



**Active Life**  
AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL

ZDRAVOU  
STRAVOU  
K VYSNĚNÉ  
FIGUŘE  
A SKVĚLÉMU  
POCITU

# Mix Protein Shake:

OPTIMÁLNÍ VÁHA —  
PŘÍNOS PRO VAŠE  
ZDRAVÍ



# Obsah

<b>Úvod</b>	4
<b>Nadváha a zdraví</b>	10
<b>Zdravá strava</b>	12
<b>Řada produktů racionálního stravování Active Life – Mix Protein Shake</b>	14
Bílkoviny a jejich role v organismu	18
Mix Protein Shake – zdroj „sportovních“ a „intelektuálních“ aminokyselin	22
BCAA: sportovní trio	22
Mix Protein Shake od TianDe – zdroj stopových prvků	25
Mix Protein Shake od TianDe – zdroj antioxidantů, vitamínů a dalších aktivních látek	26
Pro koho byly vyvinuty Mix Protein Shake?	30
Chocolate Mix Protein Shake	36
Strawberry Mix Protein Shake	38
Cranberry Mix Protein Shake	40
Ice-Cream Mix Protein Shake	42

Mix Protein Shake: skvělá chuť za minimum úsilí!	44
<b>Doporučený výživový program pro redukci hmotnosti</b>	47
Úvod	47
Obecná doporučení	52
Příklad denního menu	61
1. etapa: přípravná	70
2. etapa: stabilní snižování hmotnosti a očista organismu	72
3. etapa: stabilní snižování hmotnosti a podpora kardiovaskulárního systému	76
4. etapa: stabilní snižování hmotnosti a podpora kloubů	80
<b>Doporučený výživový program pro formování a podporu vyrýsovaného těla a štíhlé postavy</b>	85
<b>Jak se stravují naše děti</b>	91
<b>Metr s indexem tělesné hmotnosti</b>	92
<b>15 výhod proteinových koktejl-mixů</b>	94

# Úvod

Přátelé, právě držíte ve svých rukách (nebo možná na obrazovce svého chytrého zařízení) spolehlivého průvodce na vaší cestě ke šťastnému, pestrému a naplněnému životu. Právě takový bude váš život, až budete spokojeni se svým odrazem v zrcadle, až pocítíte příval sil a energie ke zdolání nových výzev. Jak toho dosáhnout? Pracovat na sobě, na svém těle, na svém zdraví. Někdo si pomyslí: „Je to strašně složité!“ ... „Ale kdepak!“ bude naše odpověď.

V této publikaci naleznete komplexní a především srozumitelně sepsané informace o hlavních principech správného stravování. Seznámíte se s efektivními bílkovinovými koktejly Mix Protein Shake od korporace TianDe, které vám pomohou vést aktivní životní styl.

Mix Protein Shake



# KDO BY SI MĚL PŘEČÍST TUTO BROŽURU?

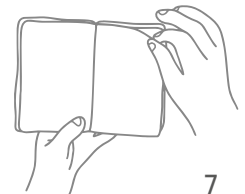


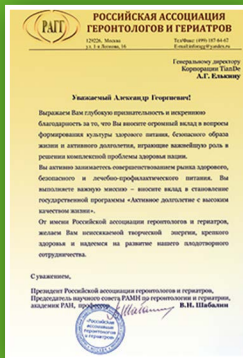
- ✓ **Ti, kteří si hlídají štíhlou linii a pečují o své zdraví**  
Udržujte svou optimální vytouženou váhu, abyste se cítili skvěle.
- ✓ **Ti, kteří chtějí shodit pár kil nebo možná dokonce desítku kil navíc**  
Nebudete se muset trápit drastickými dietami a dlouhými tréninky.
- ✓ **Ti, kteří sportují (rekreačně i závodně)**  
Přejete si mít krásně vyrýsované tělo a zvýšit účinnost tréninků?
- ✓ **Ti, kteří jsou vystaveni vysoké emoční a intelektuální zátěži**  
Vyvážená strava pomůže zvýšit produktivitu a zmírnit únavu.
- ✓ **Mladí lidé/studenti**  
Zdravá výživa vám pomůže být vždy trendy. Zkouškové na jedničku i veselé večírky – budete mít sílu na vše!
- ✓ **Senioři**  
Doporučení od TianDe vám pomohou zvýšit svou energii a cítit se skvěle.
- ✓ **Úplně všichni!**  
Povíme vám o tom, co je potřeba pro správné fungování všech systémů a soustav organismu.

## Mix Protein Shake



Korporace TianDe vyvinula unikátní produkty racionálního stravování – proteinové koktejly Mix Protein Shake z řady Active Life, které byly vyvinuty speciálně pro vás a váš skvělý pocit. Tyto proteinové mixy a naše doporučení vám pomohou snadno a efektivně dosáhnout jakýchkoli vytyčených cílů (ať už se jedná o snížení hmotnosti, formování vyrýsované postavy, zvýšení produktivity nebo celkově lepší pocit). Vše ale hezky popořadě.





Korporace TianDe získala uznání gerontologů a geriatrů za aktivní přínos pro zdraví národa.



Čistota a bezpečnost produktů ověřena!

