során személyes táplálkozási tanácsadója meghatározza az Ön testének összetételét.

Tanácsadás: Tanácsadója segíti és támogatja Önt abban, hogy kitűzze elérendő céljait, valamint táplálkozással és mozgással kapcsolatos, mindennapi használatra alkalmas tanácsokat is ad.

Megvalósítás: Csak Önön múlik, az INSUMED koncepció betartása az Ön feladata!

Az első tanácsadás

Az első tanácsadáson a következőkre számíthat:

- Elbeszélgetünk az egészségi állapotáról, gyógyszeres terápiájáról, jelenlegi táplálkozási szokásairól, esetleges ételtoleranciáról és allergiáról. Áttekintjük a hozott orvosi dokumentumait, laboreredményeit.
- Adatvédelmi nyilatkozatokat aláíratjuk, a terméktájékoztatót átadjuk és a megkapja az INSUMED diéta tájékoztatót, amit a kezében tart.
- A méréshez szükséges adatokat rögzítjük és testösszetételt mérünk (testsúly, testmagasság és BIA mérés)
- A mérés birtokában az egyéni étrendet megbeszéljük, kalória és tápanyagösszetétel szempontjából.
- Tápanyagokat megismertetjük, megtanítjuk, hogy az étrendjébe ezeket hogyan érdemes beépíteni és hogyan illeszthető az INSUMED diétába.
- Kiválasztjuk az egészségi állapotának megfelelő tápszert és megbeszéljük adagját, valamint elkészítésének és fogyasztásának módját (figyelembe véve glutén, laktóz, tejfehérje érzékenységet is).

- A tanácsadás végén a következő konzultáció időpontját megbeszéljük

Az első alkalommal hosszabb kb. 1 órás időtartamra érdemes készülni, hogy az induláshoz szükséges információkat részletesen meg lehessen beszélni és kérdéseit is meg tudjuk válaszolni. A konzultációkat eleinte hetente, de legalább 2 hetente kellene beiktatni. Az egészséges táplálkozás elsajátítása egy hosszú folyamat, ezt minél előbb el kell kezdeni és az esetleges étkezési hibák korrigálása is minél előbb történjen meg.

További konzultációk

A további konzultációkon nyomonkövetjük az INSUMED diétáját. Ezek a találkozások kb. fél órát vesznek igénybe.

- Megbeszéljük milyen ételeket fogyasztott a megbeszéltekhez képest. Tudja-e tartani a diétát, vannak-e nehézségei? Milyen szokásokon változtatott a diéta óta, éhes-e, ha igen, mikor?
- Testösszetételt mérünk minden alkalommal, hogy ellenőrizzük, hogy fogyása egészséges és egyenletes. Ha eltérést tapasztalunk, táplálkozási változtatást javasolunk.
- Ha életmódjában a diéta során változás áll be, kérjük jelezze mielőbb (elkezdett sportolni,

több műszakban dolgozik), mert ezek a szempontok is jelentősen befolyásolják a diéta sikerességét.

- Tapasztalataink szerint a konzultációkon való részvétel a tanulási folyamaton kívül a motivációt is erősíti, együtt könnyebb diétázni. A tanácsadás és mérés kulcsfontosságú a diéta szempontjából. A diéta alatt az étkezések lesznek a fókuszban, megtanulja az ételek összetételét, kalóriatartalmát és a saját ételadagjait is. Ezeknek az információknak a későbbi súlytartásban óriási szerepe lesz.

A diéta lezárása:

Ha elérte kívánt célját, a tanácsadójával megbeszélheti, hogy súlyát a továbbiakban hogyan tudja megtartani.

Az INSUMED koncepció szakaszai

A fogyókúra általában négy fő fázisból áll, melyek a következők:

1. Start: „INSUMED böjt”
2. Fogyás: „intenzív zsírégetés” (amíg el nem érjük a célul kitűzött testsúlyt)
3. A táplálkozás testre szabása: „Integráció” (ez már súlytartási fázis)
4. A súly megtartása: „Stabilizáció” (hogy meg is maradjon, amit elértünk)

INSUMED tanácsadója Önnel közösen dolgozza ki mind a négy szakasz személyre szabott táplálkozási tervét, illetve megbeszéli majd, hogy milyen mozgásforma vagy sporttevékenység illene bele legmegfelelőbb módon az Ön életébe. Ilyen formán új étkezési szokásokat sajátít majd el, amelyek beleilleszkednek új életformájába és lehetővé teszik Önnel, hogy a jövőben is tartsa az álomsúlyát. Ez egy tanulási folyamat.

A reggeli és a vacsora kiváltása szintén egyénre szabott és fokozatos lesz. Először a reggelit veheti vissza és a vacsorára továbbra is a port érdemes fogyasztania. Ha 1-2 hét múlva is tartja a súlyát, a vacsorát is visszaveheti.

A napi elfogyasztható ételmennyiség kalóriatartalma függ a diéta befejezése utáni izomtömegétől. Az ebéd összetétele és kalóriatartalma a diéta után is megmarad. A nagy étkezés a napi kalóriabevitel felét tegye ki, a reggeli és a vacsora osztozik a kalóriabevitel másik felén.

Az élelmiszerismerete a diéta során bővülni fog, tanácsadója pedig segít abban, hogy minőségi étkezést tudjon folytatni, amivel súlyát a jövőben tartani tudja.

1.Szakasz: Start, „INSUMED böjt” „,turmixböjt”

Általában a diétát kettő (vagy ritkábban több) startnappal kezdjük. Ezzel mind a „fejünket”, lelkünket, mind a testünket ráhangoljuk a fogyásra, mintegy zsírégető üzemmódra kapcsolunk.

A túlsúly velejárája az inzulin rezisztencia kialakulása, azaz azonos inzulin hatás eléréséhez, (azaz, hogy a cukor a sejtekbe kerüljön, ahol a lebontása energiát szolgáltat) egyre magasabb mennyiségű inzulinra van szükség. Mintha a sejtek érzéketlenné válnának az inzulinra. Ez az inzulinrezisztencia nem csak a szénhidrát anyagcserére nézve káros, hanem a zsíryanycsere is raktározó irányba tolódik és gátolt a zsírból történő cukor képződés, ami az igazi feladata lenne a zsírszövetnek.

JÓ TUDNI

Mi az a Trinkmahlzeit?

Az INSUMED turmixok alapanyaga a Trinkmahlzeit nevű speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerporok (ezekből többféle ízesítés elérhető), plusz egy zsírszegény tejtermék illetőleg szójatj (ebbe keverhetjük bele a port). Ennek a fajta diétának „hivatalos neve” étkezést helyettesítő terápia, más néven „formula-diéta”. A kiváló minőségű és jó ízű INSUMED fehérjeturmixok a szokásos napi egykettő vagy megszabott időkorlát mellett akár három étkezést is helyettesíthetnek.

Az alacsony kalória bevitelnek köszönhetően a fogyás gyorsan megkezdődik, ami éppen a táplálkozás megváltoztatásának elején bír óriási motivációs hatással. A turmixok magas fehérjetartalma fontos, mert így gondoskodunk arról, hogy az izmai („égetőkemencék”) egészségesek maradjanak.

A legalább két napos INSUMED böjt segítségével áttörjük a magas inzulin szint okozta inzulinrezisztenciát és a gátlását a zsíryanycserének a szerveinkben különösképp a májban, a zsírszövetben és az izmokban. Elindulhat a zsírok lebontása, a raktározott energia felhasználása.

