



**Keto
Diet**TM

OBLÚBENÝ DIÉTNY PROGRAM, KTORÝ FUNGUJE A CHUTÍ

Modrá je tá pravá!

www.ketodiet.sk

[ketodietczsk](https://www.instagram.com/ketodietczsk)

[ketodiet](https://www.facebook.com/ketodiet)

Obsah

Schudnite s chuťou!	3
Než začnete, mali by ste vedieť	4
O diétnych plánoch KetoDiet	5
Tri kroky diétnych plánov KetoDiet	6
Ako bude vyzeráť váš jedálny lístok?	7
BASIC – diétny plán pre nízku nadváhu	8
MEDIUM – diétny plán pre strednú nadváhu	9
INTENSE – diétny plán pre vysokú nadváhu	10
1. krok diétného plánu	12
Prvé dni s KetoDiet. Ako sa môžete cítiť	15
2. krok diétného plánu	16
3. krok diétného plánu	20
Tri produktové rady KetoDiet. V čom je rozdiel?	24
Produktové rady krok za krokom	25
Vernostný klub Moja KetoDiet	26
Úbytky v centimetroch sú dôležitejšie ako číslo na váhe	28
Podpora v priebehu chudnutia	30
Najčastejšie otázky	31

Schudnite s chuťou!

Vitajte na palube, KetoDiétáci. Teší nás, že ste si na chudnutie vybrali práve diétny program KetoDiet.

Prečítajte si **desatoro spokojného KetoDiétaka** a na ceste za zdravším a štíhlejším telom vás nič neprekvapí.

1. Produkty KetoDiet môžeme medzi sebou **voľne kombinovať**.
2. Jem pravidelne **5× denne** a neklamem sa.
3. Nezabúdam na **povolenú zeleninu**, môžem jej zjesť až 500 g za deň.
4. Nebojím sa **zdravých tukov**.
5. Nezabúdam piť a denne vypijem cca **2 – 3 litre vody**.
6. **Nevážim sa každý deň** a s nikým sa neporovnávam.
7. **Športovať môžem** kedykoľvek, ale počúvam svoje telo.
8. Dobrá psychika je základ – som v pohode, **nestresujem sa**.
9. Dokončím **všetky 3 kroky**, aby nenastal jojo efekt.
10. Keď si neviem rady, zavolám alebo napíšem do poradne KetoDiet.

KetoDiet funguje na princípe ketózy. Je to stav, ku ktorému dochádza v prípade, že vo svojej strave obmedzíte sacharidy na minimum. Telo tak začne efektívne využívať ako zdroj energie vlastné tukové zásoby.

Ketóza nastupuje zhruba **2. až 4. deň od začatia** diétného plánu, ale neberte to ako dogmu. Každý je jedinečný, a tak záleží na veku, pohlaví, zdravotnom stave, stravovacej a diétnej minulosti, rýchlosti metabolizmu, ale aj na psychickej kondícii.

Než začnete, mali by ste vedieť

KetoDiet je určená pre všetkých, ktorí sa stretávajú s nadváhou až obezitou a ktorí zároveň nemajú nijaké zásadné zdravotné problémy. Pokiaľ svoj zdravotný stav nepoznáte, mali by ste absolvovať aspoň preventívnu zdravotnú prehliadku u svojho praktického lekára.

Kedy KetoDiet neodporúčame (zásadné kontraindikácie)

- všetky choroby obličkového systému
- všetky choroby pečene
- diabetes I. typu (aplikácia inzulínu)
- intolerancia alebo alergia na niektorú zo zložiek produktov KetoDiet (napr. laktóza, lepek a pod.)
- ochorenie srdca v akútnej fáze (angina pectoris, poruchy srdcového rytmu)
- mozgová príhoda
- poruchy príjmu potravy (anorexia, bulímia)
- onkologické ochorenia
- vážne psychiatrické ochorenia
- tehotenstvo a dojčenie
- vek do 18 rokov

Kedy sa do KetoDiet pustiť až po konzultácii s lekárom a následne našim výživovým poradcom

- ochorenie na dnu
- ochorenie žlčníka
- ochorenie čriev (Crohnova choroba, zápalové ochorenia a pod.)
- diabetes II. typu (medikácia liekmi)
- choroby obehového systému v neakútnej fáze
- onkologické ochorenia (3 – 5 rokov po ukončení liečby)
- poruchy činnosti štítnej žľazy
- ochorenia tráviaceho ústrojenstva v neakútnej fáze

Máte nejaké otázky? Neváhajte a obráťte sa na našu výživovú poraďu.

✉ poradna@ketodiet.sk ☎ +421 233 046 996

O diétnych plánoch KetoDiet

Naši výživoví špecialisti pre vás zostavili hneď **3 jednoduché diétne programy**. Navyše si môžete vybrať medzi kombinovaným a nápojovým variantom. Ich základnými piliermi sú: vyvážené porcie, pravidelná strava a výživová podpora počas chudnutia.

Máme pre vás **KOMBINOVANÉ** a **NÁPOJOVÉ** balíčky. Vyberte si svoju cestu za štíhlym telom.



Najobľúbenejší spôsob chudnutia

Kombinované balíčky

- ✓ pestrý výber z najobľúbenejších jedál a nápojov
- ✓ skvelá chuť
- ✓ ľahká príprava
- ✓ **5× denne jete proteínové jedlá a striedate ich s nápojmi**



Nápojové balíčky

- ✓ cenovo najvýhodnejšie balíčky
- ✓ extra rýchla príprava
- ✓ skvelá chuť
- ✓ **5× denne pijete proteínové nápoje s rôznymi príchuťami**



Diétny plán
BASIC

pre
nízku nadváhu



Diétny plán
MEDIUM

pre
strednú nadváhu



Diétny plán
INTENSE

pre
vysokú nadváhu

Tri kroky diétnych plánov KetoDiet

Čo majú naše diétne plány spoločné? Každý z nich sa skladá z 3 krokov. Jednotlivé kroky na seba plynule nadväzujú, naučia vás správne a pravidelne jesť, dostatočne piť a ak ich dodržíte, nemusíte sa obávať ani jojo efektu.

1. krok redukčný

Môžete čakať rýchle výsledky a veľa motivácie.

2. krok prechodný

Stále chudnete a pripravujete sa na návrat k bežnému stravovaniu.

3. krok stabilizačný

Svoju hmotnosť stabilizujete a predchádzate jojo efektu.



Ako bude vyzerat' váš jedálny lístok?

