

# 3DCHILI



# DIETA

## TŘI ROZMĚRY HUBNUTÍ

KOŘENÍ PODPORUJÍCÍ  
HUBNUTÍ

DIETA BOHATÁ NA  
OMEGA-3 I KAPSAICIN

CHUTNÁ JÍDLA  
A TRVALÉ EFEKTY

**Obsahuje tři příručky:**

Zázračné vlastnosti přírodního koření

Dietní plán s recepty na 28 dní + nákupní seznam

Stop celulitidě



# Obsah

- ZÁZRAČNÉ VLASTNOSTI KAPSAICINU, OMEGA-3 A KOŘENÍ V DIETĚ
- JAK PŘÍRODA NAPOMÁHÁ SYSTÉMU 3D CHILI?
- DIETNÍ PLÁN VČETNĚ RECEPTŮ NA 28 DNÍ
- NÁKUPNÍ SEZNAM
- STOP CELULITIDĚ! SYSTÉM SKUTEČNÉHO BOJE S CELULITIDOU

© Copyright by nextPHARM Sp. z o.o. 2016

**Vydavatel:** nextPHARM Sp. z o.o., ul. Głogowska 31/33, 60-702 Poznań

ISBN: 978-83-939322-4-5

**POZOR!** Zakoupené příručky jsou chráněny autorskými právy a zabezpečeny elektronickým autorizačním podpisem, jedinečným pro tvou objednávku. Šíření, kopírování a zveřejňování díla, celého nebo jeho částí, na internetu nebo mimo něj bude vnímáno jako porušení autorského práva.

Pokud právě čteš tuto příručku, je nejdůležitější krok již za tebou. Našla jsi v sobě chuť a motivaci začít boj s přebytečnými kilogramy. Dávám ti ji a spolu s ní velkou porci znalostí o hubnutí. Dozvíš se, proč některé diety nefungují. Probereme také chyby, které se během hubnutí nejčastěji dělají a jsou příčinou neúspěchu v našem boji. Díky těmto vědomostem budeš ostražitá a pozorná a tvé hubnutí efektivní a dlouhodobé!

Až se konečně dozvíš, co stojí za mizivými výsledky držení diet a za návratem k původnímu objemu těla, řeknu ti o Dietě 3D Chili. Vysvětlím, v čem spočívá její tajemství a proč přináší takové výsledky. Poznáš nejen výjimečný plán diety, ale rovněž doplněk stravy, který je pro ni řizpůsoben, a také lněný olej. Pro tvé pohodlí jsme připravili nákupní seznam, který si můžeš vzít s sebou do obchodu.

Závěrem ti dám několik rad ohledně celulitidy. Díky mým doporučením se zbavíš pomerančové kůže jednou provždy.

Vítej v 3D Chili dobrodružství!

# Proč je tak snadné přibrat, ale tak těžké zhubnout?

Přibírání souvisí s nadměrným energetickým přísunem, což jednoduše znamená: jíme více, než náš organismus potřebuje. Když přijímáme více energie, než spalujeme, vytváří si náš organismus „zásoby“ a začíná vytvářet tukovou tkáň. Rychlost metabolismu je individuální pro každého člověka a výrazně závisí na druhu fyzické aktivity, kterou vykonáváme během dne. Je tedy možné, že jedni hubnou, a jiní přibírají, i když jedí totéž? Bohužel ano. Jsou lidé, kteří přirozeně rychle spalují energii a nemusí si lámat hlavu nad tím, co a kolik si na talíř naloží. Jsou ovšem také lidé, kteří trpí na tzv. chronické nabírání tukové hmoty, což je často dáno genetickými predispozicemi a pomalejším metabolismem. Genetiku sice ovlivnit nedokážeme, ale zrychlit metabolismus už ano!

## **VE SPALOVÁNÍ NEPOTŘEBNÝCH KALORIÍ POMÁHAJÍ:**

- fyzická aktivita (hlavně aerobní – tréninky typu „fat-burning“, spočívající na rychlém tepu a malém zatížení),
- pravidelná strava (díky které organismus „ví“, kdy má spalovat kalorie, a může tak proces urychlit),
- produkty stimulující činnost trávicí soustavy (např. vláknina a koření, které přirozeným způsobem povzbuzují peristaltiku střev a látkovou přeměnu toho, co jsme snědli),
- substance zrychlující metabolismus (např. kapsaicin, kofein atd.).

# Proč jiné diety nepomáhají?

Kdyby hubnutí a držení diety bylo jednoduché, nebylo by na trhu takové množství různých diet a způsobů hubnutí a vědci by neustále nehledali nové možnosti boje proti nadbytečným kilogramům. Bohužel, neúspěch velmi často spočívá v chybné koncepci diety nebo také v základních chybách, které děláme. O tom se za chvíli dozvíš.

## JEDNA ŠLOŽKA A MONOTÓNNOST

S dietami založenými na jedné složce lidé velmi často končí kvůli monotónnosti a rychlému omrzení, které se dostavuje už po několika dnech režimu. Navíc jsou tyto diety příčinou nedostatečného přísunu živin, což se může negativně odrazit na tvém zdraví a dobrém rozpoložení. Jíst stejný produkt několik týdnů je dalším demotivujícím prvkem, protože nejenže se ti daný produkt zprotiví, ale může tě to odradit od jakékoli jiné diety.