Az INSUMED böjttel hatékonyan kezelhető a túlsúly okozta zsírmáj is (NAFLD non-alcoholic fatty liver disease), ilyenkor többnapos vagy többször ismételt böjt napokat javasolhat INSUMED tanácsadója.

Sok INSUMED diétázónk hétvégi napokat választ ki startnapok gyanánt. Ezen a két startnapon csak és kizárólag egy INSUMED Trinkmahlzeit elnevezésű folyékony, speciális gyógyászati célra szánt élelmiszert, pontosabban turmixot vesz majd magához, napi négy (ritkán öt) adagban.

Az Önnek legmegfelelőbb mennyiséget az INSUMED tanácsadója állapítja meg. Emellett nagyon fontos a napi 2-2,5 liter kalóriaszegény ital, ideális esetben víz elfogyasztása is. Az Önnek legmegfelelőbb mennyiséget az INSUMED tanácsadója állapítja meg.

Az INSUMED Trinkmahlzeit speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek minden szükséges tápanyagot tartalmaznak, amire a testének a kiegyensúlyozott étkezés keretein belül szüksége van. A fogyás során az Ön szervezetének ez feltétlen fontos, hiszen ilyen módon szervezete valóban zsírt éget el, nem pedig az izomatot építi le. Ezt mérjük is a tanácsadás során.



JÓ TUDNI

Miért károsak a gyors diéták?

„Öt kilót öt nap alatt!” Soha ne higgyen ilyesféle fogyással kapcsolatos ígéreteknek! Az egyedüli, amit egy ilyen radikális diéta során veszít, az víz. Talán a mérleg kevesebbet mutat majd és a hasa is laposabb lesz, de ennek csak az az oka, hogy a gyomra üres. Az egészsége szempontjából viszont ez egy katasztrófa. És ebből egyenes út vezet a jójó effektusba.

Mi az inzulin feladata?

Az inzulin egy hormon, melyet testünk akkor termel, ha megemelkedik a vér cukorszintje, ez mindig az étkezések után következik be. Minél több szénhidrátot tartalmaz az ételünk, annál jobban emelkedik meg a vér cukorszintje, és annál több inzulin termelődik, hogy csökkentse a vér cukorszintjét.

Az inzulin arra szolgál, hogy lehetővé tegye, hogy a cukor energiával lássa el sejteinket. De az inzulinak van egy nagy hátránya is: gátolja a zsír lebontását, csökkenését a testben, illetve segíti a zsír raktározását. Éppen ezért mi csak napi háromszori étkezést javasunk. Hiszen minél többször étkezünk, annál többször emelkedik meg az inzulin szintünk és blokkolja a zsírégetést.

2. Szakasz: Fogyás, „intenzív zsírégetés”

A két „startnap” után következik az intenzív zsírégetés szakasza. Az INSUMED koncepció szerint Ön napi háromszor étkezik majd. Mint ahogyan azt orvosi tanulmányok is bizonyítják, a más diéták által sokszor javasolt „napi több, kisebb étkezés” nem tesz jót a fogyás szempontjából az anyagcserének.

Ez az inzulin hatásával függ össze: tartósan magas inzulinszint a vérben akkor jön létre, ha gyakran eszünk valamit, még akkor is, ha csak csipegetünk, azaz ha nassolunk, akkor a zsír égetésének folyamata megszakad. Ezért beszélünk 3 étkezésről, amiből 2 turmix, 1 pedig a főétkezés lesz.

Tehát mindaddig, míg súlyt akarunk veszíteni, (végig a fogyás szakaszában) napi két INSUMED Trinkmahlzeit turmixot és egy főételt vesz magához, azaz ebben a szakaszban megjelenik napi egy főétkezés is. Hogyan határozzuk meg, hogy ez a reggeli, az ebéd vagy a vacsora?

Ez a döntés az Ön napi időbeosztásához fog igazodni. Ideális esetben az ebéd a főétkezés, de ha megoldhatatlan, akkor másképp lesz. A Trinkmahlzeit turmixok, melyek speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek, ellátják a testét minden szükséges tápanyaggal. Így a hiányállapotok, a koplalás és az izomleépülés is elkerülhetőek. Ezek a jelenségek gyakran a fogyókúrák, kampánydiéták velejárói.

A turmixok csekély kalóriatartalmúak és igen alacsony vércukor emelkedést és inzulintermelést váltanak ki, ezért tud tökéletesen működni a zsírégetés. Ebben a szakaszban sem szabad megfélekedni a rendszeres folyadékfogyasztásról: napi 2-2,5 liter vizet fogyassunk.

3. Szakasz: A táplálkozás testre szabása, „Integráció”

Amint elérte a kitűzött álsúlyát, lépésenként áttérhet a turmixokról a szilárd halmazállapotú étkezésekre. Egy étkezés azonban továbbra is az INSUMED Trinkmahlzeitből áll. Tehát 2 étkezés, 1 turmix. A táplálkozási tanácsadóval egyeztet majd arról, hogy ezt az átmeneti szakaszt Önnek mikor volna a megfelelőbb megkezdnie.

Az átmeneti szakaszt lassan is megkezdheti, ebben az esetben heti egy vagy két napon egy INSUMED turmixot kombinálhat kettő főétkezéssel. A tapasztalatok alapján sok páciensünknel ez beválik, s mindig gondoljon rá, hogy napi 2-2,5 liter vizet igyon meg!

4. Szakasz: A súly megtartása, „Stabilizáció”

A fogyás utáni hosszú távú cél az, hogy megtartsuk a súlyunkat és napi három alkalommal egészségesen, a napirendünknek megfelelően étkezzünk. Vagyis nem kell „úgy maradni”, lassan abba lehet hagyni a turmixok fogyasztását.

Az INSUMED termékek akkor kerülnek ismét bevetésre, ha Ön több alkalommal, például ünnepnapokon vagy a nyaralás ideje alatt, a gazdag és csábító ételkínálatnak köszönhetően túl sokat evett és a testsúlya ismét kicsit megemelkedett.

Az Ön számára is az volna a legjobb, ha a súly megtartásának fázisában, azaz a stabilizáció során is tartaná a kapcsolatot a táplálkozási tanácsadójával. Látogasson el például minden negyedévben egyszer a tanácsadójához!

Tanulmányok azt bizonyítják, hogy az ideális testsúly elérése után a további tanácsadói támogatás hosszútávon is segíti megtartani az új testsúlyt. Aprópó, ebben a szakaszban volna érdemes elkezdenie mozgásban is aktívabbnak lennie, ha eddig még nem tette. Az INSUMED tanácsadója megbeszéli majd Önnel, hogy melyik mozgásforma volna az Ön számára a legmegfelelőbb. És ne feledje, továbbra is napi 2-2,5 liter kalóriamentes folyadékot igyon meg!

A helyes folyadékfogyasztás

Testünk fő összetevője a víz. Éppen ezért ha mérlegre állunk, a test víz vesztesége az első, amit azonnal észreveszünk. A kevés vízfogyasztás, illetve a vízajtók használata a fogyásnak egyáltalán nem a megfelelő és jól bevált módszerei, ezek sehova sem vezetnek.

Végére is a víz elvesztésével csak súlyt veszít, de nem csökkenti a test zsírtömegét, ami egy diéta alapvető lényege volna. Nem beszélve az egészségtelen hatásokról, amit a vízhiány okozhat szervezetében. A vízhiány például

nagyban befolyásolja a teljesítőképességét, valamint lelassítja az anyagcseréjét is. És ennek újra az a következménye, hogy szervezete nehezebben dolgozza fel a zsírt. Tehát tilos szomjazni, inni kell, nincs mese.



