

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 zprotívá, 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 tablety, 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.

Zázračné vlastnosti – čili v čem spočívá tajemství nové Diety 3D Chili?

OPRAVDU SE DÍKY KAPSAICINU HUBNE?

Vědecké výsledky jednoznačně ukazují, že kapsaicin opravdu redukuje hmotnost. Děje se tak díky tomu, že zmenšuje chuť k jídlu (prostřednictvím regulace adrenalinu a dopaminu). Tato substance ovlivňuje zároveň metabolismus sacharidů, čímž se zvyšuje množství spálených kalorií.

PROČ JE VHODNÉ ZAPOJIT DO DIETY KYSELINY OMEGA-3?

Tyto kyseliny ovlivňují mnoho procesů v našem organizmu. Pozitivně ovlivňují činnost kardiovaskulární soustavy (snížením hladiny špatného cholesterolu, ochranou před hypertenzí), nervového systému (předcházejí problémům s koncentrací a změnám nálady) a posilují imunitu.

JAKÝM ZPŮSOBEM BYLO VYBRÁNO KOŘENÍ PRO DIETU 3D CHILI?

Využití pouze jednoho koření (např. obsahujícího kapsaicin) by nemělo kýžený účinek. Mohlo by dojít k nasycení organismu touto sloučeninou a ten by se na ni mohl stát imunním, následkem čehož by se metabolismus nezrychloval. Proto je tak důležité správně zvolit ingredience do jídla, jejich množství a složení koření.

ČERVENÉ KOŘENÍ

Např. chilli, černý pepř, ostrá paprika, sladká paprika, chilli paprička, kari.

Působí agresivně na tvoji tukovou tkáň. Obsahuje kapsaicin, který zrychluje metabolismus a spalování tuků. Díky tomu proces spalování kalorií začíná už během jídla.

ŽLUTÉ KOŘENÍ

Např. zázvor, skořice, kardamon.

Stimuluje činnost trávicí soustavy. Napomáhá trávení stimulací procesu vylučování žaludečních šťáv. Zlepšuje krevní oběh, díky čemuž cítíme příliv energie, a snižuje chuť k jídlu, čímž nedochází k tolik oblíbenému vyjídání lednice.

ZELENÉ KOŘENÍ

Např. bazalka, oregano, česnek, šalvěj, tymián, máta.

Stabilizuje a uklidňuje žaludek, omezuje zažívací potíže a zároveň mírně stimuluje trávení jídla. Podporuje činnost střev a reguluje činnost žaludku.

Léčivé účinky jsou známy již od starověku! Zachovaly se dokumenty, podle kterých se v Egyptě, Řecku a Římě používaly šafrán, zázvor, fenykl, tymián, kmín, sezam, kardamon, kopr, česnek, cibule a koriandr.

Prameny uvádějí, že koření bylo využíváno jako léčivo na různé choroby. Jeho účinky jsou však stále aktuální.

Výsledky výzkumů zveřejněné v Journal of Nutrition Science and Vitaminology prokázaly, že kapsaicinoidy obsažené v koření a různých druzích pepře ve velké míře zmenšují tukovou tkáň.

Kouzlo a inovativnost Diety 3D Chili spočívá ve využití koření, které přirozeně zrychluje proces látkové přeměny a pozitivně ovlivňuje činnost trávicí soustavy. Díky tomu můžeme říct, že se kalorie spalují samy a ty o tom nemusíš přemýšlet! Proces hubnutí začíná už v okamžiku jídla. Neuvěřitelné? Tohle funguje! A k tomu má ještě koření používané v Dietě 3D Chili celé množství dalších zdravotních výhod, o kterých si můžeš přečíst níže.

ZÁZVOR

Jeho vlastnosti mají široké spektrum účinků. Obsahuje olej, který napomáhá procesu vylučování žaludečních šťáv, působí na žlučník a proti křečím. Zázvor se využívá v kosmetice, a především v té, která je určena pro zeštíhlení a vyhlazení. Svými vlastnostmi stimuluje krevní oběh a zrychluje spalování tuků, což zároveň napomáhá v boji proti celulitidě. Zároveň snižuje srážlivost krve, hladinu cholesterolu, nivelizuje menstruační bolesti a díky protizánětlivým látkám je využíván při nachlazení. Znám je pro své dezinfekční a osvěžující působení nejen na tělo, ale i na mysl. Zlepšuje přívod krve do mozku, což pozitivně působí na paměť a koncentraci. Díky zahřívacím vlastnostem je zázvor považován za přírodní afrodisiakum. K tomu ještě zlepšuje náladu! Nejen proto, že s ním hubnete a zpevníte tělo, ale také proto, že stimuluje uvolňování endorfinů – látek zodpovídajících za dobré rozpoložení.