Jednoducho. Prakticky. Pestro.

Prvé jedlo si dajte do 1 hodiny po prebudení. Ďalšie porcie v zhruba 3-hodinových intervaloch. Posledná porcia môže byť aj pol hodinky pred spaním. Dodržujte pravidelnosť, jedlá KetoDiet vyberajte podľa svojej chuti, voľne kombinujte a nezabúdajte na zeleninu a zdravé tuky.

Pracujete na zmeny?

Jedlá tomu ľahko prispôsobte. Platí logické pravidlo: Jete, keď bdiete. Nejete, keď spíte. Telo nesmie hladovať. Jednotlivé porcie si teda doprajte v pravidelných intervaloch aj v noci.

Máte naozaj dlhý deň?

Vstávate o šiestej hodine a idete spať okolo polnoci? K piatim štandardným porciám si s pokojným svedomím jednu pridajte.



Niečo navyše

Chudnutie je príjemné aj preto, že si môžete dopriať dostatok povolenej zeleniny, orechov a semienok. Konkrétne príklady nájdete v odporúčaniach pri jednotlivých krokoch diétného plánu.



BASIC

Diétny plán pre nízku nadváhu

Dĺžka trvania:
3 × 2 týždne

Kombinovaný balíček: Keto diéta na 2 týždne – BASIC
Nápojový balíček: Proteínové nápoje na 2 týždne – BASIC

1. krok	2 týždne	2. krok	2 týždne	3. krok	2 týždne
5 porcií KetoDiet Original	4 porcie KetoDiet Original	2 porcie KetoDiet Original	5 porcií KetoDiet Original	4 porcie KetoDiet Original	2 porcie KetoDiet Original
+	+	+	+	+	+
až 500 g povolenej zeleniny	1 bežné nízkosacharidové jedlo alebo hotové jedlo KetoDiet Stay fit	3 bežné nízkosacharidové jedlá alebo 3 produkty z radu KetoDiet Stay fit	+	+	+
+	+	+	+	+	+
zdravé tuky	až 500 g povolenej zeleniny a vybrané druhy ovocia	až 500 g povolenej zeleniny a vybrané druhy ovocia	+	+	+
+	+	+	+	+	+
produkty z radu KetoDiet Enjoy na spestrenie jedálneho lístka	zdravé tuky	zdravé tuky	produkty z radu KetoDiet Enjoy na spestrenie jedálneho lístka	produkty z radu KetoDiet Enjoy na spestrenie jedálneho lístka	produkty z radu KetoDiet Enjoy na spestrenie jedálneho lístka

Diétny plán BASIC sme pripravili pre tých, ktorí majú iba **nízku nadváhu**. Preto je aj dĺžka jeho trvania najkratšia zo všetkých našich plánov. **Je rýchly, komfortný a veľmi účinný.**

Celková dĺžka je **6 týždňov**, ktoré sú rozdelené na 3 rovnako dlhé kroky. Aby ste **předišli jojo efektu**, odporúčame **dodržať všetky 3 kroky** diétného plánu.

Môžem od začiatku športovať alebo nie?

Výživová špecialistka Martina Dvořáková radí:

„So športovaním buďte na začiatku diéty opatrní. Telo má k dispozícii len málo sacharidov a metabolizmus sa mení. Nemali by ste teda svoje telo preťažovať. Ak ste od pohybu tak trochu závislí, odporúčame zvoliť skôr aeróbny typ aktivity (napríklad rýchlejšiu chôdzu, beh alebo plávanie). Počúvajte svoje telo a robte to, pri čom sa cítite dobre.“



MEDIUM

Diétny plán pre strednú nadváhu

Dĺžka trvania:
3 × 3 týždne

Kombinovaný balíček: Keto diéta na 3 týždne – MEDIUM
Nápojový balíček: Proteínové nápoje na 3 týždne – MEDIUM

1. krok	3 týždne	2. krok	3 týždne	3. krok	3 týždne
5 porcií KetoDiet Original	4 porcie KetoDiet Original	2 porcie KetoDiet Original	5 porcií KetoDiet Original	4 porcie KetoDiet Original	2 porcie KetoDiet Original
+	+	+	+	+	+
až 500 g povolenej zeleniny	1 bežné nízkosacharidové jedlo alebo hotové jedlo KetoDiet Stay fit	3 bežné nízkosacharidové jedlá alebo 3 produkty z radu KetoDiet Stay fit	+	+	+
+	+	+	+	+	+
zdravé tuky	až 500 g povolenej zeleniny a vybrané druhy ovocia	až 500 g povolenej zeleniny a vybrané druhy ovocia	+	+	+
+	+	+	+	+	+
produkty z radu KetoDiet Enjoy na spestrenie jedálneho lístka	zdravé tuky	zdravé tuky	produkty z radu KetoDiet Enjoy na spestrenie jedálneho lístka	produkty z radu KetoDiet Enjoy na spestrenie jedálneho lístka	produkty z radu KetoDiet Enjoy na spestrenie jedálneho lístka

Diétny plán MEDIUM sme pripravili pre tých, ktorých trápi **stredná nadváha**. Tento ľahký diétny plán vám pomôže **zhadzovať nadbytočné kilogramy pohodlne, rýchlo a prirodzene.**

Celková dĺžka je **9 týždňov**, ktoré sú rozdelené na 3 rovnako dlhé kroky. Aby ste **předišli jojo efektu**, odporúčame **dodržať všetky 3 kroky** diétného plánu.



Diétny plán pre vysokú nadváhu

Dĺžka trvania:
3 × 4 týždne

Kombinovaný balíček: **Keto diéta na 4 týždne – INTENSE**
Nápojový balíček: **Proteínové nápoje na 4 týždne – INTENSE**

1. krok 4 týždne

5 porcií KetoDiet
Original
+
až 500 g povolenej zeleniny
+
zdravé tuky
+
produkty z radu KetoDiet **Enjoy**
na spestrenie jedálneho lístka

2. krok 4 týždne

4 porcie KetoDiet
Original
+
1 bežné nízkosacharidové jedlo alebo hotové jedlo KetoDiet **Stay fit**
+
až 500 g povolenej zeleniny a vybrané druhy ovocia
+
zdravé tuky
+
produkty z radu KetoDiet **Enjoy**
na spestrenie jedálneho lístka

3. krok 4 týždne

2 porcie KetoDiet
Original
+
3 bežné nízkosacharidové jedlá alebo 3 produkty z radu KetoDiet **Stay fit**
+
až 500 g povolenej zeleniny a vybrané druhy ovocia
+
zdravé tuky
+
produkty z radu KetoDiet **Enjoy**
na spestrenie jedálneho lístka

Ak riešite **vysokú nadváhu**, potom je diétny plán INTENSE, ktorý zostavili naši skúsení výživoví poradcovia, určený práve pre vás. Už **nijaké hladovanie alebo zbytočné obmedzovanie**.