Napi szinten legalább 2-2,5 liter folyadékot kellene innia, de a 3 literhez közelíteni még jobb. A legmegfelelőbb a víz, a tea üresen, illetve az ásványvíz, ennek is a normális nátriumtartalmú fajtája. Kávét (cukor nélkül, legfeljebb édesítőszerrel) is fogyaszthat. Ha egy kis változatosságot szeretne italválasztékába csempészni, gondoljon csak arra, hogy manapság milyen sokfajta tea közül választhatunk, és variálja ezeket. A fogyás fázisában azonban a legjobban tenné, ha a cukortartalom miatt lemondana a limonádékról, a cukrozott vagy light üdítőitalokról és a gyümölcslevekről, valamint az alkoholos italok fogyasztását is függessze fel, mert az alkohol blokkolja a test zsírégetését.

JÓ TUDNI

Az emberek gyakran összetévesztik az éhséget a szomjúsággal

A vízhiány tünetei nagyon hasonlítanak az alacsony vércukorszint tüneteihez, azaz csökken a koncentrációképességünk, illetve fáradékonyak leszünk.

Sokan ilyenkor a megszokott rágcsnivalókhöz és édességekhez nyúlnak, annak ellenére, hogy ebben az esetben egy pohár víz elfogyasztása volna a legjobb megoldás.

Fogyókúra cukorbetegség esetén

Önnek 2-es típusú cukorbetegsége van? Ebben az esetben is nyugodtan vegye igénybe az INSUMED segítségét. Főképp mert éppen a cukorbetegség esetében bizonyultak igen sikeresnek az INSUMED speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek.

Mondhatjuk azt is, hogy cukorbetegség számára fejlesztették ki őket.

A speciális gyógyászati célra szánt élelmiszereink különleges összetételüknek köszönhetően mérsékelt, illetve lassú vércukorszint emelkedést okoznak. Az inzulinszükséglet ennek köszönhetően tartósan alacsonyan tartható. INSUMED diétával az egyébként rossz fogyási tapasztalatokkal rendelkező, jójózó 2-es típusú cukorbetegségnek is sikerül tartósan lefogyniuk.

INSUMED táplálkozási tanácsadója az Ön táplálkozási tervét, valamint javallatait a betegségének megfelelően állítja össze. Gyakran fordul elő, hogy a 2-es típusú cukorbetegség a fogyás után csökkenthetik a gyógyszereik mennyiségét vagy akár teljesen lemondhatnak róluk.



Az INSUMED termékek

Az INSUMED termékei közé tartoznak a különféle Trinkmahlzeit turmixok, melyek speciális, gyógyászati célra szánt élelmiszerek, ezenkívül szeletek és levesek, amelyek a legkülönbébb ízekben elérhetőek. A fehérjék, szénhidrátok, zsírsavak, rostok, vitaminok és ásványi anyagok optimális kombinációja segít Önnek hosszútávon és egészségesen lefogyni. A termékek hatását különböző tanulmányok és alkalmazáskutatások bizonyítják.

Az INSUMED speciális termékeit tapasztalt szakorvosok, táplálkozási szakértők, élelmiszer technológusok, valamint gyógyszerészek fejlesztették ki. A termékeket kizárólag Németországban gyártják és nagyon szigorú minőségellenőrzés alá esnek.

Az INSUMED termékeket a következő esetekben alkalmazzák: túlsúly dietetikai kezelése, 2-es típusú cukorbetegség, alultápláltság, valamint anyagcserezavarok. A termékeket a németországi szövetségi hivatal fogyasztóvédelmi és élelmiszerbiztonsági, bonni hivatalában jegyezték be.

Miért van szükség az izomzat megtartására a fogyás során?

Az izomzat a testünk égetőkemencéje, illetve zsírégetője. Ha nem mozgunk, vagyis nyugalmi állapotban is sok energiát fogyaszt a testünk, hiszen az életfunkciókhoz sok energia kell, még az emésztéshez is. A mozgáshoz pedig még több energiára van szükség. Teljesen logikus, hogy minél nagyobb izomzattal rendelkezünk, annak a funkciója is jobb, több zsírt tud égetni, ezért annál könnyebben és gyorsabban fogyunk le.

Természetesen ehhez nem kell azonnal testépítővé vagy maratoni futóvá válnia. Kezdjen el lassan mozogni és beszélje meg a tanácsadójával, milyen sportterhelés volna a legmegfelelőbb az Ön számára.

JÓ TUDNI

Mit tartalmaz egy Trinkmahlzeit turmix?

Az INSUMED Trinkmahlzeit speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek különböző fehérje- forrásokból készülnek. A különböző fehérjék kombinációja arra szolgál, hogy Ön a fogyás során ne veszítsen az izomzatából, ehelyett a teste ott fogyjon, ahol azt Ön is szeretné: a zsírszövetből. Ezen kívül a turmixok tartalmaznak még lassan és gyorsan felszívódó szénhidrátokat és a tejből származó zsírokat, valamint megfelelő mennyiségben könnyen emészthető élelmi rostokat is, amelyek segítik és optimalizálják az emésztést, továbbá ásványi anyagokat és vitaminokat is. Egy adag zsírszegény (1,5%) 2,5 dl t ejjel elkészített turmix összesen 185 kalóriát és 18 gramm fehérjét tartalmaz, 14 gramm szénhidrátot .

A visszafogott testmozgás (kardióedzés) például kitűnő módja annak, hogy megoldgostassa izmait és ezáltal növelje a kalóriaégetést is.

A testösszetétel mérése (BIA)

A BIA (Bioelektromos Impedancia Analízis)-mérés segítségével állapítja meg a táplálkozási tanácsadója az Ön testének összetételét. Ez egy fájdalomtalan elektromos mérés, amely megmutatja, hogy teste milyen izomtömeggel, zsírtartalommal rendelkezik és hogy mennyi vizet tárol.

A fentiekben felsoroltakra és más egészségügyi szempontból fontos kérdésekre kaphatunk választ a BIA-mérés során, valamint annak a szaktanácsadó által történő kiértékelésekor. A mérésből kapott információk nagyon fontosak ahhoz, hogy táplálkozási tervét pontosan az Ön egyéni igényeinek megfelelően állítsuk össze.

Ezen felül a BIA-mérés fontos kísérője lesz Önnek a teljes fogyási program ideje alatt. Mindig mérünk. Miért? Mert a testünk hajlamos rá, hogy ha nem jut elég élelemhez,

akkor a zsírtartékok helyett a saját izomtömegét csökkentse.

Ha éhezünk, „lekoplaljuk” magunkról az izmot. Végére is olyan fehérjéket tartalmaz izomzatunk, melyek fontosak az életfunkciók fenntartásának szempontjából.

A táplálkozási tanácsadó éppen ezért a BIA-mérés segítségével állapítja meg, hogy a fogyás az Ön esetében helyes módon történik-e azaz, hogy valóban a zsírszövet csökkent-e, miközben az izomtömeg változatlan marad,



hiszen pontosan ez a célunk. Pontosán ezért is olyan veszélyesek a gyors fogyókúrák, illetve más alultápláltságot okozó diéták is: ezeknek köszönhetően ugyanis a testünk csakis az izom-zatot csökkenti, azaz egy idő után megszűnik a zsírégetés, leáll a fogyás, és mindezek végén egyenes út vezet a jójé-effektus felé. Ha a gyors fogyás után visszatérünk korábbi táplálkozási szokásainkhoz, akkor az újonnan bevitt kalóriák a zsírszövetben raktározódnak majd el. És persze visszatérünk, mert egy 2-3 hetes kampánydiéta során nem szoktuk megtanulni, milyen új szokásokra van szükségünk, hogy ne hízzunk vissza. Emiatt történik meg gyakran, hogy az emberek egy radikális fogyókúra után hirtelen hízni kezdenek és a végén kövérebbek, mint annak előtte. A rendszeres BIA-méréssel ez látható, és a jójózás könnyen elkerülhető.