## Produkty racionálního stravování Active Life představují:

- speciálně vyvinuté receptury;
- maximum přírodních složek;
- využívání moderních technologií;
- nízkokalorické, vyvážené a dobře vstřebatelné stravování;
- vyvážený poměr složek nezbytných pro dnešního člověka;
- univerzální produkty k užívání v průběhu celého dne.





## Věří nám!

**Chuť a prospěšnost proteinových koktejlů Mix Protein Shake od TianDe už získaly zaslužené uznání** od představitelů mezinárodního ekologického hnutí Živá planeta, člena Veřejné komory Ruské federace, akademika Ruské akademie přírodních věd, doktora přírodních věd, profesora **Nikolaje Drozdova**. Tento zoolog, kandidát geografických věd a cestovatel věnuje již mnoho let zvláštní pozornost svým stravovacím návykům a z vlastní zkušenosti moc dobře ví, jak je důležité mít dostatek energie a cítit se skvěle.

# NADVÁHA A ZDRAVÍ



Kila navíc už dávno nejsou symbolem blahobytu. Vždyť v současnosti se nadváha považuje za jednu z hlavních zdravotních hrozeb populace.

Jen si to představte. Kvůli problémům spojených s nadváhou umře ročně **2,8 milionů lidí po celém světě**. Závažnost problémů souvisejících s nadváhou se rapidně zvyšuje: **za posledních 30 let se počet nemocných s diagnostikovanou obezitou zdvojnásobil.**

Podle odhadu Světové zdravotnické organizace trpí nadváhou **přibližně 1,5 miliardy lidí na světě**. V Rusku, Evropě i USA se to týká každého čtvrtého jedince!



Mnozí jsou však stále přesvědčeni o tom, že nadváha je pouze estetický problém, zaujímají postoj „mám se rád/a takový/á, jaký/a jsem“ a považují se za příznivce kultury „body positive“. Přitom medicí bijí na poplach a mluví o obezitě jako o časované bombě. S nadváhou totiž přímo souvisí zvýšené riziko předčasného úmrtí a rozvoje celého spektra závažných onemocnění, mezi které patří především onemocnění kardiovaskulárního systému.

Kardiovaskulární systém a pohybová, nervová či trávicí soustava... Nadváha má negativní vliv na celý organismus.

Přemýšleli jste někdy o tom, že nadváha je relativně nový problém? Stojí za ním převážně stres, kterému jsou lidé v současnosti vystaveni, sedavý životní styl, neustálá vyčerpání, konzumace rychlého občerstvení za chůze, masová obliba fast foodu...

V dávné minulosti lidé tento problém vůbec neznali.

- Strava byla jednoduchá a zdravá. Nebyla kultem, ale zdrojem energie nezbytným pro život. V jídelníčku byly zastoupeny přírodní produkty bez jakýchkoli chemikálií a obsahující veškeré látky potřebné pro organismus.



- Pro získání/sběr/přípravu potravy bylo nutné vynaložit velké úsilí.
- Nedostatek potravin na tom měl samozřejmě také svůj velký podíl.

Ale i vnímání krásy bylo naprosto odlišné. Plnoštíhlí lidé, kterých bylo velmi málo, byli považováni za vzor krásy a nadváha jako taková byla příznakem zdraví a bohatství.

- Muži se snažili vybírat si oplácanější ženy, štíhlost byla ukazatelem choroby, neplodnosti a dokonce předčasného úmrtí.
- Jen si vzpomeňte na renesanci... Aby lidé mohli být in a vystavit na obdiv své postavení, používali mnozí vycpávky na stehna a břicho, aby vypadali tlustší.
- Rembrandt, Rubens, Botticelli – významní malíři a sochaři vyzdvihovali krásu kyprých ženských tvarů.
- Kateřina Veliká jako snoubenka Petra III. nebyla díky své štíhlosti zrovna vlídně přijata. Musela výrazně přibrat, aby prošla „výběrem“ a mohla se provdat za cara.

Masově se o problémech souvisejících s nadváhou začalo mluvit až v 19. století. Tehdy také začaly vznikat první diety, přitom některé z nich byly opravdu extravagantní...

# ZDRAVÁ STRAVA

## CO TO JE A „JAK SE TO JÍ“?



---

Zdravý a vyvážený jídelníček – to je to, o co by měli usilovat ÚPLNĚ VŠICHNI, ať už se jedná o dívku, která se chce stylově oblékat a bez komplexů nosit krátké šortky, nebo atleta, který potřebuje vyrýsovat svaly. Zkrátka kdokoli, kdo chce dobře vypadat a skvěle se cítit.

---

Co už víte o zdravém stravování? Určitě je toho poměrně dost. O hlavních principech zdravé výživy neustále slyšíme v televizi, na stránkách módních časopisů a internetu. Poví vám o tom i kterýkoli trenér ve fitness centru.

Avšak i přesto, že lidé mají určité povědomí o výživě, jíst zdravě a racionálně zvládá jen zlomek z nich. Existuje spousta důvodů. Nejčastějším z nich je absence času. Viděli jste lednici milovníků fitness? Je plná malých a velkých boxů, ve kterých je připravena snídaně, svačina, oběd a večeře. Na každý den jiné menu, které je různorodé a prospěšné!