Celková dĺžka je **12 týždňov**, ktoré sú rozdelené na 3 rovnako dlhé kroky. Aby ste **předišli jojo efektu**, odporúčame **dodržať všetky 3 kroky** diétného plánu.



Proteínová palacinka
– príchuť vanilka

Palacinku si **od kroku 1** môžete spestriť napríklad:

- ✓ 1 čajovou lyžičkou škorice,
- ✓ 1 čajovou lyžičkou holandského kakaa,
- ✓ 2 polievkovými lyžicami masla alebo prepusteného masla ghí,
- ✓ orechmi,
- ✓ proteínovými krémami alebo džemy z radu KetoDiet **Enjoy**.

Od 2. kroku potom povoleným ovocím (malinami, čučoriedkami, jahodami a pod.).



1. krok diétného plánu

Môžete čakať rýchle výsledky a veľa motivácie

Zloženie denného menu



5 porcií
Keto Diet
Original

+  až 500 g povolenej zeleniny

+  zdravé tuky

+  2 – 3 l tekutín

+ produkty z radu KetoDiet **Enjoy** na spiestrenie jedálneho lístka

Orientačný denný príjem makroživín: Sacharidy: do 50 g | Bielkoviny: 90 g | Tuky: do 100 g

Povolené druhy zeleniny – 500 g/deň (v surovom stave)

Zeleninu môžete v priebehu dňa voľne kombinovať a nemusíte bážiť na každom grame.

- | | | |
|---|---|--|
| ☒ artičoka | ☒ kel (vrátane ružičkového) | ☒ sójové klíčky (2 polievkové lyžice za deň) |
| ☒ baklažán | ☒ kyslá kapusta (nedosladená) | ☒ šalát (všetky druhy zelených šalátov) |
| ☒ brokolica | ☒ paprika zelená alebo svetlá | ☒ špargľa |
| ☒ cuketa | ☒ patizón | ☒ špenát |
| ☒ čakanka | ☒ petržlen | ☒ uhorka šalátová |
| ☒ čínska (pekinská) kapusta | ☒ pór | ☒ valeriánka poľná (poľníček) |
| ☒ fenikel | ☒ reďkev biela | ☒ zelené fazuľky |
| ☒ hlávková kapusta | ☒ reďkovka | ☒ zeler (bul'va aj stonkový) |
| ☒ huby čerstvé | ☒ rukola | ☒ žerucha |
| ☒ karfiol | | |

Zeleninu môžete aj **tepelne upraviť** (grilovať, variť, dusiť, piecť na kvapke oleja) a využiť ju **ako prílohu** (napr. zelerové hranolčeky, šaláty a pod.). Uvarte z nej nad rámec keto porcií polievku, vytvorte pyré. Pridajte ju k našim jedlám (cestovínám, omeletám a pod.).

Čím dochucovať (uvedené množstvo je na deň)

- | | | |
|---|---|---|
| ☒ soľ | ☒ 0,25 l mäsového vývaru (z chudého mäsa) | ☒ čerstvé bylinky |
| ☒ vínny ocot (1 čajová lyžička) | ☒ 0,25 l rybieho vývaru | ☒ kakao holandského typu |
| ☒ balzamový ocot (1 čajová lyžička) | ☒ 0,25 l zeleninového vývaru | ☒ alternatívne sladidlá (stévia, xylitol, brezový cukor a pod.) |
| ☒ horčica | ☒ sušený cesnak | ☒ čakankový sirup (1 čajová lyžička 2x denne) |
| ☒ sójová omáčka | ☒ čerstvý cesnak | |
| | ☒ jednodruhové korenie | |



Povolené ovocie

- ☒ citrón (max. ½ denne do nesladených tekutín) ☒ olivy (5 ks/deň)



Zdravé tuky

Oleje (až 3 lyžice)

- ☒ tekvicový olej
- ☒ kokosový olej
- ☒ olivový olej
- ☒ repkový olej
- ☒ slnečnicový olej

Maslo (1 lyžica)

- ☒ maslo
- ☒ prepustené maslo ghí
- ☒ arašidové maslo
- ☒ orechové maslo

Orechy (mix až 25 g)

- ☒ mandle
- ☒ lieskové orechy
- ☒ vlašské orechy
- ☒ strúhaný kokos
- ☒ para orechy

Semienka a ďalšie

- (2 lyžice, ak nie je uvedené inak)
- ☒ tekvicové semienka
 - ☒ chia semienka (1 lyžica)
 - ☒ konopné semienka
 - ☒ ľanové semienka (drvené)
 - ☒ mak (1 lyžica)
 - ☒ ¼ avokáda

Zdravé tuky sú pre správne chudnutie **zásadné**. Odporúčame kombinovať medzi sebou všetky 4 typy tukov v uvedenom množstve na deň. Ak zvolíte len 2 typy, množstvo, samozrejme, zdvojnásobte (napr. 50 g orechov a 4 lyžice semienok alebo 6 lyžíc oleja a ¼ avokáda).



Tipy, ako zaradiť do jedálnečka zdravé tuky



Orechy:

- samotné, ľahko solené alebo pražené,
- mleté na ozdobu palacinky alebo pudingu,
- na pečenie v podobe orechovej múky (napr. liesková, mandľová, kokosová).



Semienka:

- rovnaké využitie ako pri orechoch
- do zeleninových šalátov ako „chrupkavý prvok“,
- do pudingu (napr. chia semienka).



Oleje:

- na prípravu keto jedál (napr. palacínok, platiek),
- súčasť zálievky na šalát (napr. olej, vínny ocot, korenie, soľ, horčica, príp. čakankový sirup).



Mak:

- na cestoviny na sladko (fusilli, mak, erytritol/čakankový sirup, maslo).



Maslo:

- vrstvička na proteínový chlieb (povolené sú aj bylinkové maslá),
- 100 % orechové maslá alebo arašidové maslo.



Avokádo:

- základ avokádovej nutely (recept na webe),
- guacamole, ktoré sa skvele hodí k proteínovým čipsom,
- avokádová nátierka na proteínový chlieb.

