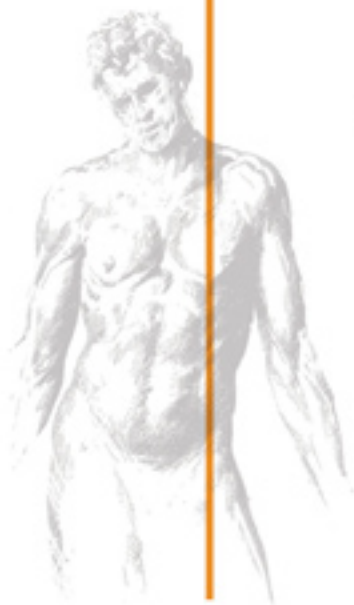


Redukcia telesnej hmotnosti
pod lekárskeho dohľadom.

Medidiet[®]



Bielkovinová diéta

Proteínový program zdravého chudnutia v 4 fázach na úkor tukového tkaniva.

Metóda, ktorá dáva chuť schudnúť.

BIELKOVINOVÁ KETOGENNÁ DIÉTA = CHUDNUTIE VĎAKA KETÓZE

Na vyriešenie vašich problémov s nadváhou či obezitou vám odborne vyškolený lekár odporučil zrozumiteľnú, bezpečnú a vyskúšanú metódu redukcie telesnej hmotnosti navrhnutú v roku 1973 profesorom Georgom Blackburnom z Harvardskej Univerzity v USA, ktorá nesie názov **KETOGENNÁ BIELKOVINOVÁ DIÉTA**.

V tradičnom, klasickom protokole pozostáva zo 4 za sebou idúcich fáz*.

1. fáza

(štartovacia, aktívna, najprísnejšia, prísne bielkovinová)

Priemerná rýchlosť chudnutia: 4–7 kg/mesiac

Ide o úplnú náhradu „pravých“ jedál **instantnými** bielkovinovými jedlami (je potrebné dodržiavať pomer medzi sladkými a slanými príchutami 50:50), ku ktorým sa **povinne** konzumujú **povolené druhy zeleniny** (niektoré v neobmedzenom množstve). Všetky „sladké“ potraviny (s výnimkou „sladkých“ instantných proteínových jedál) sú striktné zakázané (počítajúc s ovocím a zeleninou, ktorá obsahuje sacharidy, a je teda sladká). K navodeniu ketózy** je potrebné organizmu dodať instantné bielkoviny v **dostatočnom množstve** (1,2 g na kg ideálnej hmotnosti u žien respektíve 1,5 g u mužov). Prvá fáza obvykle trvá 10–30 dní a zaisťuje vám rýchly úbytok nadbytočných kilogramov. Redukcia hmotnosti ide predovšetkým na úkor tukového tkaniva (dôkazom toho je premeranie na impedančnej váhe). Priemerná spotreba instantných vrecúšok je **4–5 ks za deň** (podľa počítateľnej hmotnosti klienta).

** Pre pacientov, u ktorých si to zdravotný stav vyžaduje, môže lekár odporučiť pred nasadením fázy 1 prípravnú (tzv. „nultú“) fázu, ktorej cieľom je pripraviť organizmus na vlastnú redukciu (korekcia prekyslenia organizmu, doplnenie vitamínov, minerálov a stopových prvkov, a pod.). Tato situácia sa týka najmä pacientov s vysokým stupňom obezity.*

*** Ketóza = nahromadenie ketolátok (napr. acetónu) v krvi. Nejde o patologický, ale o prirodzený stav, ktorý sprevádza napr. hladovanie. Nemá nič spoločné s nebezpečnou ketoacidózou!*

Najčastejšie chyby v 1. fáze:

- nedodržiavanie pomeru medzi sladkými a slanými príchutami

- nedostatočný prísun instantných bielkovín kvôli pocitu nasýtenia (v štýle „pán doktor, stačili mi iba 3 vrecúška za deň a nebol som hladný“)
- nedodržovanie pitného režimu (v prvej fáze je potrebné vypiť aspoň 2 litre tekutín za deň)
- prisladzovanie nápojov cukrom (v prípade nutnosti je potrebné používať aspartam či iné umelé sladidlo)
- nedôslednosť v dopĺňovaní minerálov (draslík, sodík, horčík, železo) + omega kyselín, a tým vznikajúce telesné problémy (bolesti a závraty, kŕče v lýtkach, svalové bolesti, nedostatočné vyprázdňovanie žlčníka, zápcha, vypadávanie vlasov, zvýšená lámavosť nechtov, atď.)
- konzumácia alkoholu (v prvej fáze je potrebná úplná abstinencia, 1 pohár kvalitného vína je povolený až od fázy č. 3!)

2. fáza

(prechodná, oddychová, návrat k „pravým“ jedlám bohatým na bielkoviny)
Priemerná rýchlosť chudnutia 3–4 kg/mesiac.

Pri redukcii do 10 kg obvykle trvá 10–30 dní a **povinne** nasleduje po fáze 1. Váš ošetrojúci lekár môže s prihliadnutím na váš spôsob života odporučiť zahájenie redukčnej kúry priamo fázou 2 (bez predchádzajúcej fázy 1).

Individuálne ju prispôsobí vášmu životnému štýlu. Táto menej náročná fáza potom môže trvať **dlhodobo** (aj viac týždňov). V podstate ide o pokračovanie bielkovinovej diéty z fázy 1 s tým rozdielom, že je dovolené **1 „pravé“ hlavné jedlo** s vysokým obsahom bielkovín a minimálnym možným obsahom tukov **na deň** (napr. hydina bez kože, chudé mäso, ryby, morské plody). Priemerná spotreba instantných vrecúšok je 3–4 ks za deň. Nezabúdajme, že organizmus musí byť aj naďalej udržiavaný v ketóze, aby pokračovalo chudnutie na úkor tukového a nie svalového tkaniva!

Najčastejšie chyby v 2. fáze:

- akési „automatické zavedenie príloh k dovolenému „pravému“ jedlu (prípustná je iba zelenina uvarená na vode alebo v pare, v žiadnom prípade zemiaky, ryža dokonca ani knedľa!)
- nedostatočný prísun instantných bielkovín pre pocit nasýtenia
- zavedenie pečiva do jedálneho stola (v 2. fáze naďalej neprípustné)
- nedodržovanie pitného režimu (v 2. fáze je stále potrebné vypiť aspoň 1,5 l tekutín denne)

- nedodržovanie pokynov k nutnosti každodennej fyzickej aktivity (bicykel, behanie, plávanie, cvičenie)
- prisladzovanie nápojov cukrom (naďalej je potrebné nesladiť alebo v krajnom prípade použiť aspartam či iné umelé sladidlo)
- naďalej je potrebné externé doplňovanie minerálov (draslík, sodík, horčík) obvykle v polovičných dávkach oproti 1. fáze.

3. fáza

(stabilizačná, rovnovážna, vyvážená, opatrný návrat k sacharidom)

Priemerná rýchlosť chudnutia: 2–3 kg/mesiac

U najčastejšej skupiny redukcí (cca 10 kg) obvykle trvá 20–60 dní a **povinne** nasleduje po 2. fáze. Váš ošetrojúci lekár ju môže individuálne modifikovať. Jej cieľom je naďalej obmedziť prísun nekvalitných (hlavne živočíšnych) tukov a klienta postupne navykáť na opätovný prísun sacharidov (nie vo forme rafinovaného cukru, ale v podobe potravín, ktoré sacharidy obsahujú: „nezelené“ druhy zeleniny, ovocie, obilniny, pečivo, atď.) V podstate ide o **miernejšiu druhú fázu**, ktorá môže trvať aj **viac mesiacov. Dovolené sú 2 „pravé“ hlavné jedlá** s vysokým obsahom bielkovín a minimálnym možným obsahom tukov (jej častou modifikáciou je zavedenie „pravých“ raňajok a jedného „pravého“ hlavného jedla). Všeobecne platí, že jedno z hlavných jedál je rovnaké, ako v 2. fáze (chudé mäso v detskej porcii + príloha vo forme šalátu z povolených druhov zeleniny), druhé hlavné jedlo môže sprevádzať detská porcia prílohy (ryža, zemiaky, 1 ks celozrnného pečiva).