Zdaleka však nejde jen o zevnějšek a atraktivní vzhled. Neracionální výživa téměř vždy znamená nedostatek potřebných živin. Co to je? Pojďme se na to podívat postupně.

Nutrienty (neboli základní živiny) jsou biologicky aktivní látky, které jsou nezbytné pro životaschopnost organismu. Jednoduše

řeceno, jsou to „dobroty“, které člověk musí přijímat spolu s potravou. Nutrienty se dělí na makronutrienty a mikronutrienty. Makronutrienty jsou bílkoviny, tuky a sacharidy, které jsou naprosto nezbytné pro plnohodnotné fungování organismu a dosahování stanovených cílů. Mikronutrienty jsou vitamíny a minerály. Ale! Všeho musí být s mírou, v určitém množství a potřebném poměru.

Vzpomeňte si na to, co jíte každý den (pokud nejste zrovna atlet, který už zná všechna úskalí racionálního stravování). Brambory, polévky, knedlíky a další domácí chutná, ale nepříliš zdravá jídla, svačinky s čokoládou, sušenkami a sladkým čajem... Při pohledu na obsah makronutrientů v takovémto jídelníčku bude hned vše jasné: chybí vám rostlinné bílkoviny, avšak živočišných bílkovin, sacharidů a tuků máte nadbytek. Takové stravování vede k rozvoji mnoha problémů.



Korporace TianDe vyvinula řadu koktejlů Mix Protein Shake, které umožní organismu doplnit nedostatek důležitých prvků. V první řadě samozřejmě **BÍLKOVINY!** Přičemž bílkoviny vysoce kvalitní, obohacené o nezbytné aminokyseliny, vitamíny, antioxidanty a stopové prvky.



# Řada produktů racionálního stravování Active Life Mix Protein Shake

Příroda nám po narození dává do vínku pouze „základní kapitál“ zdraví a krásy. Vše ostatní máme ve svých rukách. Právě proto péče o sebe vždy byla a bude důležitým směrem naší korporace.

Novou stránkou v sortimentní politice TianDe se stala „filosofie racionální výživy“. Správný a pestrý jídelníček je základem pro dlouhý, zdravý a aktivní život. Už Hippokrates pravil: „Jsi to, co jíš. Nechť tvá strava je tvým lékem!“

Odborníci korporace TianDe udělali velký kus práce a vytvořili prospěšné, účinné, vysoce kvalitní a snadno použitelné produkty – proteinové koktejly Mix Protein Shake.

Mix Protein Shake

## Mix Protein Shake



**Evgenij Gološubov,**  
ředitel Asociace  
profesionálního  
fitness a sítě fitness  
center

**Anastasia Jelčiščeva,**  
lékařka,  
mezinárodní  
trenérka fitness

Mix Protein Shake od TianDe přispívá k:

- ✓ udržení si ideální váhy, kterou si přejete;
- ✓ skvělé kondici;
- ✓ získání maximálních výsledků ze sportovních tréninků;
- ✓ dobrému pocitu a vitalitě;
- ✓ zachování aktivního životního stylu po dlouhá léta;
- ✓ znásobení krásy.

Mix Protein Shake od TianDe:



4 SAMOSTATNÉ PRODUKTY



4 LAHODNÉ PŘÍCHUTĚ



4 KONKRÉTNÍ SMĚRY PŮSOBNÍ

## Mix Protein Shake: UNIKÁTNÍ\* VYVÁŽENÉ SLOŽENÍ

Bohaté na bílkoviny, odtučněné a s nízkým obsahem kalorií – korporace TianDe vyvinula unikátní formuli, která zahrnuje optimální obsah KVALITNÍCH živočišných a rostlinných bílkovin při minimálním obsahu tuků, sacharidů a kalorií.

Mix Protein Shake  
**BEZ**

### SÓJI

Základem složení mixů jsou kvalitní živočišné (syrovátkové) a rostlinné (slunečnicové) bílkoviny.

### GLUTENU

Ve složení jsou přírodní ovesná vlákna (za bezpečkové produkty se považují produkty, které obsahují méně než 2 mg/100 g, obsah glutenu v mixech – 0,011 mg/100 g, což činí 0,002 mg/porce).

### CUKRU

Jemnou sladkou chuť produktům dodává přírodní výtažek ze stévie.

### KONZERVANTŮ

Ve složení je silný antioxidant – vitamín C.

### SYNTETICKÝCH BARVIV

Barvu zajišťuje přírodní šťáva z červené řepy, ve Strawberry Mix Protein Shake a Cranberry Mix Protein Shake také přírodní plody z šťáva z jahod a klicvy.



# Mix Protein Shake

KAŽDÁ PORCE  
OBSAHUJE

11-12 g  
bílkovin

Přibližně stejné  
množství je  
obsaženo  
ve 2 vejcích.

0,5 g  
tuků

0,5 g  
sacharidů

50–55  
kcal

Přibližně stejné  
množství je  
obsaženo ve 30 g  
kuřecích prsou.

V KAŽDÉM BALENÍ JE  
**17**  
PORCÍ



# BÍLKOVINY

## a jejich role v organismu

Bílkoviny jsou stavebním materiálem celého organismu, jsou obsaženy v každé buňce. Jsou základem života!