Výhodou avokáda je, že ho možno využiť **na slano aj na sladko**.

Pitný režim

- ✓ čistá voda (môže byť s plátkami citróna, uhorky, zázvoru)
- ✓ nesladená minerálna voda
- ✓ zelený čaj
- ✓ slabý ovocný čaj
- ✓ bylinkový čaj
- ✓ sirupy KetoDiet

Ďalšie povolené nápoje, ktoré sa však nezačítavajú do pitného režimu:

- ✓ káva
- ✓ čierny čaj
- ✓ živočíšne a rastlinné mlieko (do 0,2 l/deň):
 - kravské mlieko, kozie mlieko, ovčie mlieko
 - acidofilné mlieko
 - mandľové mlieko, kokosové mlieko, sójové mlieko, sezamové mlieko, konopné mlieko, makové mlieko

Mlieko vám nejde? Dajte si namiesto neho:

150 g
bieleho sedli-
ackeho jogurtu
s 3,5 % tuku

A
L
E
B
O

80 g
smotanového
bieleho jogurtu
s 10 % tuku,

A
L
E
B
O

80 g
polotučného
tvarohu,

A
L
E
B
O

cca 2
polievkové
lyžice kyslej
smotany

Odporúčame 3 l nesladených tekutín (na 1 kilogram svojej hmotnosti by ste mali vypiť 30 – 40 ml vody denne). Voda použitia na prípravu proteínových nápojov a jedál KetoDiet sa do pitného režimu nezapočítava.

Niečo navyše k diéte

Nad rámec vyššie spomínaného môžete do diéty zaradiť niektoré suroviny navyše. Nenahradia vám žiadnu z 5 porcií KetoDiet, ale môžete ich spoločne kombinovať. Sú to napríklad:

- ✓ **čisté vývary** (až 250 ml/deň) – do vývaru môžete pridať povolenú zeleninu alebo ním „nastaviť“ proteínovú polievku,
- ✓ **až 2 vaječné bielky** denne – môžete nimi zahustiť napríklad cesto na palacinky, pridať ich do polievky, dať si ich na chlieb s maslom,
- ✓ produkty z radu **KetoDiet Enjoy** – denne si doprajte v odporúčanom množstve **len jednu dobrotu** z radu **Enjoy**.



Prvé dni s KetoDiet. Ako sa môžete cítiť

Pocity hladu

Začiatok chudnutia môže byť náročnejší, zvlášť v prvých dňoch, než sa naštartuje ketóza. Citeľne sa znížil energetický príjem aj príjem sacharidov a pocity hladu sú sprvoti obvyklé.

Únava

Každá diéta je pre telo veľkou zmenou, a preto je potrebné dopriať si čas a zvyknúť si na ňu. Boli ste zvyknutí na stravu s vysokým obsahom sacharidov? Potom práve u vás sa môžu objaviť príznaky **tzv. sacharidovej chrípky**. Dostatočne odpočívajte, spíte a nezabúdajte na pitný režim. Ideálne sú vývary, ktoré môžete viac prisoliť. Ak potrebujete doplniť energiu, môže vám pomôcť aj šálka kvalitnej kávy alebo silný čaj.

Bolesť hlavy

Pred tým, než sa naštartuje ketóza, môže sa objaviť aj bolesť hlavy. No nebojte sa, väčšinou je krátkodobá. Príčinou je detoxikácia organizmu, teda odplavovanie škodlivín z tela. Pomôže vám dostatočný pitný režim, dostatok spánku, pohybu na čerstvom vzduchu a prípadne aj ľahké analgetikum.

Zápcha

I tá sa môže dostaviť v súvislosti s diétou a priamo súvisí s odvodnením organizmu. Zamerajte sa na to, či jete **dostatočné množstvo zeleniny** (obsahuje vlákninu), zdravé tuky a strážte si pitný režim.

Hnačka

Opačným problémom, ktorý sa môže na začiatku diétného plánu objaviť, je hnačka (reakcia na výraznú zmenu stravy). Na podporu črevnej mikróflóry odporúčame užívať probiotiká. Hnačka by však určite nemala byť dlhodobá alebo sprevádzaná bolesťami brucha či vracaním. Ak sa u vás vyskytne niektorý z uvedených problémov, jeho príčinou môže byť intolerancia či alergia na niektorú zo zložiek proteínových jedál. Odporúčame kontaktovať našu výživovú poradňu.

Kovová pachuť a sucho v ústach

Známkou ketózy môže byť aj nepríjemná kovová pachuť a sucho v ústach. Pomôcť môžu žuvačky bez cukru, čerstvá mäta alebo cukríky bez cukru.

Nepravidelná menštruácia

Pretože pri proteínovej diéte (rovnako ako pri iných redukčných diétach) rýchlo stráca tuk, ktorý je hormonálne aktívny a ovplyvňuje správanie cyklu, môže sa stať, že budete mať **krátkodobu nepravidelnú menštruáciu**. Vo svojej strave preto nezabúdajte na zdravé tuky. V 2. a 3. kroku (so zvyšovaním sacharidov v strave) sa obvykle cyklus opäť upraví do normálu.

2. krok diétného plánu

Chudnete a pripravujete sa na bežné stravovanie

Zloženie denného jedálneho lístka

4 porcie
Keto Diet
Original



1 bežné nízkosacharidové jedlo alebo hotové jedlo KetoDiet **Stay fit**



až 500 g povolenej zeleniny



až 100 g povoleného ovocia



zdravé tuky



2 – 3 l tekutín



šport 2x týždenne



produkty z radu KetoDiet **Enjoy** na spiestenie jedálneho lístka

Orientačný denný príjem makroživín: Sacharidy: do 50 g | Bielkoviny: 90 g | Tuky: do 100 g



Bežné nízkosacharidové jedlo (gramáž je uvedená v surovom stave)

100 g morčacie alebo kuracie mäso	125 g tofu natural	100 g biely jogurt klasický (pre plnohodnotnú porciu doplňte ďalšou bielkovinou)
100 g králičie mäso	50 g sójové mäso	
100 g divina	175 g šmakoun	
100 g hovädzie mäso (chudé)	3 ks slepačie vajcia	100 g šunka od kosti
100 g bravčové mäso (chudé)	200 g syr cottage	100 g hydinová alebo hovädzia pečeň
100 g teľacie mäso	75 g syrčky (Olomoucké tvarôžky)	100 g tempeh
100 g jahňacie alebo baranie mäso	50 g parmezán	100 g seitan
	75 g tvrdý syr (do 45 % tuku v sušine)	
100 g ryby (pstruh, losos, aljašská treska, tuniak atď.)	100 g mozzarella	
	150 g skyr	
100 g morské plody (krevety, sčpie, chobotnice atď.)	150 g tvaroh	
	200 g biely jogurt gréckeho typu, 5 % tuku	



Nechajte sa inšpirovať našimi receptami na www.ketodiet.sk/recepty



Povolené druhy zeleniny – 500 g/deň (v surovom stave)

Zeleninu môžete v priebehu dňa voľne kombinovať a nemusíte bazírovať na každom grame.