Na každý pád platí, že prílohy a potraviny s obsahom sacharidov zavádzame do jedálneička veľmi opatrne.

Priemerná spotreba instantných vrecúšok za deň je **2–3 ks**. Suplementácia minerálov už nie je nutná, kvalitné omega kyseliny je potrebné užívať naďalej.

Najčastejšie chyby v 3. fáze:

- pod slovom „prílohy“ nie je možné si predstaviť napr. knedle, ktoré sa musia z jedálneička navždy stratiť. Taktiež to platí pre typické slovenské jedlá, ktoré nie sú najzdravšie
- pod slovom „cukry“ nie je možné si predstaviť kockový cukor, dezerty, zmrzlinu, čokoládu, ktoré sa taktiež musia stratiť z jedálneička
- rovnako tak biele pečivo musí byť definitívne nahradené za tmavé a celozrnné
- nedodržovanie pokynov k nutnosti každodennej fyzickej aktivity (bicykel, behanie, plávanie, cvičenie)

- prisladzovanie nápojov cukrom (naďalej je potrebné nesladiť alebo v krajnom prípade použiť aspartam či iné umelé sladidlo).

4. fáza

(udržiavacia, vyvážená strava, nové stravovacie návyky)

Rovnováha medzi energetickým príjmom a výdajom.

Obvykle trvá opäť 10–30 dní, avšak môže byť vaším terapeutom predpísaná **natrvalo**. Klient už žije v podstate zdravo. Neprejedá sa, je pravidelne 3–4x za deň, neje na noc, definitívne sa vzdal konzumácie toxických, resp. návykových látok (kravské mlieko, rafinované tuky, rafinovaný cukor, chemicky upravované alebo geneticky upravované potraviny, najškodlivejšie druhy alkoholu – pivo, destiláty). Dáva prednosť biopotravinám, celozrnnému pečivu, nefajčí, kvalitný alkohol užíva iba striedmo (víno bolo kedysi zapísané v zozname liekov ako liečivo). Konzumuje potraviny, ktoré sa najmenej ničia varením. Chemické lieky užíva len v prípade, keď je to naozaj nevyhnutné. Prestal veriť rozprávkam o neškodnosti hormonálnych medikamentov, rovnako ako „éčka“, obsiahnuté v potravinách. Pred tým, než si dá čokoľvek do úst si dáva otázku: „je to pre moje telo potrebné“?

Tento životný štýl mu **musí byť príjemný**, ak nie, tak v predošlých fázach, určených na detoxikáciu, očistu, stratu nadbytočných kilogramov a „vymazanie chybného programu“, urobil nejakú chybu.

Vo štvrtej fáze je vhodné konzumovať instantné bielkoviny v množstve **1–2 ks** denne, obvykle ide o proteínové raňajky a olovrant. Pokiaľ je to nutné, je možné občas sladiť medom, trstinovým cukrom alebo fruktózou.

Najčastejšie chyby v 4. fáze:

- návrat k starým stravovacím návykom, alebo pod tlakom okolia („všetci to jedia a nič im nie je“)
- ilúzia, že prestal platiť zákon o zachovaní energie (k udržaniu redukovanej hmotnosti nesmie byť energetický príjem vyšší ako energetický výdaj)
- predstava, že nová telesná hmotnosť sa udrží sama (je potrebné sa naďalej venovať fyzickej aktivite aspoň 2x týždenne, stále sa kontrolovať v jedle a nepodliehať reklamným kampaniam)
- neschopnosť rozlúčiť sa s niektorými obľúbenými škodlivými potravinami alebo aspoň obmedziť ich konzumáciu na minimum (údeniny, nasýtené tuky, omáčky, sladkosti, hranolky, fast-foody, hamburgery, alkohol...)
- neschopnosť rozlúčiť sa navždy s niektorými typmi tepelnej úpravy (vyprážanie

+++; grilovanie, pečenie, ...)