Bílkoviny, které se dostávají do organismu spolu s potravou, se podílejí na všech procesech látkové výměny.



Bílkoviny tvoří zhruba 20 % hmotnosti těla.

Dietologové doporučují udržovat rovnováhu různých zdrojů bílkovin: 50-55 % bílkovin živočišného původu, 45-50 % bílkovin rostlinného původu.

Velice důležité je proto zvolit správný poměr živočišných a rostlinných bílkovin. Je to náročné zvládnout svépomocí, nejspíš byste potřebovali pomoc profesionálního dietologa. Korporace TianDe už během vývoje Mix Protein Shake vzala v potaz všechny doporučené proporce.



Všechny koktejly Mix Protein Shake obsahují koncentrát syrovátkových bílkovin (živočišné bílkoviny) + koncentrát slunečnicových bílkovin (rostlinné bílkoviny).



**11-12**  
GRAMŮ

bílkovin  
je obsaženo v každé  
porci koktejlu  
Mix Protein Shake.

Mix Protein  
Shake



# Jaký je vyvážený poměr bílkovin?

Koktejly Mix Protein Shake od TianDe představují správnou kombinaci dvou druhů bílkovin: živočišných (syrovátkových) a rostlinných (slunečnicových). V čem spočívají jejich výhody? Pojdme se na to podívat.

**KONCENTRÁT SYROVÁTKOVÉHO PROTEINU** – produkt vysoké biologické hodnoty. Získává se z mléčné syrovátky. Podobá se „ideálním“ bílkovinám (za které se považuje bílek z vaječ) a obsahuje esenciální i neesenciální aminokyseliny, které jsou nezbytné pro plnohodnotné fungování organismu.

Vysoce kvalitní syrovátkové bílkoviny jsou ve složení všech mixů. Ale to zdaleka není vše!

Vybíráme pro vás jen to nejlepší! Nejmodernější studie a vysoký standard kvality! Ve složení proteinových mixů od TianDe je také KONCENTRÁT SLUNEČNICOVÝCH BÍLKOVIN, který se vyrábí za využití nejnovějších technologií. Korporace TianDe je první, kdo používá tuto inovativní metodu!

Někteří z vás si při pohledu na slovo „slunečnicový“ mohou pomyslet: „Co je na tom pokrokového? Vyždímaná slunečnicová semínka?“ Ale kdepak! Koncentrát slunečnicového proteinu se vyrábí z odtučněných mletých slunečnicových semínek. Nejnovější technologie výroby umožňují dosáhnout vysoké úrovně očisty bílkovin při maximálním zachování jejich struktury a obsahu přírodních složek. Optimalizace režimu sušení zvýšila jejich vstřebatelnost.

**Koncentrát slunečnicových bílkovin** získávaný z odtučněných mletých slunečnicových semínek obsahuje všechny esenciální i neesenciální aminokyseliny, vitamíny skupiny B, vitamín E, vápník, železo, draslík a hořčík.



Slunečnicový protein obsahuje kyselinu chlorogenovou, která při fyzické zátěži pomáhá organismu rychleji zpracovávat podkožní tuk.

Nemějte obavy, s chlorem tato kyselina nemá nic společného. Její název pochází z řeckého slova „chloros“ neboli „světle zelený“, protože kyselina chlorogenová často dodává bílkovinám zelený odstín.

Kyselinu chlorogenovou potřebuje organismus, aby proměnil tukové buňky ve zdroj energie. Jak se to děje? Kyselina zabraňuje uvolňování glukózy z glykogenu. Glykogen je složitý sacharid a základní zdroj energie. Syntetizuje se v játrech a je obsažen ve svalových buňkách. Glykogen uvolňuje glukózu a zásobuje organismus energií. Kyselina chlorogenová potom nutí organismus, aby se vydal jinou cestou a čerpal energii přímo z tukových buněk!

Mix Protein  
Shake



# Mix Protein Shake od TianDe – zdroj „sportovních“ a „intelektuálních“ aminokyselin

Pro plnohodnotné fungování organismu jsou nezbytné aminokyseliny. Vědci se sice stále dohadují o tom, kolik je jich tedy celkem, ale o tom, že minimálně 20 aminokyselin je zcela nezbytných pro život člověka, už nikdo nepochybuje.



Všechny Mix Protein Shake od TianDe obsahují přírodní aminokyseliny, jejichž zdrojem jsou vysoce kvalitní rostlinné (slunečnicové) bílkoviny. A to je důležitou podmínkou pro udržení si optimální váhy a přínosu pro vaše zdraví.

„Intelektuální“, „sportovní“, „tonizující“ a „regenerační“ – každá aminokyselina v proteinových koktejlech od TianDe má svou jedinečnou funkci.

## BCAA: sportovní trio

BCAA představují komplex tří esenciálních aminokyselin: leucin, isoleucin a valin. Právě ony tvoří 35 % všech aminokyselin ve svazech a jsou důležitým materiálem pro budování nových svalových struktur.

Pokročilí sportovci dobře vědí, že pokud chcete mít krásné tělo a dosáhnout maximálních výsledků, musíte do svého jídelníčku zařadit komplex těchto tří „sportovních“ aminokyselin. Během sportovních tréninků působí jako zdroj paliva, poté regenerují svalová vlákna a zmírňují pocit únavy.