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">artičokabaklažánbrokolicacibuľa biela i červená (1 ks strednej veľkosti)cuketačakankačervená šošovica (2 polievkové lyžice/deň)čínska (pekinská) kapustafenikelhlávková kapustahuby čerstvékaleráb | <ul style="list-style-type: none">karfiolkel (vrátane ružičkového)kyslá kapusta (nedosladená)paprika zelená alebo svetláparadajka (max. 2 ks za deň)patizónpetržlenpórreďkev bielareďkovkarukola | <ul style="list-style-type: none">sójové kľičky (2 polievkové lyžice/deň)šalát (všetky druhy zelených)špagl'ašpenáttekvica (100 g/deň)uhorka šalátovávaleriánka poľná (poľníček)zelené fazuľkyzeler (buľva aj stonkový)žerucha |
|---|--|---|



Povolené ovocie

Maximálne 100 g na deň, ak nie je uvedené inak.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">biely grepbiele ríbezlečučoriedkycitrón (max. ½ denne)jahody | <ul style="list-style-type: none">malinypomeloolivy (5 ks/deň)vodný melón |
|--|--|



Ovocie aj zelenina v jeden deň?

Áno, prečo nie. Len v daný deň, keď si dáte ovocie, znížte gramáž zeleniny na 400 g.



Zdravé tuky

Oleje (až 3 lyžice)

- ✓ tekvicový olej
- ✓ kokosový olej
- ✓ olivový olej
- ✓ repkový olej
- ✓ slnečnicový olej

Maslo (1 lyžica)

- ✓ maslo
- ✓ prepustené maslo ghí
- ✓ arašidové maslo
- ✓ orechové maslo

Orechy (mix až 25 g)

- ✓ mandle
- ✓ lieskové orechy
- ✓ vlašské orechy
- ✓ strúhaný kokos
- ✓ para orechy

Semienka a d'alšie

(2 lyžice, ak nie je uvedené inak)

- ✓ tekvicové semienka
- ✓ chia semienka (1 lyžica)
- ✓ konopné semienka
- ✓ ľanové semienka (drvené)
- ✓ mak (1 lyžica)
- ✓ slnečnicové semienka
- ✓ ¼ avokáda

Odporúčame kombinovať medzi sebou všetky 4 typy tukov v uvedenom množstve na deň. Ak zvolíte len 2 typy, množstvo samozrejme, zdvojnásobte (napr. 50 g orechov a 4 lyžice semienok alebo 6 lyžíc oleja a ½ avokáda).

Čím dochucovať

- ✓ soľ
- ✓ vínny ocot (1 čajová lyžička)
- ✓ balzamový ocot (1 čajová lyžička)
- ✓ horčica
- ✓ sójová omáčka

- ✓ 0,25 l mäsového vývaru (z chudého mäsa)
- ✓ 0,25 l rybieho vývaru
- ✓ 0,25 l zeleninového vývaru
- ✓ sušený cesnak
- ✓ čerstvý cesnak
- ✓ jednodruhové korenie

- ✓ čerstvé bylinky
- ✓ kakao holandského typu
- ✓ alternatívne sladidlá (stévia, xylitol, brezový cukor a pod.)
- ✓ čakankový sirup (1 čajová lyžička 2x denne)

Uvedené množstvo je na deň.

Pitný režim

- ✓ čistá voda (môže byť s plátkami citróna, uhorky, zázvoru)
- ✓ nesladené minerálnej vody
- ✓ zelený čaj
- ✓ slabý ovocný čaj
- ✓ bylinkový čaj
- ✓ sirupy KetoDiet

Odporúčame denne vypiť 2,5 – 3 l nesladených tekutín (na 1 kilogram svojej hmotnosti by ste mali vypiť 30 – 40 ml vody denne). Voda použitá na prípravu proteínových nápojov a jedál KetoDiet sa do pitného režimu nezapočítava.

Ďalšie povolené nápoje, ktoré sa však nezapočítavajú do pitného režimu:

- ✓ káva
- ✓ čierny čaj
- ✓ živočíšne a rastlinné mlieko (do 0,2 l/deň):
 - kravské mlieko, kozie mlieko, ovčie mlieko
 - acidofilné mlieko
 - mandľové mlieko, kokosové mlieko, sójové mlieko, sezamové mlieko, konopné mlieko, makové mlieko



Proteínový chlieb – tmavý



Proteínový chlieb natrite hneď od 1. kroku napríklad:

- ✓ maslom a naším extra ovocným džemom,
- ✓ bylinkovým alebo orechovým maslom,
- ✓ nátierkou z povolenej zeleniny,
- ✓ nátierkou z avokáda.
- ✓ Z tvarohu si pripravte nátierku s reďkovkami, pažitkou alebo vaječnými bielkami.

Ďalšie tipy na ľahké nátierky nájdete na www.ketodiet.sk/recepty.