Továbbá, a BIA-mérés kitűnő motiváló eszközként is működik.

Tételezzük fel, hogy Ön az INSUMED programjával egy időben sportolni is kezd. Ebben az esetben növeli az izomtömegét. És mivel az izomszövet nehezebb a zsírszövetnél, könnyen előfordulhat, hogy egy hagyományos személymérleg ebben az esetben, a fogyókúra ellenére, nem mutat súlyvesztést, sőt talán épp az ellenkezőjét, még többet is, azaz hízást mutat.

De a BIA-mérés és elemzés segítségével Ön és táplálkozási tanácsadója megállapíthatják, hogy a fogyása háttérben valójában mi is áll, például, hogy ténylegesen kevesebb lett-e a zsírszövet és több az izomzat. Ami egy csodálatos eredmény volna, és nagy segítség lenne az Ön további fogyása szempontjából.



Sportolni túlsúlyosan?

Természetesen igen! Minden attól függ, hogy mit is értünk pontosan „sport” alatt. Hiszen nem kell azonnal kocogással vagy futással kezdenie.

Az intenzív mozgás jelentős túlsúly esetében az ízületeknek nem is tenne jót, sőt, inkább károsan hatna rájuk, ahelyett, hogy fittebbé válna. A túlsúlyos korábban „nem-sportolók” esetében kezdetben tökéletes választás lehet az úszás, illetve a vízi gimnasztika. Mindenképpen beszélje meg tanácsadójával, hogy a mozgás melyik formája volna a súlyának és testalkatának legmegfelelőbb. Ha Ön eddig nagyon keveset mozgott, kezdje azzal, hogy apró aktivitásokat csempész bele napjába. Például a séta, a kertészkedés vagy a boltig való biciklizés máris nagyon hatékony és nagy segítséget jelent. Akárhol is van, meg tudja oldani. Inkább lépcsőzzön a lift vagy mozgólépcső használata helyett!

Ebédidőben sétáljon 10 percet! Parkoljon távolabb! Szálljon le a buszról egy megállóval előbb, hogy sétálhasson! Sok kicsi sokra megy.



És még egy tipp a dolgozóknak: ha esetleg valamit közölni szeretne egyik kollegájával, ne a telefonhoz nyúljon, inkább sétáljon oda hozzá! Számtalan ilyen és ehhez hasonló apró lehetőséget fog majd találni a mozgásra munkaidejében, valamint szabadidejében is.

JÓ TUDNI

Mi is az az alapanyagcsere?

Általános tévhit, hogy az „anyagcsere” azt jelenti, milyen gyakran sikerül meglátogatni a legkisebb helyiséget. De valójában nem ez az anyagcsere. Ez csak az a része, hogy jól működik-e az emésztésünk.

Az alapanyagcsere az az adott kalóriamennyiség, amire a testünknek szüksége van abban az esetben, amikor semmi mást sem tesz, csak az életfunkciókat tartja fenn. Vagyis, ha 24 órát fekédnénk a tévé előtt és meg se mozdulnánk, ennyi kalóriát égetne el a szervezetünk. Az alapanyagcsere függ az életkortól, nemtől, izomtömegetől, valamint a súlyunktól is.

Alapanyagcseréjének teljesen pontos mértékét a táplálkozási tanácsadója fogja megállapítani. Mindenféle szellemi-, illetve testi erőfeszítés, legyen az tanulás, porszívózás vagy sportolás, megemeli a kalória felhasználást. Azaz megnöveli az alapanyagcseréje fölötti napi energia igényét.

Fehérje, szénhidrát, zsír – mennyire van ezekből szükségünk?

Testünknek kereken ötven különböző tápanyagra van szüksége a tanuláshoz, gondolkodáshoz és a munkához is. Ez természetesen a fogyás ideje alatt is igaz.

Ha a szervezetünk egy fogyókúra során hiányt szenved valamiben, (például fehérje, vitamin, szénhidrát, ásványi anyag vagy zsírsavak), akkor nehezebben tudunk lefogyni. Ez a hiány másban is megmutatkozhat, például fáradékonyságban vagy száraz bőr, illetve töredezett körmök formájában.

Éppen ezért mindenképpen tartsa magát az INSUMED táplálkozási tanácsadója által kidolgozott táplálkozási tervhez. Ön biztosra veheti, hogy Ön mindenképpen hozzájut a szervezete számára fontos tápanyagokhoz. A legnagyobb különbség egy INSUMED program és egy hagyományos diéta között a táplálkozás tartós megváltoztatása, amit Ön a program ideje alatt elsajátít, lépésről lépésre megtanul.

Tudatosan nem ajánljuk Önnek, hogy egész egyszerűen csökkentse a tápanyag bevitelt, hogy ezáltal fogyjon le. Ennek oka, hogy az „éhezhető” diéták ideje már régóta lejárt és szakértők szerint amúgy is igen károsak, hiszen alultápláltsághoz vezetnek. Ugyanis az ilyen és ehhez hasonló fogyókúrák (éhezések)

JÓ TUDNI

Mik azok a telítetlen zsírsavak?

Élelmiszereink egyszerre tartalmaznak telített és telítetlen zsírsavakat. Túlnyomóan telített zsírsavak elsősorban állati eredetű termékekben találhatóak. Telített zsírsavak találhatóak például a vajban, felvágottakban és a zsírosabb húsokban. Ezeket csak kis mennyiségben kellene fogyasztanunk.

A telítetlen zsírsavakban gazdag élelmiszerek azonban nagyban csökkenthetik a szívbetegségek kockázatát. Ezek a „hasznos zsírok”. Egészségesnek mondható például az olívaolaj, repceolaj, diófélék, avokádó, továbbá a zsírban gazdag halfélék, mint például a lazac vagy a tonhal is. Persze, attól még, hogy ezek az élelmek jó zsírokat tartalmaznak, a kalóriatartalmuk nem alacsony, tehát fogyáskor vigyázni kell velük.

esetében, amelyek főként a kalóriamennyiség csökkenésén alapulnak, és nem látják el a szervezet elegendő



tápanyaggal, Ön nemcsak a kalóriákban szenved hiányt, hanem sok fontos tápanyagban is. Minőségi éhezés alakul ki. Ha fogyni akar, nem kell feltétlenül kevesebbet ennie, hanem egész egyszerűen helyesen kell étkeznie.

Tápanyagok

Fehérje

Mi fontosabb egy fogyókúra során, a kevesebb szénhidrát vagy a kevesebb zsír fogyasztása?

A mi véleményünk szerint a helyes út az, ha több fehérjét fogyasztunk. A fehérje az emberi test számára a karcsúvá válást és karcsúság megtartását segítő, zseniális tápanyag. Hosszútávon és megfelelően telít el, életfontosságú aminosavakkal lát el és gondoskodik arról, hogy a fogyás ideje alatt az izomzatunk ép maradjon. A táplálékok specifikus dinamiás hatása miatt a fehérje fogyasztás 25%-kal emeli meg az alapanyagcserénket. Ezt használjuk ki az INSUMED tápszer fogyasztásával.