### Jak BCAA fungují?

- Zahajují syntézu proteinu a redukují poškození svalových vláken;
- přispívají k růstu svalové hmoty;
- snižují procento tuků v organismu;
- dodávají energii během tréninku;
- snižují bolestivost svalů způsobenou intenzivními tréninky;
- zmenšují únavu během náročných sportovních výkonů;
- obnovují energetickou rovnováhu.

„Sportovní trio“ podporuje tělo při stresu či zátěži a zrychluje štěpení tukových buněk. Při intenzivní fyzické zátěži pocituje organismus zvýšenou potřebu BCAA aminokyselin a je schopen si je vydolovat ze svalových tkání, což vede k jejich poškození. Procesu destrukce je však možné předejít díky příjmu těchto látek společně s potravou.

O BCAA se nejčastěji mluví v kontextu sportovní výživy, ale bylo již prokázáno, že tyto aminokyseliny jsou prospěšné nejen pro fyzicky aktivní jedince. Úspěšně se využívají v anti-age programech, pro zlepšení soustředěnosti, výkonnosti mozku a podpory fungování celého organismu.



BCAA aminokyseliny jsou zkrátka prospěšné pro všechny! Pro atlety, kteří potřebují získat a udržet svalovou hmotu, i pro ty, kteří se chtějí zbavit svých kil navíc.

---



# Mix Protein Shake od TianDe – zdroj aminokyselin

Bílkoviny ve složení všech Mix Protein Shake od TianDe obsahují celou řadu aminokyselin, které mají vskutku unikátní vlastnosti.

**TRYPTOFAN** je „regulátor“ nálady nezbytný pro produkci hormonu radosti – serotoninu. Pomáhá bojovat s pocitem úzkosti, normalizuje spánek a chuť k jídlu. Tryptofan zesiluje proces spalování tuků.

**METHIONIN + CYSTEIN.** Methionin hraje důležitou roli při syntéze bílkovin, dokáže rozpouštět tuky, díky čemuž se předchází ukládání lipidů v játrech. Je známý díky svým antioxidačním vlastnostem. Tato aminokyselina reaguje na škodlivé látky, zabraňuje poškozování buněk, může přispívat k očistě organismu od toxinů a těžkých kovů. Cystein je stavební látka pro proteiny a také účinný antioxidant. Normalizuje metabolismus tuků.

**FENYLALANIN + TYROSIN.** Aminokyselina fenylalanin se může v organismu proměnit na tyrosin. Tyto aminokyseliny ovlivňují náladu, zlepšují schopnost učit se, stejně tak jako paměť, zrychlují procesy látkové výměny a snižují chuť k jídlu.

**GLUTAMIN** podporuje imunitní systém, má příznivý vliv na svalové tkáně a udržuje objem i reliéf svalů.

**GLYCIN** normalizuje látkovou výměnu, pomáhá při velkém přetažení a zlepšuje funkci mozku.

**HISTIDIN** napomáhá růstu a regeneraci tkání, zvyšuje imunitu. Bez této aminokyseliny by se organismus nedokázal vypořádat se stresem a depresemi.



# Mix Protein Shake od TianDe – zdroj stopových prvků

Pro plnohodnotné fungování potřebuje organismus také stopové prvky. Každý z nich má přitom cílený účinek. Aby proces hubnutí probíhal maximálně efektivně a byl ještě prospěšnějším, jsou koktejly TianDe obohaceny o přírodní stopové prvky – železo a chrom.

**Slunečnicový protein ve složení mixů obsahuje ŽELEZO**, které je „vzduchem“ pro organismus. Zajišťuje dýchací procesy na buněčné úrovni. Tento stopový prvek je ve složení hemoglobinu – bílkoviny, která vytváří červené krvinky – erytrocyty. Železo na sebe váže kyslík a erytrocyty ho potom dodávají všem orgánům, čistí vyprodukovaný oxid uhličitý a přivádí ho do plic, ze kterých odchází ven z těla. Bez železa nemohou erytrocyty správně fungovat, což vede k nedostatku kyslíku.

Nedostatek železa se zpravidla vyskytuje mnohem častěji než nedostatek jakýchkoli jiných stopových prvků. Špatná ekologická situace ve městech se stává hlavním důvodem nedostatku železa. Mezi další důvody také patří dlouhotrvající krvácení, špatné stravovací návyky a těhotenství u žen (protože se plod vyvíjí a vyžaduje tento důležitý stopový prvek).

Latentní nedostatek železa vede ke vzniku častých akutních respiračních infekcí, vypadávání vlasů, blednutí a vysušení pokožky i k lámavosti nehtů. Nedostatek železa může být také důvodem poklesu energie, ospalosti a příčinou, proč minimální fyzická námaha způsobí zadýchání (opět kvůli nedostatku kyslíku). Podle Světové zdravotnické organizace

trpí nedostatkem železa zhruba 60 % obyvatel planety, přičemž u 30 % je tento nedostatek natolik vysoký, že vede k chudokrevnosti.

Železo je pro lidský organismus životně nezbytné!