- neposlušnosť vo veľkosti porcií: Vďaka bielkovinovej diéte sme si prácne stiahli žalúdok a k zasýteniu tak stačí detská porcia jedál! Jedz do polo sýta, pi do polo pitá!

Mechanizmus účinku bielkovinovej diéty

1) Zvýšený prísun biologicky vysoko hodnotných bielkovín

Ide o extrakty z mlieka, sóje a vaječného bielka, ktoré sa v organizme degradujú na tzv. „ketolátky“ (acetón, kyselina acetoctová a betahydroxymaslová). Ketolátky prirodzenou cestou navodzujú pocit nasýtenia (od druhého až tretieho dňa po zahájení 1. fázy). Spolu so zníženým prísunom cukrov (a tým znížením hladiny inzulínu v krvi) taktiež **aktivujú odbúravanie zásobného tukového tkaniva** organizmu, čo vedie k ochrane jeho bielkovinových rezerv (svalové tkanivo). Pri tejto diéte teda dochádza k **minimálnemu úbytku svalového tkaniva** a redukcia hmotnosti sa deje predovšetkým na úkor tukového tkaniva. Ketolátky majú navyše **prirodený mierne euforizujúci účinok** (dobrá nálada v priebehu ketogénnej diéty) a sú silným zdrojom energie pre ľudský organizmus.

2) Úplné vynechanie cukrov

Vzhľadom k skutočnosti, že prípravky Medidiet spolu s **dovolenými druhmi zeleniny** obsahujú dostatočné množstvo cukrov nevyhnutných pre normálne fungovanie organizmu (hlavne centrálnej nervovej sústavy), je potrebné sa ich bezpodmienečne vyvarovať (najmä v priebehu prvej a druhej fázy).

3) Dostatočný prísun vlákniny

Povolené druhy zeleniny (konzumácia niektorých druhov je v priebehu ketogénnej proteínovej diéty dokonca neobmedzená) podporujú dobrú funkciu čriev.

KOĽKO TO STOJÍ?

Jedno plnohodnotné jedlo, ktoré vám zaistí výrazný úbytok hmotnosti pod lekárskeym dohľadom, stojí približne 3,50 EUR.

Stále je potrebné si uvedomovať nutnosť **rovnováhy** v našom živote. Nemôžem utrácať viac ako zarobím, nemôžem si vziať viac úloh, na ktoré nestačím, nemôžem sľúbiť viac ako som schopný splniť. V redukcii hmotnosti platí to isté: **Aby som dosiahol trvalú rovnováhu, musím na redukcii vynaložiť asi**

také prostriedky, ktoré som investoval do svojho vykrmenia. Iba tak si budem neustále uvedomovať, že som si svoju obezitu draho zaplatil a že by bolo proti zdravému rozumu chcieť svoje zdravie naspäť bez námahy a najlepšie zadarmo. Takto dosiahnuté zdravie by nemalo dlhé trvanie a žiadnu cenu (doslova a do písmena). Podľa tejto zvrátanej logiky by si chudí mohli nárokovať od poisťovne úhradu nákladov za nákup potravín...