3. krok diétného plánu

Svoju hmotnosť stabilizujete a predchádzate jojo efektu

Zloženie denného jedálneho lístka

2 porcie
Keto Diet
Original

+ 3 bežné nízkosacharidové jedlá alebo 3 produkty z radu KetoDiet Stay fit

+ až 500 g povolenej zeleniny

+ až 100 g povoleného ovocia

+ zdravé tuky

+ 2 – 3 l tekutín

+ šport 3× týždenne

+ produkty z radu KetoDiet Enjoy na spetsenie jedál

Orientačný denný príjem makroživín: Sacharidy: 50 – 80 g | Bielkoviny: 100 g | Tuky: do 100 g

Bežné nízkosacharidové jedlo (gramáž je uvedená v surovom stave)

100 g morčacie alebo kuracie mäso	125 g tofu natural	100 g biely jogurt klasický (pre plnohodnotnú porciu doplňte ďalšou bielkovinou)
100 g králičie mäso	50 g sójové mäso	100 g šunka od kosti
100 g divina	175 g šmakoun	100 g hydínová alebo hovädzia pečeň
100 g hovädzie mäso (chudé)	3 ks slepačie vajcia	100 g tempeh
100 g bravčové mäso (chudé)	200 g syr cottage	100 g seitan
100 g teľacie mäso	75 g syrčky (Olomoucké tvarôžky)	
100 g jahňacie alebo baranie mäso	50 g parmezán	
100 g ryby (pstruh, losos, aljašská treska, tuniak atď.)	75 g tvrdý syr (do 45 % tuku v sušine)	
100 g morské plody (krevety, sčpie, chobotnice atď.)	150 g balkánsky syr	
	100 g mozzarella	
	150 g skyr	
	150 g tvaroh	
	200 g biely jogurt gréckeho typu, 5 % tuku	

Nechajte sa inšpirovať našimi receptami na www.ketodiet.sk/recepty

Povolené druhy zeleniny – 500 g/deň (v surovom stave)

Zeleninu môžete v priebehu dňa voľne kombinovať a nemusíte bazírovať na každom grame.

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ artičoka ✓ baklažán ✓ brokolica ✓ cibuľa biela i červená (1 ks strednej veľkosti) ✓ cuketa ✓ čakanka ✓ červená šošovica (2 polievkové lyžice/deň) ✓ čínska (pekinská) kapusta ✓ fenikel ✓ hlávková kapusta ✓ huby čerstvé | <ul style="list-style-type: none"> ✓ kaleráb ✓ karfiol ✓ kel (vrátane ružičkového) ✓ kyslá kapusta (nedosladená) ✓ paprika zelená alebo svetlá ✓ paradajka (max. 2 ks za deň) ✓ patizón ✓ petržlen ✓ poľný ✓ pór | <ul style="list-style-type: none"> ✓ reďkev biela ✓ reďkovka ✓ rukola ✓ sójové klíčky (2 polievkové lyžice/deň) ✓ šalát (všetky druhy zelených) ✓ špargľa ✓ špenát ✓ tekvica (100 g/deň) ✓ uhorka šalátová ✓ zelené fazuľky ✓ zeler (buľva aj stonkový) ✓ žerucha |
|---|--|---|

Povolené ovocie

Maximálne 100 g na deň, ak nie je uvedené inak.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ biele ríbezle ✓ biely grep ✓ broskyne ✓ citrón (max. ½ denne) ✓ čučoriedky ✓ hrozno ✓ jahody | <ul style="list-style-type: none"> ✓ maliny ✓ nektárinky ✓ olivy (10 ks/deň) ✓ pomelo ✓ slivky ✓ vodný melón ✓ zelené jablko |
|--|---|



Ovocie aj zelenina v jeden deň?

Áno, prečo nie. Len v daný deň, keď si dáte ovocie, znížte gramáž zeleniny na 400 g.



Zdravé tuky

Oleje (až 3 lyžice)

- ✓ tekvicový olej
- ✓ kokosový olej
- ✓ olivový olej
- ✓ repkový olej
- ✓ slnečnicový olej

Maslo (1 lyžica)

- ✓ maslo
- ✓ prepustené maslo ghí
- ✓ arašidové maslo
- ✓ orechové maslo

Orechy (mix až 25 g)

- ✓ mandle
- ✓ lieskové orechy
- ✓ vlašské orechy
- ✓ strúhaný kokos
- ✓ para orechy

Semienka a ďalšie

(2 lyžice, ak nie je uvedené inak)

- ✓ tekvicové semienka
- ✓ chia semienka (1 lyžica)
- ✓ konopné semienka
- ✓ ľanové semienka (drvené)
- ✓ mak (1 lyžica)
- ✓ slnečnicové semienka
- ✓ ¼ avokáda

Odporúčame kombinovať medzi sebou všetky 4 typy tukov v uvedenom množstve na deň. Ak zvolíte len 2 typy, množstvo, samozrejme, zdvojnásobte (napr. 50 g orechov a 4 lyžice semienok alebo 6 lyžíc oleja a ½ avokáda).

Čím dochucovať

- ✓ soľ
- ✓ vínny ocot (1 čajová lyžička)
- ✓ balzamový ocot (1 čajová lyžička)
- ✓ horčica
- ✓ sójová omáčka

- ✓ 0,25 l mäsového vývaru (z chudého mäsa)
- ✓ 0,25 l rybieho vývaru
- ✓ 0,25 l zeleninového vývaru
- ✓ sušený cesnak
- ✓ čerstvý cesnak
- ✓ jednodruhovú koreninu

- ✓ čerstvé bylinky
- ✓ kakao holandského typu
- ✓ alternatívne sladidlá (stévia, xylitol, brezový cukor a pod.)
- ✓ čakankový sirup (1 čajová lyžička 2× denne)

Uvedené množstvo je na deň.

Pitný režim

- ✓ čistá voda (môže byť s plátkami citróna, uhorky, zázvoru)
- ✓ nesladené minerálne vody
- ✓ zelený čaj
- ✓ slabý ovocný čaj
- ✓ bylinkový čaj
- ✓ sirupy KetoDiet

Odporúčame denne vypiť 2,5 – 3 l nesladených tekutín (na 1 kilogram svojej hmotnosti by ste mali vypiť 30 – 40 ml vody denne). Voda použitá na prípravu proteínových nápojov a jedál KetoDiet sa do pitného režimu nezapočítava.

Ďalšie povolené nápoje, ktoré sa však nezapočítavajú do pitného režimu:

- ✓ káva
- ✓ čierny čaj
- ✓ živočíšne a rastlinné mlieko (do 0,2 l/deň):
 - kravské mlieko, kozie mlieko, ovčie mlieko
 - acidofilné mlieko
 - mandľové mlieko, kokosové mlieko, sójové mlieko, sezamové mlieko, konopné mlieko, makové mlieko



Proteínové cestoviny – fusilli



Fusilli kombinujte s povolenými surovinami. Hneď od 1. kroku použite:

- ✓ vhodnú zeleninu (šampiňóny, brokolicu, špenát, cuketu, špargľu, pór, zelené fazuľky a pod.),
- ✓ dochucovadlá (korenie, vývar, cesnak atď.),
- ✓ naše bazalkové pesto alebo pikantnú omáčku arrabbiata.
- ✓ Cestoviny sa však dajú jesť aj na sladko – napríklad s makom a čakankovým sirupom.