Dalším důležitým stopovým prvkem ve složení Mix Protein Shake od TianDe je **CHROM**.

Stres, vypětí, neustálá vyčízenost, nezvládnutí další diety... Zvykli jsme si „zajídat“ své problémy sladkým, aniž bychom přemýšleli o tom, k jakým důsledkům může s dalším koblížkem nebo čokoládou dojít. Přbytek takových „pomocníků“ se může stát důvodem nedostatku chromu. Což se odrazí nejen na vaší postavě, ale také na hladině cukru v krvi.

- **CHROM** pomáhá organismu vstřebávat cukr a tedy i podporuje normální hladinu glukózy.
- **CHROM** je nezbytný pro syntézu a správné vstřebávání sacharidů, které uvolňují energii. Aktivní a správné vstřebávání sacharidů je podmínkou pro absenci přebytečného tuku.

Používání organických hnojiv, znečištění půdy a vody však vede ke zmenšení obsahu chromu v našich potravinách.

Zdrojem chromu v koktejlech od korporace TianDe je chrom pikolinát.

**Mixy obsahují 168 % doporučené denní dávky chromu.**

# Mix Protein Shake od TianDe – zdroj antioxidantů, vitamínů a dalších aktivních látek

Co ještě potřebuje organismus? Vitamíny! Toto slovo pochází z latinského vita – život. Proteinové koktejly od TianDe mají ve svém složení ideální obsah vitamínu C.

**KYSELINA ASKORBOVÁ (VITAMÍN C).** Zřejmě je to ten nejpopulárnější základní vitamín, o jehož příznivých účincích vědí úplně všichni. Má příznivý vliv na imunitu, zdraví a mládí všech buněk, přispívá stavu pokožky.

Lidský organismus nevytváří zásoby vitamínu C, proto je ho potřeba doplňovat každý den. Spotřebovává se také velmi rychle: při jeho nadbytku se už za 4 hodiny vyplaví z organismu.

Zdrojem kyseliny askorbové jsou potraviny rostlinného původu (ovoce, zelenina, bobule). ALE! Aby z nich organismus získával vitamín C, musí být přímo ze zahrádky. Kolik vitamínu C obsahuje například ovoce, které se několik měsíců povaluje v obchodech? Velmi, velmi málo. Negativní vliv na něj má sluneční světlo a působení vysokých teplot. Proto špatné skladovací podmínky a tepelné zpracování produktů mohou vést k nedostatku vitamínu C.

Při nedostatku vitamínu C se dostaví únava a rychlé vyčerpání, stres se prodlužuje a někdy začíná být chronický.

Při akutním nedostatku se ozývají klouby a člověk je vystaven dlouhotrvajícím onemocněním.

Pokud vezmeme v potaz kvalitu a „prospěšnost“ potravin v našich supermarketech spolu se znečištěným životním prostředím ve městech, nemůžeme se spoléhat na to, že máme vitamínu C dostatek (a to ani pokud jíme ovoce a zeleninu ze zahrádky po celý rok). Je nutný každodenní dodatečný přísun kyseliny askorbové ještě zvenčí.

**Mixy obsahují 68 % doporučené denní dávky (54 mg) vitamínu C.**

Jste vystaveni fyzické a emoční zátěži? Už kolem oběda cítíte únavu? Znáte to? Jistěže! Každý z nás občas přemýšlí nad tím, odkud může načerpat sílu a energii. Odpověď zní: **L-KARNITIN L-TARTRÁT!** Tento přírodní prvek zastoupený ve složení všech mixů pomáhá zvýšit výdrž organismu a zmírnit jeho únavu. Vyživuje mozkové buňky, zlepšuje mozkovou aktivitu a je zcela nezbytný pro lidi se zvýšenou fyzickou, emoční a intelektuální zátěží.

L-karnitin L-tartrát je svým způsobem spalovač. Jeho hlavní funkce spočívá v transportu mastných kyselin do buněk, kde dochází k jejich spalování a přeměně na energii.

Mix Protein  
Shake



MAXIMUM BÍLKOVIN  
A MAXIMUM  
PROSPĚŠNÝCH LÁTEK S  
MINIMÁLNÍM MNOŽSTVÍM  
KALORIÍ, TUKŮ  
A SACHARIDŮ.



Další prvek ve složení mixů od TianDe vám pomůže vypadat mladší, než je váš skutečný věk, vzbuzovat závist vašich vrstevníků a sbírat spoustu komplimentů.

Je to proslulý **HYALURONÁT SODNÝ**. Určitě jste o tomto velice populárním a účinném prvku už slyšeli. Zlepšuje pružnost pokožky a je součástí mnoha kosmetických přípravků. Stejnou funkci plní i v mixech od korporace TianDe. Hyaluronát sodný je polysacharid, který je přítomen v tkáních a chrupavkách organismu. Zlepšuje produkci kolagenu, hydratuje pokožku zevnitř a podporuje zdraví kloubů.

**VÝTAŽEK ZE STÉVIE.** Tato rostlina je známa svou sladkou chutí, četnými prospěšnými vlastnostmi a absencí kalorií. Právě tato složka dodává koktejlům jemnou a příjemnou chuť.