Príklad jedného dňa stráveného na prvej fáze MEDIDIET s uvedením orientačných cien

Raňajky

1 sladký hyperproteínový prípravok MEDIDIET – Nápoj s príchuťou Cappuccino (3,50 EUR)

+ šálka čierneho čaju (v prípade nutnosti prisladiť aspartamom)

+ suplementácia minerálov a omega kyselín vo forme výživových doplnkov

Desiata

1 sladký hyperproteínový prípravok MEDIDIET – Vanilkový krém (3,50 EUR)

+ 1 veľký pohár neperlivej minerálnej vody

Obed

1 slaný hyperproteínový prípravok MEDIDIET – kurací krém (3,50 EUR) +

povolené a dostatočne osolené druhy zeleniny (špenát, brokolica, šampiňóny, atď.) pripravené v pare (1,20 EUR)

+ suplementácia minerálov a omega kyselín vo forme výživových doplnkov a 1 veľký pohár neperlivej minerálnej vody

Olovrant

1 sladký hyperproteínový prípravok MEDIDIET – Karamelový krém (3,50 EUR)

+ 1 veľký pohár neperlivej minerálnej vody

Večera

1 slaný hyperproteínový prípravok MEDIDIET – zeleninový krém (3,50 EUR) + dovolené a dostatočne osolené druhy zeleniny (špenát, brokolica, šampiňóny, atď.) pripravené v pare (1,60 EUR)

+ suplementácia minerálov a omega kyselín vo forme výživových doplnkov a 1 veľký pohár neperlivej minerálnej vody



V prípade náhleho pocitu hladu môžeme kedykoľvek v priebehu dňa konzumovať ďalšie „mimoriadne“ proteínové instantné jedlo spolu s povolenými druhmi zeleniny v neobmedzenom množstve (špargľa, artičoky, brokolica, hlávkový šalát, rukola, špenát, šampiňóny, kapusta, zeler, karfiol, uhorka, tekvica, čakanka, fenikel, red'kovka, pór, zelené fazuľky, ľuľok, a ďalšie), surovú alebo varenú v pare.

Trocha čísiel...

Priemerné finančné náklady na 1 deň 1. fázy: 14,80 EUR*

Priemerný pokles hmotnosti za 1 týždeň prvej fázy: 4 kg

Priemerná cena za stratu 1 kg nahromadeného telesného tuku = 25,90 EUR

Priemerná cena za vytvorenie 1 kg nadbytočného telesného tuku u telesne pasívneho jedinca = 39 EUR

**Cenu výživových doplnkov (stopových prvkov, minerálov, omega kyselín, vitamínov, atď.), do kalkulácie nezahŕňame, pretože ich konzumácia je – vzhľadom ich všadeprítomnému nedostatku v bežnej strave – nevyhnutná aj za normálnych okolností, teda mimo obdobia diéty.*

Kvalita a chuťová pestrosť prípravkov

Vysoká biologická hodnota prípravkov MEDIDIET, ich skutočná dobrá chuť a pestrá, neustále sa rozširujúca ponuka príchutí, predstavujú základné prednosti tejto diéty a minimalizujú riziko odstúpenia od kúry v jej priebehu. Príprava bielkovinového instantného jedla nezaberie viac ako 3 minúty času. Na našich webových stránkach (www.medidiet.eu) nájdete gurmánske recepty, ktoré sú inšpiráciou k tomu aby ste začali premýšľať o nových chuťových variáciách bielkovinovej diéty. Hyperproteínové prípravky MEDIDIET sú vyrábané vo Francúzsku.

Štandardná ponuka príchuť MEDIDIET pre slovenský trh (ponuka na rok 2011)

Slané – instantné jedlá

Kurací krém s karí
Krém paradajkový
Krém pórový
Krém šampiňónový
Krém špargľový
Krém zeleninový
Omeleta hríbová
Omeleta s bylinkami
Omeleta šunková
Proteínový chlieb
Zemiaková kaša
Zemiaková placka
Cestoviny fusilli & omáčka carbonara