Aktuális kutatások azt bizonyítják, hogy a retteggett jójó effektus hatékony megelőzési formája nem más, mint a fehérjedús táplálkozás. A fehérje az a tápanyag, amely meg tudja védeni az izomzatunkat, az izom pedig égeti a zsírt, és nem marad abba a fogyás. Pontosan ezt akarjuk elérni az INSUMED diétával.

Nagy mennyiségű fehérje található többek között a hal-, és húsfélékben, a tejben, illetve tejtermékekben, tojásban, valamint a diófélékben és a hüvelyesekben is.

Az a tény, hogy a húsok magas fehérjetartalmúak, még nem jelenti azt, hogy minden körülmények között húst és színhúsból készült felvágottat kellene ennünk. Ha pedig húst

JÓ TUDNI

Melyek a zsíros, illetve a sovány húsok?

A húsféléket összehasonlítva a szárnyashúsok a legalacsonyabb zsír-, és legmagasabb fehérjetartalmúak. Alacsony zsírtartalmú a sertés karaj és comb, valamint a marha hát- és bélszín.

A halak többsége is alacsony zsírtartalmú. A felvágottak esetében is sokat számít, hogy mit választunk: 10 deka főtt sonka körülbelül 107 kalóriát tartalmaz, a szalámi pedig 340-et.

fogyaszt, mindenképpen figyeljen arra, hogy sovány fajtákat válasszon, például szárnyashúsból készült felvágottakat vagy zsírszegély nélküli sonkát.

Állati, vagy növényi fehérje?

Az Ön testének a fogyás szempontjából az a legjobb, ha a növényi és állati fehérjék kiegyensúlyozott keverékét fogyasztja.

Természetesen a vegetáriánusok és vegánok is lefogyhatnak az INSUMED segítségével. A táplálkozási tanácsadója ebben az esetben a táplálkozási tervét az Ön filozófiájának megfelelően állítja össze.

Ebben az esetben étkezés helyettesítőként az INSUMED Vegan Trinkmahlzeit, speciális gyógyászati célra szánt ételmisszerünket válassza, ez ugyanis szója alapú, azaz nem tartalmaz semmiféle tej-, vagy állati eredetű összetevőt.

Szénhidrátok

Az ételekben található keményítő és különböző cukorfajták összefoglaló neve: szénhidrát. Nagyon sok természetes élelmiszerben megtalálhatók, mint például a gabonafélékben, krumpliban, gyümölcsökben, de az ipari élelmiszerekben is, mint az édességek vagy üdítőkben is fellelhető.

Minden szénhidrát energiaforrás, amire szervezetünknek szüksége van. A szervek, szövetek működéséhez, az agy cukorellátásához, valamint a jó izomzat kialakulásához nélkülözhetetlen.

A „jó fajták”, ráadásul jelentős mennyiségű, fontos élelmi rosttal látnak el bennünket és lassan szívódnak fel így kevésbé emelik a vércukrot. Ezért a táplálékunk extrém szénhidrát csökkentése nem volna túl egészséges lépés, ugyanis az emésztésünk látna ennek kárát.



Az INSUMED diéta nem „saláta sovány hússal” (túl egyszerű, túl unalmas, és kevésbé hatékony lenne), hanem komplex táplálkozást javasolunk, amelynek a szénhidrát is része. Az egészséges táplálkozás kulcsa, hogy milyen fajta szénhidrátokhoz nyúlunk.

A jó szénhidrátok például megtalálhatóak a teljes kiőrlésű termékekben, a hüvelyesekben, a zöldségekben, valamint a vízben gazdag gyümölcsökben is. A rossz szénhidrátok, azaz gyorsan felszívódóak az édességekben, a fehér lisztből készült péksütemények, a cukrozott italokban, valamint a késztermékekben találhatóak meg. A napi szénhidrát bevitelnek 90 %-a "jó szénhidrát" és max. 10% lehet "rossz szénhidrát" (cukrok).

Zsírok

Annak az embernek, aki fogyni szeretne a zsír szó mindent jelent, csak jót nem. A táplálkozásunk során megfelelően megválasztott és megfelelő mennyiségben elfogyasztott zsírok az egészségre jó hatással vannak.

Gondoljon csak a Földközi-tengert környező országokra, valamint ezek konyhájára, amely többek között az olivaolajnak és a halaknak köszönhetően gazdag a telítetlen zsírsavakban. A mediterrán konyha kifejezetten egészségesnek minősül és nagyban csökkenti a szív és érrendszeri betegségek és a magas vérnyomás előfordulását.

JÓ TUDNI

Melyek a sovány halfajták?

A tőkehal, a süllő, a lepényhal a csuka, harcsa, rombuszhal, tokhal a viszonylag sovány halak közé sorolhatóak.

De egyáltalán ne mondjon le a zsírosabb halfélékről sem, mint a lazacról, a heringről, avagy a makréláról, hiszen a halakban található zsírok mennyiségének megnövekedésével az értékes, többszörösen telítetlen zsírsavak (Omega-3) mennyisége is nő.

Mi a glikémiás terhelés?

Ha Ön elég régóta foglalkozik a különféle diétákkal, már biztosan hallott a glikémiás indexről és terhelésről. Ennek alapján soroljuk a szénhidrátokat jó vagy rossz szénhidrátok közé.

A glikémiás index a táplálék szénhidrát tartalmának vércukor emelő hatását viszonyítja a szőlőcukorhoz (azaz a glükóz $GI=100$). A glikémiás terhelés az étel szénhidrát tartalma alapján mutatja meg az élelmiszer vércukorra és inzulinszintre kifejtett hatását. Magasabb glikémiás terhelés magasabb és lassabban csökkenő vércukor és inzulinszinteket eredményez.

A glikémiás terhelés kiszámítása: $GI \times$ szénhidrát-tartalma (g). PI a görögdiinnye $GI:70\%$, de 100 g dinnye csak 6 g cukrot tartalmaz az a GL 4,2 ($=0,7 \times 6$). De a mostanában olyan népszerű kuszkus $GI:60\%$, és 100 g kuszkus 42,9 g szénhidrátot tartalmaz. Azaz egy 100 g-os kuszkus köret glikémiás terhelése ($=0,6 \times 42,9$) 25,4, vagyis magas.

A glikémiás index és terhelés ismerete segít megérteni, hogy miért nem mindegy, hogy miből mennyit eszünk.

Vizsgálatok azt igazolták, hajlamosabbak vagyunk az alacsonyabb GI élelmiszerekből

a szükségesnél többet fogyasztani és így növelni a glikémiás terhelést.

Abból a szénhidrátból, amelyet nem tud a testünk felhasználni (elégíteni), májunkban zsírokká alakulnak át és raktározódnak a bőr alatti és hasüregi zsírszövetben.

Ebben kulcsszerepe van a hasnyálmirigy által termelt inzulinnak, amely fő hatása

mellett (azaz a cukor bejuttatása a sejtekbe) a zsírszövet felépítést serkenti, így amíg magas az inzulin szintünk nem tudunk zsírt mozgósítani a zsírraktárokból.

A testsúlycsökkentés, fogyókúra akkor lehetséges, ha az inzulinszintünket a nap nagy részében alacsonyan tudjuk tartani.

Ezért fontos tisztában lenni az ételünk energia tartalmával vagy egyszerűsítve a glikémiás terhelésével. Bonyolítja a helyzetet, hogy nem csak az alapanyagok glikémiás indexe, vagy



a glikémiás terhelése határozza meg egy étel vagy étkezés hatását a szervezetünkre. A felszívódás sebességét így a glikémiás indexet befolyásolják az együtt fogyasztott



alapanyagok, pl. a zöldségek, rostok és zsiradék lassítja a felszívó-dást.