Spousta lidí ví, že organismus je potřeba pravidelně „čistit“, ale otázkou zůstává jak a čím? Odpověď je jednoduchá – **vlákninou**, která je obsažena v obilninách (vzpomeňte si na otruby), kroupách, zelenině, ovoci a různých bobulích. Žaludek ji nedokáže strávit, ale usnadňuje trávení ve střevech. Prospěšné bakterie ve střevech využívají vlákninu jako svou potravu, v důsledku čehož se zvyšuje jejich množství. Kdysi dávno, když lidé konzumovali výhradně „správnou“ stravu, k žádným problémům s vlákninou

nedocházelo. To se ale nedá říct o našem fast foodovém stravování. Vlákninu je proto potřeba dodávat zvenčí.

Proteinové koktejly od TianDe (Chocolate Mix Protein Shake, Strawberry Mix Protein Shake a Cranberry Mix Protein Shake) obsahují **OVESNOU VLÁKNINU**.

Aby proces hubnutí byl nejen maximálně efektivní, ale i pohodlný (a nestávalo se z něj mučení), přidalo TianDe do složení mixů výtažek z **GUARANY**. Tento přírodní a přitom prospěšný povzbuzovač, který bývá často součástí energetických nápojů, umí „přečhytračit“ organismus. Poté, co jsme se rozhodli zhubnout, začínáme snižovat množství kalorií. Organismus na to reaguje snížením základní látkové výměny, člověk začíná být unavený a zpomalený. A právě tehdy přichází na pomoc guarana, v jejímž složení je kofein. Zvyšuje energetický potenciál, pomáhá podporovat aktivitu a rytmus života, na jaký byl člověk doposud zvyklý. Kofein zlepšuje procesy látkové výměny v organismu a plní roli aktivního spalovače.



Mix Protein Shake od TianDe – vyvážené složení obsahující vše potřebné pro plnohodnotné fungování organismu.

# Pro koho byly vyvinuty Mix Protein Shake?

Pomáhají formovat tělo.

PRO  
SPORTOVCE



Aktivní složky mixů pomáhají zbavit se přebytečného tuku a udržují tělo v potřebné kondici.

PRO TY,  
KTEŘÍ SI HLÍDAJÍ  
POSTAVU



## PRO MLADÉ LIDI/ STUDENTY

Mladí lidé, obzvláště studenti, často jedí za pochodu, přičemž si nevybírají zrovna kvalitní produkty. Mix Protein Shake zajistí, aby strava mladých lidí obsahovala potřebné složky a pomůžou jim být vždy trendy!



V jejich jídelníčku je často nedostatek živočišných bílkovin. Koktejly od TianDe pomohou zajistit potřebný poměr rostlinných a živočišných bílkovin, podpořit činnost kloubů, kardiovaskulárního systému a trávicí soustavy.

PRO SENIORY



# Pro koho jsou stvořeny Mix Protein Shake?

PRO VŠECHNY

Mix Protein Shake – vyvážené složení obsahující vysoce kvalitní živočišné a rostlinné bílkoviny, potřebné stopové prvky a vitamíny – vše, co je potřeba pro správné fungování celého organismu.



Seznámili jsme se se základními výhodami všech koktejlů Mix Protein Shake od TianDe, ale to ještě zdaleka není vše! Každý mix přináší vlastní bonusy pro zdraví, své cílené účinky a je obohacen o určité účinné složky.

# Chocolate Mix Protein Shake: krása zevnitř

## PROMĚNA S PŘÍCHUTÍ ČOKOLÁDY!

1 PORCE  
**50**  
KILOKALORIÍ



Vyčítáte si, že vás po večerech honí mlsná? Myslíte před spaním na čokoládu? Hodně lidí se potýká s chutí na sladké. Mnozí se snadno vzdají tučného smaženého masa, obejdou se bez pizzy a knedlíků, ale neodolají kousku voňavého čokoládového dortu. Už si nebudete muset zakazovat svůj oblíbený dezert – Chocolate Mix Protein Shake s příchutí čokolády je nejen prospěšný, ale také neobyčejně chutný!

Ze všech koktejl-mixů má čokoládový mix nejvyšší obsah aktivních složek, které působí na snížení hmotnosti: L-karnitin L-tartrát, ovesnou vlákninu a kofein z výtažků guarany!

Komu je možné v první řadě doporučit tento koktejl-mix? Těm, kteří se nemohou pohnout z mrtvého bodu. Když je nadváha vysoká a už se negativně odrazila na vašem zdraví, Chocolate Mix Protein Shake vám poskytne potřebný kopanec na cestu ke snížení hmotnosti. Teprve potom je dobré přecházet na další koktejl-mixy, které podporují funkci srdce nebo kloubů.

Chocolate Mix Protein Shake také ocení ti, kteří chtějí shodit 2-3 kila navíc, aby znovu pocítili přívál energie a zdraví. Nebo ti, kteří se aktivně věnují sportu a chtějí mít vyrysované tělo.

Nezapomeňte, že nadváha vždy představuje zvýšenou zátěž pro životně důležité soustavy a systémy organismu. Ten musí pracovat „naplno“ a rychleji tak spotřebovává své zdroje.