Sladké – instantné jedlá

Čokoládová pena
Čokoládový dezert
Horúca čokoláda
Hruškový dezert
Jahodový dezert
Jogurtový dezert s červeným ovocím
Jogurtový dezert s marhuľovou príchuťou
Karamelový dezert
Krupicová kaša so škoricou
Nápoj s príchuťou cappuccino
Nápoj s príchuťou broskyňa–mango
Pomarančový nápoj
Sladká palacinka s džemom
Sladká palacinka s čokoládovou nátierkou
Vanilkový dezert

Sladké proteínové tyčinky, vhodné od 1. fázy

Čokoládová tyčinka
Kokosová tyčinka
Pomarančová tyčinka

Čokoládová tyčinka „air“ s burizónmi

Kokosová tyčinka „air“ s burizónmi

Sladké proteínové tyčinky nevhodné pre 1. fázu

(vhodné až od fázy 2 programu MEDIDIET)

Citrónová tyčinka

Čokoládová tyčinka

Čokoládovo-arašidová tyčinka

„Double čoko“ tyčinka

Karamelovo-oriešková tyčinka

Kokosová tyčinka

Müesli tyčinka

Sladké – hotové nápoje READY-TO-DRINK

Kakaový nápoj

Vanilkový nápoj

Časté otázky

(odpovedá MUDr. Miloš Rýc, vedúci lekár metódy MEDIDIET):

Aký je rozdiel medzi nízkokalorickou (nízkoenergetickou) diétou a bielkovinovou diétou MEDIDIET?

Správne nasadená a presne dodržiavaná ketogénna bielkovinová diéta MEDIDIET prevedie – vďaka vysokému prísunu bielkovín a nízkemu prísunu cukrov – organizmus do stavu tzv. „ketózy“. Tzv. „ketolátky“ najprv vznikajú biodegradáciou externe dodaných bielkovín (1. fáza), a následne tiež odbúraním zásobného tukového tkaniva a jeho premenou na energiu, ktorá je dostatočne veľká na to, aby zaistila normálne fungovanie ľudského organizmu (2. fáza). Ketózu ruší hlavne vonkajší prísun sacharidov a tukov, preto aj malá odchýlka od popísaných zásad znamená koniec selektívnej transformácie a z bielkovinovej diéty sa zrazu stáva „obyčajná“ diéta nízkokalorická a s ňou končí ochrana svalového tkaniva ako zdroja zásobnej energie, objaví sa hlad, pocit slabosti a depresívnej nálady.

Dá sa „ketóza“ nejako objektivizovať?

Samozrejme a lekár ju v priebehu 1. a 2. fázy môže kontrolovať. Indikátorom je reakcia moču s indikačným prúžkom, ktorý zafarbením stanovuje koncentráciu ketolátok v ňom. Ďalším veľmi hrubým, indikátorom je zápach dychu po acetóne, ktorý korigujeme používaním cukríkov tic-tac.

Prečo nemôžu byť v diéte používaní prírodné bielkoviny (mäso, ryby) alebo diétne náhrady obvyklého jedla, ktoré sú voľne predajné v obchodoch?

Niektoré bielkoviny v prírodnom stave v potrebnej čistote jednoducho neexistujú. Všetky totiž obsahujú také tuky, ktoré znemožňujú proteínovej diéte „fungovať“. Bežné diéty, ktoré si môžete kúpiť v obchodoch a lekárni, sú jednoduchými náhradami „normálnych jedál“. Navyše obsahujú príliš veľa cukrov, tým sa taktiež vylučujú z použitia v ketogénnej diéte.

Prečo je potrebné na získanie proteínovej diéty lekárske odporúčanie?

Bielkovinová diéta má niekoľko kontraindikácií a k ich zhodnoteniu je povolaný výhradne lekár alebo človek vzdelaný v oblasti výživy. Preto sa žiada, aby lekár, v krajom prípade skúsený nutričný terapeut, ketogénnu diétu nielen nasadil, ale súčasne svojho pacienta v jej priebehu kontroloval. Produkty Medidiet sú distribuované konkrétnym klientom výhradne poštou a výhradne na písomné odporúčanie lekára, ktorý je v tejto problematike vzdelaný.

