# VŠECHNO JE JINAK

S takovým pocitem odcházejí klienti z ordinací diplomovaných nutričních terapeutů pracujících Systémem asistovaného hubnutí®.

Tato nová metoda redukce opravdu převrací úplně naruby velké množství zažitých dogmat, polopravd a dezinformací. Většina klientů má zažitou letitou představu, že když potřebují redukovat, tak musí omezit stravu a musí cvičit, jinak nezhubnou. Ani jedno při použití Systému asistovaného hubnutí® není pravda! Systém asistovaného hubnutí® je metoda, při které při redukci můžete jíst všechny suroviny a pohyb používáte pro radost a ne kvůli redukci.

## JE POHYB OPRAVDU NEZBYTNÝ?

Aby nevznikla nějaká mýlka – nemáme nic proti pohybu! Naopak! Pro děti a seniory je naprosto nezbytný, ale redukující by si měli hodně promyslet, zda ho budou realizovat souběžně s redukcí, a to ze dvou hlavních důvodů.

Jednak řadě klientů způsobuje navýšení váhy a rovněž je to velmi náročné na psychiku, protože nárůst hmotnosti, který následuje po sportu, často rádoby odborníci označují jako navýšení hodnoty svalů, ale to je jen maličkatá část toho, co se v těle děje doopravdy!

Pro redukující je to však naprosto zásadní. Není jednoduché celý proces popsat. V buňkách každou vteřinu pracují určité procesy, které zajišťují energii pro pohyby těla, jeho fungování. Při této činnosti vznikají metabolity a energie. Jedním z těchto metabolitů je metabolická voda.

S tou jsou právě největší problémy, se kterými se redukující člověk musí vypořádat. Ne, že by sportem nic nevycvičil, samozřejmě že vycvičí! Ale pokud mu nikdo nevysvětlí, že musí přebytečnou vyrobenou vodu dostat z těla velmi rychle pryč, tak místo zhubnutí ztloustne.

## A jak to tedy vlastně funguje?

V první fázi dochází k tomu, že při zvýšeném pohybu dochází souběžně k navýšení výroby metabolické vody, ale ta se nestačí, tak rychle jak vzniká, degradovat, a tak navýší množství vody v buňce. Po cvičení se rychlost cirkulace extracelulární tekutiny snižuje, s večerem je již velmi nízká a v noci stojí úplně (protože ji nepohání

srdce, ale hlavně dolní končetiny). Ale buňky neustále vypuzují přebytečnou vodu ven do extracelulárního prostoru. Protože však voda z tohoto prostoru není odváděna, tak se začne hromadit mezi buňkami. A pro redukujícího tím začnou velké problémy! Pohybem (stresem) vyprázdněné buňky nikdy neumírají. Zbývají z nich pouze skelety schopné kdykoli se nalít vodou a začít pracovat. Funkcí tukové buňky je vychytávat tuk a ona to vždy udělá. Ráno se sice začne extracelulární tekutina odvádět, ale v tu chvíli buňka velmi rychle a efektivně vypudí pryč zbytek nadbytečné vody - protože pro ni je energeticky naprosto nevhodné, aby držela tak velké množství vody, poněvadž může dojít k jejímu zániku a tomu se ona účinně brání! Tím se ale enormně navýší hodnota vody v prostoru mezi buňkami, tlak té vody a inzulin způsobí, že buňky vodu přijmou a začnou znovu pracovat. A tím je to celé dokonané, protože jak jsou buňky lačné po tuku, tak ho vychytávají více, než tam původně bylo!

Takže, když se vám metabolickou vodu nepodaří vyhnat, tak místo zhubnutí ztloustnete.

Omezování stravy je zrovna tak špatné a zrovna tak zbytečné. Velký mozek nemá informace o tom, co je v těle třeba. Přesto se s ním snažíme řídit příjem potravy, a proto bohužel naše těla špatně dopadají. A přitom je to velice jednoduché. Pokud použijete Systém asistovaného hubnutí®, pak klidně k obědu jíte roštěnou s rýží, rajskou s knedlíky, zapečené těstoviny či buchtičky se šodó a budete hubnout! Že to není možné? Ale je!

### Jak tedy složit jídelníček? Opravdu si musíme jídlo odpírat?

Základem trvalého snižování a následného udržení váhy je fakt, že si nesmíme během redukce odpírat běžně používaná a oblíbená jídla a nesmíme hladovět!! Když se hubnoucí už na začátku redukce těší, jak si pak za odměnu dá „nezdravé, ale chutné jídlo", nevede to jinam, než k jojo efektu.

Redukující musí myslet na to, že má v hlavě orgán nazvaný hypotalamus, který se snaží udržet tukové zásoby a moc dobře ví, v jaké potravině najde jaké živiny – je to centrum příjmu potravy. A když mu začne nějaká živina chybět – začne nás honit mlsná. To je bohužel už řízeno hormonálně a jen těžko se nám podaří nátlak hypotalamu ustát. Proto je nutné, aby v jídelníčku byla pestrost a běžně se vyskytovala naše oblíbená strava, abychom nedráždili hypotalamus a nestrádali v potřebných živinách.

Námi sestavený jídelníček a vysvětlení základních mýlek ohledně trávení nastaví takové podmínky, které již můžete bez trápení a omezování dodržovat celý život a správně si řídit příjem stravy tak, aby se vám váha již nikdy nezvyšovala. Není to žádný zázrak, je to biochemie v praxi!

**Lenka Náměstková, DiS.**
**Kateřina Marksová, DiS.**
**Ladislava Valentová, DiS.**
**Bc. Šárka Drábková**

registrovaní diplomovaní nutriční terapeuti pracující Systémem asistovaného hubnutí®

**centrála:**
**Boleslavská 1854, 288 02 Nymburk**