## ŽÁDNÁ INFORMACE O MNOŽSTVÍ PRODUKTU

Často různé diety nabízejí možnost jíst úzce vybrané produkty „dle libosti“. Ano, může to přinést výsledky. Jestli ale nebudeš kontrolovat alespoň množství jídla, bude tvůj energetický přísun větší, než potřebuješ, a váha musí zkrátka růst. Většinou celé tajemství možnosti jíst „dle libosti“ jakékoli množství vybraných produktů spočívá v tom, že i tak organizmus dostává méně energie, než ve skutečnosti potřebuje. Proto hubneme. Pravdou ale je, že je naopak potřeba jíst produkty různého druhu, ale v potřebném množství. Profesionální dieta tě informuje nejen o tom, co můžeš jíst, ale také v jakém množství a porcích.

## HLADOVKA A PŘÍSNÁ DIETA

Přemýšlela jsi někdy, proč ani při držení diety nehubneš? Často jsou porce v předepsaných dietách tak malé, že organizmus začíná po několika dnech „stávkovat“ a metabolismus se razantně zpomalí. Trávicí procesy se značně prodlouží a malý přísun energie zapříčiní únavu a problémy s koncentrací. Navíc po delším čase hladovění je rychle patrný nedostatek vitamínů a minerálních látek, projevující se například na změnách pokožky.

## JOJO EFEKT

Ten je nerozlučně úzce spojený s předcházejícím bodem – hladovkou. Organizmus po dietě, během které po určitou dobu dostával velmi málo energie, začne přibírat 3krát rychleji, dokonce i při normálních porcích! Souvisí to s obavou našeho organismu, že bude opět hladovět. A proto si dělá zásoby energie v podobě tukové tkáně. Jestli ale jíš méně, a produkty různého druhu, částečně obelháváš svůj mozek pocitem, že jí pořád stejně. Díky tomu se vyneš jojo efektu.

## **NEPŘÍLIŠ CHUTNÉ JÍDLO**

Ukončení diety, kterou jsme sotva začali, je spojeno s faktem, že nám prostě nechutná. Takto vzniká mýtus, že zdravá výživa nemůže být chutná a pouze nezdravé jídlo je dobré. Není to pravda! Zdravé a nízkokalorické jídlo připravené správným způsobem a se špetkou vhodného koření je velmi chutné. Díky tomu se budeš zdravě stravovat i nadále a zamezíš tak nabírání kilogramů po absolvování diety.

## **ŽÁDNÉ INFORMACE O PŘÍPRAVĚ POKRMŮ**

Jsou lidé, kteří dodržují pravidla diety, ale ani tak nehubnou. Špatné geny? Zlomyslný organizmus? Možná mi není dáno mít vysněnou figuru? Tohle jsou jedny z nejčastějších myšlenek v této situaci, zatímco problém spočívá v něčem úplně jiném. Pokud nějaká dieta už dokonce obsahuje rozepsané pokrmy se zohledněním množství produktů, zůstává častou chybou pominutí informací o jejich přípravě, což může přidat až 300 kcal u jednoho jídla! Každý smaží na jiném množství oleje a jinak připravuje kuře. Jednoduché a přesné recepty pomáhají vyhnout se „prázdným“ a zbytečným kaloriím.

# Co činí novou Dietu 3D Chili výjimečnou?

## **DIETA 3D CHILI NEVYCHÁZÍ Z HLADOVKY, MŮŽEŠ JÍST NORMÁLNÍ JÍDLO A KALORIE SE SPALUJÍ SAMY!**

Nová Dieta 3D Chili využívá přírodní vlastnosti koření, které zrychluje metabolismus. Koření, jako jsou chilli, černý pepř, zázvor a skořice, obsahují chemickou sloučeninu kapsaicin, která přirozeným způsobem zrychluje spalování energie, podporuje trávení a umožňuje stimulovat tvůj metabolismus. Díky správnému využití koření dochází ke spalování kalorií už během jídla! Jíš, a hubneš! Dieta 3D Chili navíc obsahuje poměrně velké množství vlákniny, která jako přírodní substance stimuluje trávicí soustavu a umožňuje strávit jídlo mnohem rychleji.

Dieta 3D Chili obsahuje všechny nezbytné složky. Díky tomu není jídelníček monotónní, jak tomu bývá u jiných diet dostupných na trhu. Navíc se vyhneš nedostatku vitamínů a nezbytných složek a ani tě neohrožuje frustrace a rychlé omrzení.

Dieta 3D Chili obsahuje množství Nezbytné Nenasycené Mastné Kyseliny Omega-3. V jejím jídelníčku najdeš recepty, které využívají lněný olej – jeden z největších zdrojů Omega-3.

Zároveň to je jediná dieta, která má pro sebe přizpůsobený doplněk stravy podporující hubnutí – 3D Chili Tablety na hubnutí. Jsou to zcela přírodní tabletky, které obsahují 10 rostlinných složek a zohledňují jednotlivé fáze činnosti tvého organismu během dne.

## **DIETA 3D CHILI MÁ, DÍKY SVĚMU TROJROZMĚRNÉMU ÚČINKU, 3KRÁT RYCHLEJŠÍ EFEKTY NEŽ JINÉ DIETY. PROJEVUJÍ SE VE TŘECH ÚROVNÍCH:**

- Menší hmotnost, užší pas a boky
- Pozitivní vliv na zdraví: oběhový a nervový systém, hladinu špatného cholesterolu
- Pevnější tělo, pružná a hydratovaná pokožka, účinný boj s celulitidou

## Tohle opravdu funguje! Přesvědč se sama!

# ZÁZRAČNÉ ÚČINKY KAPSAICINU, OMEGA-3 A KOŘENÍ V DIETĚ

Kapsaicin se nejlépe rozpouští v oleji. Je vědecky dokázáno, že redukuje hmotnost, snižuje množství konzumovaných kalorií a snižuje chuť k jídlu.

Kyseliny Omega-3 blahodárně ovlivňují mnoho činností v našem organizmu. Regulují mj. činnost kardiovaskulárního nervového systému: zamezují změnám nálady a problémům s koncentrací.