Užívajú sa pri bielkovinovej diéte nejaké lieky „na chudnutie“?

Zásadne nie. Bielkovinová ketogénna diéta predstavuje spoľahlivo účinný a navyše prírodný spôsob redukcie telesnej hmotnosti, ktorý nepotrebuje žiadnych chemických pomocníkov. Teda žiadne hormóny, žiadne lieky tlmiace pocit hladu, žiadne lieky podporujúce odvodňovanie organizmu. Je pochopiteľné, že všetky ostatné typy liečiv, ktoré pacient užíval pred tým, ako sa rozhodol k bielkovinovej diéte, bude užívať aj v priebehu nej. Jedinou výnimkou sú sirupy s obsahom cukrov. Tie musia byť nahradené inou liekovou formou.

Je človek pri bielkovinovej diéte hladný?

Ketolátky veľmi účinne tlmia pocit hladu. Bielkoviny s vysokou biologickou kvalitou navyše sami o sebe navodzujú pocit nasýtenia. Problematické bývajú hlavne prvé dva dni na prvej fáze, teda prvých 48 hodín potrebných na to, aby sa organizmus dostal do ketózy. Preto klientom odporúčame, aby s bielkovinovou diétou začali skôr na konci pracovného týždňa alebo cez víkend.

Ako dlho sa musí bielkovinová diéta držať?

Dobu určuje výhradne lekár. Jeho rozhodovanie je ovplyvnené mnohými faktormi. Všeobecne sa dá povedať, že každá fáza má trvať 10 až 30 dní. Všetko záleží na to, koľko kilogramov potrebuje klient redukovať.

Čo sa deje po skončení bielkovinovej diéty?

Proteínová diéta je sama o sebe iba nevyhnutným prostriedkom na redukciu

hmotnosti, v žiadnom prípade cieľom vášho snaženia. Po absolvovaní fázy 1 (teda vlastnej proteínovej diéty), je nevyhnutné prejsť na fázu 2, ktorá zavŕši a konsoliduje úbytok hmotnosti. Nasleduje fáza 3 (stabilizácia), ktorej zmyslom je opraviť chybné stravovacie návyky tak, aby ste opäť mohli mať radosť z jedla, ktoré vám nekazia naskakujúce kilogramy. V tom spočíva hlavný zmysel celého systému MEDIDIET.

Prečo sa musia pri bielkovinovej diéte užívať minerály a tzv. „omega“ kyseliny?

Lekár predpisuje pri bielkovinovej diéte niektoré minerály, o ktoré organizmus prichádza hlavne v priebehu 1. fázy (predovšetkým draslík). A práve dostatočne koncentrovaný draslík vo forme KCl (chlorid draselný) je na Slovensku vydávaný iba na lekárske predpis. Straty sodíka obvykle korigujeme dosolením slaných proteínových jedál a zeleniny. Zdrojom esenciálnych* nenasýtených mastných kyselín nemusia byť nutne iba výživové doplnky, poslúžia aj kvalitné oleje z prvého lisovania za studena, ktoré použijeme ako zálievku na šaláty (repkový či olivový olej). Komplexné informácie vám podá lekár, ktorý bielkovinovú diétu odporučil.

**organizmus si ich nedokáže sám vyrobiť a preto je odkázaný na ich prísun z potravy*

Tento dokument je celkovým predstavením metódy MEDIDIET (1. slovenské vydanie 2011)

Výrobca:

El Camino Verde s.r.o., Ke Koulce 7, 150 00 Praha 5, Česká republika
Tel.: +420 296 183 535, fax: +420 296 183 636

Výhradné zastúpenie na Slovensku:

Profidiet s.r.o., Znievska 16, 851 06 Bratislava 5, Slovenská republika
Tel.: +421 908 992 265, fax: +421 6381 4566

e-mail: info@medidiet.eu

www.medidiet.eu

Krajina pôvodu: Francúzsko