A pürésített vagy turmixolt élelmiszerek GI megnő. Megfelelő konyha technológiával sokat tehetünk, hogy a megszókt hagyományos ételeink is egészségesebbé váljanak.

Óvakodjon a „rejtett” cukroktól!

Azt mindenki tudja, hogy a csokoládében, süteményekben, kekszekben és üdítőkben nagyon sok cukor van. Aki odafigyel a kalóriabevitelre egyáltalán nem, vagy csak óatosan fogyasztja ezeket az ételeket. De a cukor ott is megbújik, ahol nem is számítunk rá, például a késztermékek többségében. Olvassa csak el figyelmesen a ketchup, sonka vagy akár a kenyér összetételét is. Ezeknek a termékeknek is igen magas lehet a cukortartalmuk.

A gyártók trükkje ez esetben az, hogy az összetevők listáján nem is tüntetik fel egyértelműen a cukrot,

JÓ TUDNI

A „light” nem jelenti azt feltétlenül, hogy kalóriaszegény

Limonádé, reggeliző pehely, tejtermékek, zacskós levesek.... Minden egyes ipari élelmiszernek már létezik úgymond light verziója is. De a zsír- vagy cukorcsökkentett termékek nem feltétlenül kalóriaszegények is. Hiszen, ha a zsír vagy cukor, mint ízfokozók hiányoznak az ételből, akkor az étel elég unalmasnak, ízetlennek tűnik. Azaz valamilyen más ízfokozóra van szükség.

A light termékek előállítói általában kukoricalisztet használnak, ami a zsírok helyett jócskán szállít egyszerű, azaz egészségtelen szénhidrátokat.

hanem helyette a szinonimákat írják, melyekre érdemes figyelni: szacharóz, laktóz, gyümölcs cukor, szőlőcukor, dextróz szavak szerepelnek. Ezek mind olyan kifejezések, melyeket átlagos fogyasztók, akik nem mélyedtek el a kémia rejtelmeiben, nem szoktak ismerni. Éppen ezért azt ajánljuk, hogy a vásárlás előtt mindenképpen olvassa el az összetevők listáját és nagyon figyeljen a „rejtett” cukrokra.



Ötletek a mindennapokra

Az INSUMED alapelve a napi háromszori étkezés. A hagyományos diéták esetében sokszor javasolnak 5 étkezést, erről mi egyértelműen lebeszéljük Önt. Ennek oka az, hogy a közbeeső étkezések minden egyes alkalommal beindítják szervezetében az inzulintermelést. Pont ezt akarjuk elkerülni. Magas inzulinszint mellett nehéz fogyni, mindig éhesek lennénk.

Mit tegyünk, ha éhesek vagyunk?

A táplálkozás átállásának első napjaiban könnyen előfordulhat, hogy szervezete a rendszeres étkezések között éhségérzetet jelez. Ebben az esetben ne várakozzon, ne gondolja, hogy az éhezés a fogyással együtt jár, hanem jelentkezzen táplálkozási tanácsadójánál, aki megoldja problémáját. Lehet, hogy több élelmiszere van szüksége, vagy a főétkezésének összetételén kell változtatni. A lényeg, hogy a kúra alatt nem szabad éheznie!

Az étkezések közötti szünetekben, ha mégis éhségérzet lépne fel Önénél, akkor mielőtt hirtelenjében valami olyat enne, ami a fogyás szempontjából nem lenne jó ajánljuk Önnek az INSUMED Trinkbouillon Balance elnevezésű ivólevest, egy növényi alapú „húslevest”.

Ennek az ivólevesnek az előnye, hogy nem emeli meg a vércukorszintet, ezáltal nem indítja be az inzulintermelést.

JÓ TUDNI

Miért olyan egészségesek a diófélék?

A diófélék fehérjében, vitaminokban, ásványi anyagokban és egészséges zsírokban gazdagok. A dió például az Omega-3 zsírsavainak köszönhetően a legegészségesebb olajos mag. A csonthéj miatt a vegyszerek se terhelik a dió termését. A mogyoró különösen magas E- vitamin tartalommal rendelkezik, a mandulának pedig a magnézium- és kalciumtartalma igen magas.

VIGYÁZAT! Ettől még nem fogyasztanak az olajos magvak! A kalóriákkal vigyázni kell, mert 100 g dió 654 kcal, földimogyoró 610 kcal, mandula 627 kcal, mogyoró 691 kcal energiát tartalmaz. Csak egy kis marékkal fogyasszunk ami kb. 15 g-ot kb. 100 kalóriát jelent.

Ez az ivóleves a leghatékonyabb fegyver a hirtelen jött éhség ellen.



Hogyan kezelje a visszaeséseket?

Egy születésnapi bulin vett részt és a megengetettnél több süteményt, tortát evett? Vagy a TV előtt ülve egyszerűen nem tudott ellenállni egy zacskó chipsnek? A legfontosabb mindenekelőtt, hogy Ön ne tegyen szemrehányást saját magának! Kérdezze csak meg a táplálkozási tanácsadóját, az ilyen esetek előfordulnak. Mi tapasztalatból tudjuk, hogy szinte senki sem annyira fegyelmezett, hogy a táplálkozási tervének minden egyes pontját a legapróbb részletig is betartsa.

Az INSUMED-nél nincs „elbukás”! „Bűnöztem, feladom...!”

Az INSUMED programnak megfelelően Ön csak folytassa a rend szerinti, következő étkezéssel. Az egyes kihágások, főként, amíg csak kivételesek, nincsenek számottevő háttással az Ön hosszú távú sikeres fogyására. Egyszerűen csak próbáljon meg ebből is tanulni. Kérdezze meg önmagától, hogy ezekben a situációkban miért is csábult el. Éppen stresszes volt, frusztrált vagy esetleg szomorú? Meg akarta magát jutalmazni egy nehéz nap után? Az a zacskó chips helyettesített esetleg valamit, amiben Ön hiányt szenved? Ezekről is beszéljen a táplálkozási tanácsadójával.

Ő kidolgozhat Önnel közösen egy stratégiát, hogy a következő alkalommal a csalódottsága vagy kiábrándultsága ne csábítsa el Önt a rosszra. Ilyenkor sok esetben segít például egy kiadós séta, egy baráttal történő telefonbeszélgetés, zenehallgatás, porszívózás...

Apropó, sokat segíthet a motivációban az is, ha más, Önhöz hasonlóan fogyni vágyó sors társához csatlakozik. A csoportos időpont, mint ahogyan azt a tanácsadók is ajánlják, a legmegfelelőbb lehetőség erre, érdeklődjön, van-e ilyen csoport a közelben.

Másokkal, főként sors társakkal a fogyás során elért sikerekről vagy a közben elkövetett botlásokról beszélni nagyon motiválóan hat és megkönnyíti a kintartásunkat is.

Csökkentse a stresszt!

Egy átgondolt táplálkozási koncepció mellett léteznek további tényezők is, amelyek a fogyás szempontjából igen fontosak. Ezek közé tartozik a mozgás és a sport, valamint a stressz kezelése, továbbá a pozitív gondolkodás és az önmotiváció.