Ďalšie tipy na úpravu cestovín nájdete na www.ketodiet.sk/recepty.

Tri produktové rady KetoDiet. V čom je rozdiel?

Keto
Diet

Original

Od 1. kroku
diéty

Je **základom 1. kroku** všetkých diétnych plánov a bude vás sprevádzať aj v 2. a 3. kroku. Nájdete v ňom **proteínové jedlá** (polievky, omelety, pečivo, tyčinky, cestoviny atď.) aj **proteínové nápoje** s mnohými príchuťami.

Produkty tohto radu majú **znížený obsah sacharidov** a zároveň zvýšený podiel bielkovín. Vďaka tomu v tele dochádza k úplne **prirodzenému spaľovaniu uložených tukov**. Bielkoviny zaistia, aby ste nestrácali svalovú hmotu.

Keto
Diet

Stay fit

Od 3. kroku
diéty

Produktový rad Stay fit sú potraviny **bez pridaných cukrov**. Pomôžu vám **udržať svoju hmotnosť dlhodobo**. Vďaka radu Original schudnete, Stay fit sa postará o to, aby nenastal nechcený jojo efekt.

Vaším parťákom sa stanú **od 3. kroku diétného plánu**. Vďaka nim prejdete z diétnej stravy na vyváženú.

Bonus: Uvaríte z nich skvelé **nízkosacharidové jedlá!**



Hotové jedlá Stay fit

Jediný Stay fit produkt od 2. kroku keto diéty

Ak sa vám nechce variť, siahnite po jednom z našich **hotových jedál**. Vynikajúce plnohodnotné jedlá **bez pridaných konzervantov** vás spoľahlivo zasýti. Vy jedlo **len zohrejete** – a obed je hotový!



Keto
Diet

Enjoy

Od 1. kroku
diéty na
spriemernenie

Enjoy je tu preto, aby ste mohli v priebehu diétného plánu **maškrtiť bez výčitiek**. Nájdete v ňom množstvo sladkých dobrot, ale aj slané snacky alebo napríklad sirupy bez cukru. Enjoy je skvelou náhradou sladkostí plných rýchlych cukrov.

Svoj jedálny lístok môžete produktmi Enjoy obohatiť už **od 1. kroku diétného plánu**. Myslite však na to, že nič sa nemá preháňať. Takže užívajte, ale nezneužívajte.

Produktové rady krok za krokom

1. krok
diétného
plánu

Keto
Diet
Original

+

Keto
Diet
Enjoy

na občasné
spostenie
jedálneho lístka

2. krok
diétného
plánu

Keto
Diet
Original

+

Hotové jedlá

Keto
Diet
Stay fit

+

Keto
Diet
Enjoy

na občasné
spostenie
jedálneho lístka

3. krok
diétného
plánu

Keto
Diet
Original

+

Keto
Diet
Stay fit

+

Keto
Diet
Enjoy

na občasné
spostenie
jedálneho lístka

Nezabúdajte na zeleninu (od 2. kroku aj ovocie), zdravé tuky, pitný režim a adekvátny pohyb.

Žite zdravo a bez zbytočného cukru!



Vernostný klub Moja KetoDiet

Nie ste v tom sami!

Zaregistrujte sa ZADARMO na www.mojeketodiet.sk

V klube na vás čakajú:



Zľavy na nákupy

Za svoje objednávky získate **gombíky**. Čím viac u nás miniete, tým viac gombíkov vám pripíšeme na konto. Že máte dosť gombíkov? Tieto sú však iné. Môžete ich totiž **premeniť na zľavu**. To tie na nohavičiach určite nevedia.

A navyše:



Prísne tajné akcie

Chystáme pre vás novinky, zaujímavosti, tipy a triky nielen o chudnutí v pravidelnom newsletteri.



Budete všetko vedieť ako prví

O blížiaci sa zľavovej akcii alebo o novom proteínovom jedle či nápoji budete vedieť vždy skôr ako ostatní.



Podpora a šikovné rady aj na Facebooku

Komunita skvelých ľudí, ktorí sa navzájom podporujú, **inšpirujú svojimi príbehmi, receptami** aj tipmi, ako na zdravý životný štýl. FB skupinka **Moje KetoDiet** vás prijme medzi seba.



Proteínový puding
s čokoládovou príchuťou

Úbytky v centimetroch sú dôležitejšie ako číslo na váhe

Prezradíme, na čo sa pri chudnutí zamerať viac ako na (ne) ubúdajúce kilogramy:

1. Merajte si obvody

Úbytky v centimetroch prezradia, či chudnete úspešne.

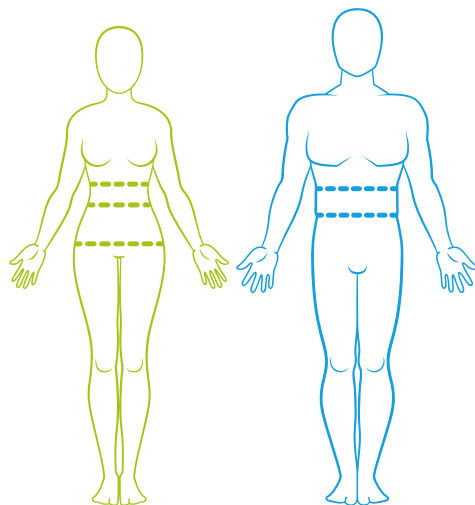
Čo a kde meriame?



Ženy: pás, pupok a boky – najužšie miesto pod rebrami, najširšie miesto cez pupok, najširšie miesto cez boky



Muži: pás a pupok – najužšie miesto pod rebrami a najširšie miesto cez pupok



2. Sledujte svoju hodnotu WHR

WHR alebo waist-hip ratio je **pomer medzi obvodom pása a obvodom bokov**. Vzorec na výpočet:

$$\text{WHR} = \frac{\text{obvod pása}}{\text{obvod bokov}}$$

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie majú ľudia s **postavou v tvare jablka** (výrazne väčší obvod brucha ako bokov) oveľa väčšie zdravotné riziká ako ľudia s **postavou v tvare hrušky** (širšie boky ako pás).

Ide predovšetkým o ďaleko vyššiu náchylnosť na civilizačné ochorenia, ako sú vysoký krvný tlak, diabetes, ateroskleróza a infarkt myokardu.