SKOŘICE

Od nepaměti se skořice využívá na zlepšení trávení. Je velmi cenná pro lidi trpící na žaludeční a střevní poruchy, jakými jsou syndrom dráždivého tračníku, candida, dysbióza, křeče v žaludku a zažívací potíže. V případě pacientů s cukrovkou má pozitivní vliv na metabolismus sacharidů, kdy snižuje hodnotu glukózy v krvi, rostoucí po požití stravy, a koncentraci glykovaného hemoglobinu. Dokonce se došlo k závěru, že snižuje rovněž hladinu cholesterolu LDL i cholesterolu celkového.

Skořice je silným antioxidantem, díky čemuž zpomaluje procesy zodpovědné za stárnutí v našem organismu, a zároveň zajišťuje správný chod nervového systému a dobrý stav pokožky. Proto jsou šejky s přídavkem skořice nejen ideální cestou k dosažení vysněné figury, ale zároveň slouží jako elixír mládí!



CHILLI

Toto koření je známé také jako turbospalovač energie. Během výzkumu se došlo k závěru, že substance obsažené v chilli snižují energetickou potřebu organismu.

Během uvolňování energie dostává mozek signál, že je nasycen, a organismus už nepotřebuje více jídla. Výzkum vlivu chilli papričky na potlačování hladu byl zveřejněn v roce 2001 v British Journal of Nutrition, vědci v jeho rámci zjistili, že lidé, kteří jedli chilli papričky, potřebovali o 956 méně kalorií pro získání potřebné energie, než tomu bylo v případě lidí, kterým bylo podáváno placebo. Chilli navíc v organismu vytváří teplo, které výrazně zrychluje spalování energie.



PROVENSÁLSKÉ KOŘENÍ

Název této směsi koření je dán regionem ve Francii – Provence, která je známá velkým bohatstvím aromatických bylin. Nejčastěji jsou v bylinných směsích koření jako rozmarýn, bazalka, tymián, šalvěj lékařská, máta peprná, saturejka zahradní, dobromysl obecná a majoránka. Někdy také levandule. Základní složkou provensálského koření je tymián. Smysl koření nespočívá pouze v ochucování pokrmů, ale často je doporučováno lidem s žaludečními problémy, protože stimuluje proces trávení. Dodává se s oblibou do jídel tučných, vysokokalorických a těžce stravitelných. Dále je doporučováno lidem s hypertenzí, nahrazuje sůl.



Jak udržet vytouženou figuru a zesílit účinky Systému 3D Chili?

Na konec jsem pro tebe připravila několik rad, které ti přijdou vhod během dodržování Systému 3D Chili a po dokončení kúry na hubnutí ti pomůžou udržet výsledek.

PAMATUJ NA VODU

Voda je velmi důležitou součástí nejen každé diety, ale správného stravování. Věděla jsi, že organizmus při spalování 1 l vody spaluje přibližně 200 kcal? Díky pití vody dochází nejen k „neúmyslnému“ spalování kalorií, ale také k potlačování pocitu hladu, a vyheš se tak ujíždání z lednice. Voda také očisťuje. Pomáhá vyplavit toxiny a nepotřebné složky z našeho organismu, díky čemuž se zlepšuje stav tvé pokožky, vlasů a nehtů.

VAŽ SE S ROZVAHOU

Váha je důležitou součástí odtučňovací léčby, protože umožňuje ověřit si efekty aplikování Systému 3D Chili. Pamatuj si ale, že každodenní vážení se není vhodné, protože během týdne naše hmotnost kolísá, což může být demotivující až frustrující. Proto je důležité, aby ses zvážila před začátkem diety a následně jednou za 5–7 dní ve stejnou dobu, nejlépe ráno na lačno. Pamatuj, že přibližně 5 dní před menstruací může tvá hmotnost vzrůst až o 2–3 kg.

DÁVEJ POZOR NA TEKUTINY A JINÉ UKRYTÉ KALORIE

Každá tekutina navíc, která ti dodává kalorie, má význam. Vynech džusy, sirupy do čaje, smetanu do kávy. Máš pocit, že 30 ml smetany do kávy není hodně? Jestli ale piješ např. 5 káv denně, začíná to být už vážnější. Stejně je to s džusy – jedna sklenice ovocného džusu může mít až 100 kcal! Pokud držíš dietu a nehlídáš si další zdroje ukrytých kalorií, můžeš nevědomky sníst až o 500 kcal denně více, než je v jídelníčku.

NEJZ VEČER

Kdyby lidé jedli poslední jídlo okolo 19–20 hodiny, pravděpodobně by na světě bojovalo s nadváhou o polovinu méně lidí. Fyziologickému mechanismu je vlastní značné snížení činnosti metabolismu po 16. hodině. Od tohoto času tělo spaluje mnohem méně kalorií, a pokud mu dodáváš další potraviny, může to mít pro tebe nežádoucí účinek – nárůst tukové tkáně. Večer jíme kolikrát z nudy, když nevíme, jak volný čas využít. Proto udělej vše pro to, aby se tvé myšlenky neupínaly k jídlu.