Az életünkben sok minden okozhat stresszt: munkánk, a családunk által okozott túlerheltetés, az érzet, hogy nem vagyunk elég jók vagy elég soványak... Az ezek okozta csalódottság lehet egyik oka az egészségtelen táplálkozásunknak, illetve túlsúlyunknak is. Másrésztől a pozitív gondolkodás bizonyíthatóan előnyösen hat egészségünkre.

A fogyás során fontos az is, hogy gondoskodjunk sok pozitív élményről, csökkentsük a stresszt és ezáltal azt is, hogy a stressz-hormonok elárasszák a testünket.



JÓ TUDNI

Miért hizlal a stressz?

A stressz olyan stressz-hormonokat szabadít fel a testben, mint az adrenalin vagy a kortizol. Ezek a hormonok bizonyos esetekben a segítségünkre vannak, ugyanis vészhelyzetben felgyorsítják a reakcióképességünket (menekülő reakció).

A probléma az, amikor a stressz állandó állapottá válik. A kortizol ugyanis nagyban befolyásolhatja az emésztést és ennek köszönhetően hirtelen éhséget válthat ki, valamint elősegíti a zsírtlerakódást a has tájékán. Mi segíthet ilyenkor? Kezdjen el mozogni, hiszen ez gyógyítóan hat, mert a legjobb ellenszere a negatív stressznek.

Változtassunk a hozzáállásunkon és beállítottságunkon!

Nagyon érdekes, hogy a különböző emberek különbözőképpen reagálnak a stresszre és a terhelésre. Ugyanabban a helyzetben egyesek nagyon gyorsan stresszes állapotba kerülnek, míg mások teljesen nyugodtan és lazán kezelik a szituációt.

A különbség sok esetben abban rejlik, hogy egyénenként hogyan értékelünk eseményeket, illetve helyzeteket. Egyszerűbben mondván, azt kell mérlegelnünk, hogy egy adott szituációt veszélynek vagy kihívásnak tekintünk. Ettől a döntéstől, hozzáállástól nagyban függ a testünk szituációra adott reakciója, illetve válasza.

Jobb esetben ilyenkor a sikeres problémamegoldás érdekében pozitív erők szabadulnak fel. Kedvezőtlen esetben azonban olyan negatív gondolatok uralkodnak el rajtunk, mint a félelem vagy a bizonytalanság, melyek megfosztanak bennünket az energiánktól és a problémákat megoldhatatlannak tüntetik fel.

Az, hogy a stressz megterhelően vagy ösztönzőleg hat-e ránk, a saját



hozzállásunkkal és beállítottságunkkal áll összefüggésben, ami tanulással befolyásolható és alakítható, „átprogramozhatjuk” magunkat. A beállítottságunk például olyan évek, illetve évtizedek során elsajátított, rossz beidegződésekből és negatív dogmákból áll, amelyekkel önmagunkat ostorozzuk, és ezzel magunknak ártunk. A „Nekem ez nem fog sikerülni” pontosan egy ilyen negatív dogma. Gyakori továbbá még a: „Nem vagyok elég jó!” és a: „Nem hibázhatok!” típusú gondolat. Nem, nem Ön az egyetlen, aki így gondolja... De nem kötelező ám ezeket gondolni...

Tegye csak próbára ezeket a negatív gondolatokat! Melyik az, amit már nem hajlandó elviselni, hogy előírja Önnek, hogyan is élje életét? Fogalmazza át ezeket a mondatokat! Gondoljon egyre gyakrabban hasonlókat, mint: „Ebben jó vagyok!” vagy „Ezt a kis akadályt is megoldom.” vagy „A hibáinkból tanulhatunk.”

Eleinte ez még nagyon mesterkéltnek fog tűnni, de minél gyakrabban ismételteti új és pozitív gondolatait, annál inkább rá fog jönni, hogy mennyire igazak.

Fejlesszük ki a kikapcsolódási stratégiánkat!

Ezen kívül meg kell tanulnia, hogyan tud aktívan kikapcsolódni és ellazulni. Bizonyára valamilyen már kipróbálta a

jógát, az autogén tréninget vagy a progresszív izomlazítást és közben megtapasztalta, hogy ezek segítenek Önnek a kikapcsolódásban. Az is elképzelhető, hogy Ön inkább az a típus, akinek teljesen ki kell merülnie, hogy megsza-baduljon a negatív gondolatoktól. Esetleg mindig is egy bokszsákra vágott? Akkor ideje beszerezni egy olyat!

Talán sokkal inkább az Ön kedvére való egy a természetben tett kiadós séta. Teljesen mindegy, hogy mi az, ami az Ön stressz-szintjét csökkenti, mindenképpen használja ki a lehetőséget, hogy egyensúlyba jöhessen a testével.

A táplálkozás-változtatás időszakában fordítson több időt saját magára! Megérdemi.

JÓ TUDNI

A progresszív izomlazítás

A progresszív izomlazítás (PMR) egy praktikus módja annak, hogy hatékonyan ellazuljunk, amelyet egy orvos Edmund Jacobson fejlesztett ki.

Ennek során tudatosan megfeszítjük az izomcsoportokat, egyiket a másik után, majd ugyanolyan tudatosan ismét ellazítjuk őket. Így megtanuljuk testünket sokkal jobban érzlelni.

A cél az, hogy az izomfeszülést tartósan megszüntessük, illetve csökkentsük, ami például a hát- vagy nyakmerevség esetében igen hasznos lehet. A progresszív izomlazítást legjobb, ha irányítás mellett, egy tanfolyam keretein belül tanuljuk meg.



Az INSUMED diéta szakaszai

1. szakasz: Start 1. és 2. nap

Napi étkezés



Normál esetben a diétáját két „startnap” kezdi meg. Ez alatt a 2 nap alatt teste ráhangolódik a fogyásra, mert a szervezetét „zsírétető üzemmódba” kényszerítjük. Ezen a két startnapon csak és kizárólag egy INSUMED Trinkmahlzeit elnevezésű, folyékony, speciális gyógyászati cél rászánt élelmiszert, pontosabban turmixot vesz majd magához, naponta négy alkalommal.

2. szakasz: fogyás, „intenzív zsírétetés” a 3. naptól

reggel

délben

este



4 - 6
óra



4 - 6
óra



vagy



4 - 6
óra



4 - 6
óra



vagy



4 - 6
óra



4 - 6
óra



A két „startnap” után következik az intenzív zsírétetés szakasza. Az INSUMED koncepció szerint Ön napi háromszor étkezik majd. A 3 étkezésből 2 INSUMED Trinkmahlzeit turmix, 1 pedig a főétkezés lesz.

4. szakasz: A súly megtartása, „Stabilizáció”

reggel



4 - 6
óra



4 - 6
óra



vagy



4 - 6
óra



4 - 6
óra



vagy



4 - 6
óra



4 - 6
óra



Amint elérte a kitűzött átlomsúlyát, lépésről lépésre áttérhet a tumixokról a szilárd halmazállapotú étkezésekre. Egy étkezése egyelőre még továbbra is az INSUMED Trinkmahlzeit tumix lesz. Tehát 2 étkezés, 1 tumix. A táplálkozási tanácsadójaival egyeztetnek majd arról, hogy ezt az átmeneti szakaszt Önnek mikor volna alkalmas megkezdenie.

4. szakasz: A súly megtartása, „Stabilizáció”

reggel



4 - 6
óra



4 - 6
óra



A fogyás utáni hosszú távú cél az, hogy megtartsuk a súlyunkat és napi három alkalommal egészségesen, a napirendünknek megfelelően étkezzünk. Az INSUMED termékek akkor kerülnek ismét bevetésre, ha Ön több alkalommal, például ünnepnapokon vagy a nyaralás ideje alatt, a gazdag és csábító ételkínálatnak köszönhetően túl sokat evett és a testsúlya ismét kicsit megemelkedett. Az Ön számára is az volna a legjobb, ha a súly megtartásának fázisában, azaz a stabilizáció során is tartaná a kapcsolatot a táplálkozási tanácsadójaival.