Ženy	Muži	Zdravotné riziko
0,80 a menej	0,95 a menej	nízke
0,81 - 0,85	0,96 - 1,0	stredné
viac ako 0,85	viac ako 1,0	vysoké

3. Fotte sa

Ideálne je **zaoberať si fotku v plavkách či v spodnej bielizni**. Keď sa denne vídate v zrkadle, nevidíte pokroky v chudnutí tak, ako keď napr. po 14 dňoch porovnate fotky.

Fotťe sa **v rovnaký čas** (napr. ráno) a **na rovnakom mieste**. Urobte si pred zrkadlom značku na podlahe, aby ste stáli vždy rovnako ďaleko.

4. Neporovnávajte sa s ostatnými

Každý je jedinečný, rýchlosť chudnutia ovplyvňuje pohlavie, vek, výška nadváhy, diétna história, fyzická aktivita i náš zdravotný stav. **Chudnite pre seba**, majte radosť z každého malého pokroku, dajte si reálny cieľ a buďte na seba dobrí.



Podpora v priebehu chudnutia

Neviete si rady, tápete, pochybujete o priebehu chudnutia a o výsledkoch? Sme tu pre vás vo výživovej poradni. A zadarmo.

✉ poradna@ketodiet.sk ☎ +421 233 046 996

f ketodiet i ketodietczsk ▶ ketodietsk

www.ketodiet.sk

Pochváľte sa za svoj úspech a majte zo seba poriadnu radosť!

Užívajte si svoju postavu bez nadváhy. Jedzte pravidelne, dostatočne pite, športujte. Bavte sa. Ak by vás stále trápili kilá navyše, po šiestich mesiacoch od skončenia diétného plánu sa môžete znova pustiť do KetoDiet.

Najčastejšie otázky

Predstavuje proteínová diéta nejaké riziko?

Proteínová diéta **pre zdravého človeka** nepredstavuje **nikaké zdravotné riziko**. Pre pečeň, ale aj pre celý náš organizmus je oveľa zaťažujúcejšia dlhodobá nadváha a obezita, zlá životospráva alebo pravidelné pitie alkoholu.

Ako môžem medzi sebou kombinovať proteínové jedlá a nápoje?

Úplne ľubovoľne! Nech si vyberiete po ktoromkoľvek produkte KetoDiet **Original**, nemôžete urobiť chybu. Záleží iba na vašej chuti. Jediné, čo si postrážte, je množstvo proteínových tyčiniek.

Koľko schudnem s proteínovou diétou?

Je pochopiteľné, že vás zaujíma, koľko kilogramov zhodíte. Bohužiaľ, na túto otázku **neexistuje univerzálna odpoveď**, pretože každé telo reaguje inak, a teda nemôžeme ani garantovať konkrétne úbytky na váhe.

Čo ak sa váhový úbytok zastaví?

Ak dodržiavate odporúčaný diétny režim, nie je dôvod obávať sa chyby. Drobné výkyvy (aj niekoľkodňové) sú **úplne bežné**, predovšetkým u žien. Tým, že obmedzíte sacharidy, býva prvým úbytkom na váhe voda, na ktorú je naviazaný svalový glykogén. Človek pociťuje celkovo „spľasnutie“, až potom nastupuje redukcia tukových zásob. Veľakrát je **lepšie merať úbytky v centimetroch na obvodoch** (pás, boky, paže), než sa opakovane vážiť.

Čo robiť, ak v rámci diétného plánu zhreším?

Ak sa stane, že nad vami jedlo výnimočne zvíťazí, **nič si nevyčítajte**. To sa jednoducho môže stať. **Druhý deň** vo svojom snažení **pokračujte**, ako by sa nič také nestalo. Určite si nehoďte, že ste si chudnutie pokazili a že teraz už nemá zmysel pokračovať. Naopak.

Hrozí po skončení diéty tzv. jojo efekt?

Za predpokladu, že sa vrátite k nevhodným stravovacím návykom z minulosti, riziko jojo efektu hrozí (rovnako ako pri iných diétach).

Proteínová diéta je veľmi vhodným pomocníkom v začiatkoch redukcie hmotnosti a pri celkovej úprave zdravého životného štýlu. Zarádte pravidelný pohyb, po ukončení diéty **dodržiavajte racionálnu a vyváženú stravu** a jojo efektu sa nemusíte obávať.

Sú proteínové jedlá a nápoje bez lepku?

Áno, drvivá väčšina proteínových produktov KetoDiet je bezlepková. V e-shope ich nájdete s ikonkou .

Môžem pri proteínovej diéte piť alkohol?

NIE! Alkohol je v priebehu našich diétnych plánov **úplne vylúčený**. Pokiaľ to s chudnutím myslíte vážne, vyhňte sa mu obľúkom.

Môžem si dať v rámci diétného plánu kávu?

Kávu pri diéte **piť môžete**, lenže bez cukru, prípadne s trochou mlieka (až 2 dcl/deň). Môžete sladiť stéviou alebo náhradným sladidlom. Za každou kávou si však doprajte pohár vody, aby ste dodržali pitný režim.

Je možné si pripraviť jedlo alebo nápoj vopred?

Áno. Vopred pripravené nápoje aj ďalšie keto porcie však skonzumujte v týchto intervaloch podľa okolitej teploty:

- 4 – 7 °C do 12 hodín,
- 8 – 16 °C do 4 hodín,
- 17 – 30 °C do 2 hodín.

Musím jesť KetoDiet už navždy?

Nemusíte. Ak však váhate, ako po diéte nastaviť stravovanie, potraviny **Stay fit** sú istotou správnej voľby. Doplnia vám potrebné bielkoviny a udržia **sacharidy pod kontrolou**. Inak berte keto jedlá a nápoje po skončení diéty ako vhodnejšiu alternatívu potravín plných **jednoduchých cukrov**.

Môj zápisník úspechov s KetoDiet

Pred štartom

Dátum:		
Hmotnosť:	Obvod hrudníka:	Obvod pásu:
Obvod bokov:	Obvod paže:	Obvod stehna:

Po 1. kroku

Dátum:		
Hmotnosť:	Obvod hrudníka:	Obvod pásu:
Obvod bokov:	Obvod paže:	Obvod stehna:

Po 2. kroku

Dátum:		
Hmotnosť:	Obvod hrudníka:	Obvod pásu:
Obvod bokov:	Obvod paže:	Obvod stehna:

Po KetoDiet

Dátum:		
Hmotnosť:	Obvod hrudníka:	Obvod pásu:
Obvod bokov:	Obvod paže:	Obvod stehna:

Čo mám na srdci?