INSUMED Trinkmahlzeit turmixok elkészítése

Az INSUMED Trinkmahlzeit élelmiszerek speciális, gyógyászati célra szánt élelmiszerek. Különböző ízesítésben kaphatóak: vanília, csoki, eper-rebarbara, karamell, latte macchiato-kávé ízű, „pur” neutrális ízű, ezenkívül a (vanília ízű) „VEGAN” laktózmentes.

Egy adag elkészítéséhez a tanácsadója által elrendelt 2-3 INSUMED mérőkanál (20-30 g) port 250 ml 1,5% zsírtartalmú tejtermékben (tej, joghurt) keverjen el, vagy kézi mixerben/keverőpohárban rázza össze. Tejfehérje érzékenység esetén szója tej is használható. Az elkészítés után azonnal fogyasztható. A tápszerhez ne adjunk semmi mást. Nem javasolt sem chia mag, sem zabkorpa, sem más

hozzákeverése, ugyanis megváltoztatja a termék összetételét. A fogyás szempontjából ez az összetétel a legoptimálisabb. A Trinkmahlzeit speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek vízzel is fogyaszthatók, tejtermékekkel persze finomabbak. Ebben az esetben 3 INSUMED mérőkanál (30 g) port kell 250 ml vízzel alaposan elkeverni, illetve a keverőpohárban jól összerázni.

JÓ TUDNI

Egy fogyókúrának mindig vannak pszichológiai tényezői

Vannak napok, amikor az új táplálkozási tervét könnyen be tudja tartani és lehet olyan is, amikor nem. Ünnepek, nyaralás, születésnapok, vagy családi és munkahelyi problémák kiközösíthetik a fogyókúra megtanult menetéből. El kell gondolkodnia azon, hogy a lelki stressz megoldásához miért választotta például az evést. A problémák gyökerét kell felkutatni és pozitív megoldásokat keresni az evéssel való pillanatnyi vigasztalódás helyett.

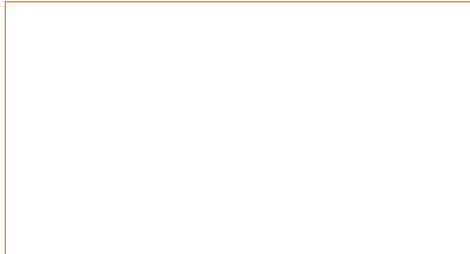
A botlások ne vegyék el kedvét és ne legyen rossz lelkiismerete, ilyenek mindenkivel előfordulhatnak. Fontos, hogy egy félrecsúszott nap -vagy hét- után újra visszatérjen az ideális étkezés megtanult rendjéhez. Hetek-hónapok sikeres zsírégetésének eredményét nem lehet pár nap alatt teljesen tönkretenni. Nyaralás vagy több napos ünnepi eszem-iszom után egy INSUMED „böjt” -nappal lehet folytatni a fogyókúrát, és a zsírégetés megy tovább...csak ne adjá fel!



Szénhidrát - fehérje táblázat

alapanyag	100 g =	100 g =	100 g =	100 g =	100 g =	100 g =
szénhidrát	15 g	72 g	78 g	74 g	69 g	41 g
szénhidrát						
	burgonya nyers	száraztészta nyers	rizs nyers	barna rizs nyers	köles nyers	kenyér teljes kiőrlésű
szénhidrát						
35 g	231 g	48,3 g	44,8 g	47,2 g	51 g	85 g
40 g	264 g	55,2 g	51,2 g	54 g	58 g	97 g
45 g	297 g	62,1 g	57,6 g	60,75 g	65 g	109 g
50 g	330 g	69 g	64 g	67,5 g	72 g	121 g
55 g	363 g	75,9 g	70,4 g	74,2 g	80 g	134 g
60 g	396 g	82,8 g	76,8 g	81 g	87 g	146 g
65 g	429 g	89,7 g	83,2 g	87,7 g	94 g	158 g
70 g	462 g	96,6 g	87 g	94,5 g	101 g	170 g
75 g	495 g	103,5 g	96 g	101,2 g	109 g	182 g
80 g	528 g	110,4 g	102,4 g	108 g	116 g	194 g
85 g	561 g	117,3 g	108,8 g	114,7 g	123 g	207 g
90 g	594 g	124,2 g	115,2 g	121,5 g	130 g	219 g
95 g	627 g	131,1 g	121,6 g	128,2 g	138 g	231 g
100 g	660 g	138 g	128 g	135 g	145 g	243 g
105 g	693 g	144,9 g	134,4 g	141,7 g	152 g	255 g
110 g	726 g	151,8 g	140,8 g	148,5 g	160 g	267 g
115 g	759 g	158,7 g	147,2 g	155,2 g	167 g	280 g
120 g	792 g	165,5 g	153,6 g	162 g	174 g	292 g
125 g	825 g	172,5 g	160 g	168,7 g	181 g	304 g
fehérje						
alapanyag	100 g =	100 g =	100 g =	100 g =	100 g =	100 g =
fehérje	23 g	24 g	21 g	20 g	20 g	18 g
fehérje						
	csirkemell nyers	pulykamell nyers	sertéshús nyers	marhahús nyers	bárány nyers	hal nyers
fehérje						
20 g	87 g	83 g	95 g	100 g	100 g	110 g
25 g	109 g	104 g	119 g	125 g	125 g	137 g
30 g	130 g	125 g	143 g	150 g	150 g	165 g
35 g	152 g	146 g	167 g	175 g	175 g	192 g
40 g	174 g	166 g	190 g	200 g	200 g	220 g
45 g	196 g	187 g	214 g	225 g	225 g	247 g
50 g	217 g	208 g	238 g	250 g	250 g	275 g
55 g	239 g	229 g	262 g	275 g	275 g	302 g
60 g	261 g	250 g	286 g	300 g	300 g	330 g
65 g	283 g	270 g	309 g	325 g	325 g	357 g
70 g	304 g	291 g	333 g	350 g	350 g	385 g
75 g	326 g	312 g	357 g	375 g	375 g	412 g
80 g	348 g	333 g	381 g	400 g	400 g	440 g
85 g	370 g	354 g	405 g	425 g	425 g	467 g
90 g	391 g	374 g	428 g	450 g	450 g	495 g
95 g	413 g	395 g	452 g	475 g	475 g	522 g
100 g	435 g	416 g	476 g	500 g	500 g	550 g
105 g	456 g	437 g	500 g	525 g	525 g	577 g
110 g	478 g	458 g	523 g	550 g	550 g	605 g

Magyarországi INSUMED táplálkozási tanácsadója



További, INSUMED koncepcióval és egyéb, az egészséges fogyókúrával kapcsolatos információt, valamint videót a honlapunkon találhat www.insumed.net

Facebook oldalunkat is könnyen megtalálja [facebook.com/insumed.net](https://www.facebook.com/insumed.net) (a honlap főoldalának jobb felső sarkából legegyszerűbb elérni, vagy a Facebook keresőjébe írja be, hogy INSUMED)

További kérdések esetében keresse fel az INSUMED táplálkozási tanácsadóját vagy írjon nekünk bátran bármikor az info@insumed.net címre.

www.insumed.net

HU | 402021 | 617