# Strawberry Mix Protein Shake

## ROVNOVÁHA S PŘÍCHUTÍ JAHOD!

Máte rádi čerstvé jahody? V tom případě si určitě oblíbíte jahodový koktejl-mix, který bude vaším pomocníkem při redukci hmotnosti, očistě organismu a lepší funkci střev. Strawberry Mix Protein Shake je ideální volbou pro ty, kteří potřebují „vyčistit“ svůj organismus, dát do pořádku hmotnost a podpořit funkci trávicí soustavy.

Vytvořen speciálně pro ty, kteří potřebují optimalizovat svou hmotnost a podpořit funkci trávicí soustavy.

Tento koktejl-mix přispívá k odvádění toxinů a dalších odpadních látek ven z těla. Při nadváze se totiž škodlivé látky odbourávají mnohem pomaleji a hromadí se v organismu, což opět vede k nadváze.

Složení mixu je obohaceno o aktivní složky, které mají blahodárný vliv na funkci trávicí soustavy.

### **Přírodní rozdrčené PLODY A JAHODOVÁ ŠŤÁVA**

Proč zrovna jahody? Zprvč, toto chutné ovoce s nízkým obsahem kalorií má příznivý vliv na celkový stav organismu, přispívá ke zlepšení funkce trávicí soustavy a pomáhá zbavit se nadměrného zavodnění. Zadruhé, jahody jsou vskutku



přírodní antidepresiva! Jen si představte jejich šťavnatou vůni a něžnou chuť... Vaše nálada se zlepší při pouhém pomyslení na ně. Proč je to tak důležité? Hubnutí vždy doprovázejí určitá omezení a pozitivní emoce jsou pro nás přímo nezbytné. Strawberry Mix Protein Shake s příchutí jahod vám pomůže zbavit se přebytečných kilogramů a zachovat si skvělé duševní rozpoložení.

### **Jednou ze základních složek koktejlu Strawberry Mix Protein Shake je INULIN**

Pojďme se podívat na to, jak to funguje. Ve střevech jsou bakterie a inulin je přitom oblíbeným pokrmem pro "dobré" laktobakterie a bifidobakterie. Žaludeční šťávy trávicí soustavy nedokážou inulin rozštěpit, což znamená, že se

v nezměněné podobě dostává do střev, kde se vstřebává v důsledku činnosti těchto bakterií. Tímto inulin stimuluje množení prospěšných bakterií v organismu člověka a má blahodárný vliv na činnost střev. Dostatečné množství prebiotik je důležitou podmínkou pro normalizaci střevní mikroflóry.

### **Složení mixu je obohaceno o HYDROLYZOVANÝ KOLAGEN**

V lidském organismu neustále probíhá proces tvorby a rozkladu kolagenu. Věk, působení ultrafialového záření, nesprávné stravování – to vše se může stát důvodem jeho rychlejšího rozkladu. Hydrolyzovaný kolagen vyvažuje nedostatek vlastního kolagenu, má příznivý vliv na zevnějšek i zdraví pokožky, vlasů a nehtů.



# Cranberry Mix Protein Shake

Jaký orgán kvůli nadváze nejvíce trpí? Jednoznačně srdce! A nejde jen o to, že na něm leží kolosální zátěž, když je těch kilo navíc trochu více. Pro štíhlou a pevnou postavu potřebujeme pravidelné sportovní tréninky. Abyste si mohli dovolit fyzickou zátěž a snižovat svou hmotnost pohodlně, vytvořilo TianDe Cranberry Mix Protein Shake.

Cranberry Mix Protein Shake byl vyvinut speciálně pro ty, kteří potřebují dát do pořádku svou hmotnost a podpořit funkci kardiovaskulárního systému.

## Přírodní rozdrčené PLODY A ŠTÁVA Z KLIKVY

O příznivém účinku klikvy na organismus se ví už dávno. Je nazývána „lesním lékařem“ nebo „ovoce zdraví“. Popis jejích vlastností nalezneme už v traktátech Starověkého Říma, kde klikvu považovali za velice cenný zdroj energie nezbytný pro život a zdraví.





Klikva je známá svým složením bohatým na vitamíny, obsahuje velké množství antioxidantů a organických kyselin. Díky tomuto bohatému složení hraje klikva často roli přírodního antibiotika a antiseptika. Ovoce je bohaté na bioflavonoidy, které posilují imunitní systém, přispívají ke zpevnění cévních stěn a kardiovaskulárního systému jako takového.

#### **Cranberry Mix Protein Shake je obohacen o TAURIN**

Taurin je aminokyselina, která přispívá ke stabilizaci krevního tlaku, chrání organismus při stresu a zvýšené citové vzrušivosti, má pozitivní vliv na srdce, pomáhá regulovat hladinu sodíku, draslíku a vápníku. Podle posledních výzkumů může taurin zpomalit celkové stárnutí svalů a organismu. Před tímto procesem chrání mozek, srdce, játra, ledviny, zlepšuje paměť, zrak a intelektuální schopnosti.

#### **Mix obsahuje i ARGININ**

Jedná se o aminokyselinu, která zlepšuje stav cév a celého kardiovaskulárního systému. V kombinaci s taurinem se jeho účinek zesiluje. Arginin pomáhá udržovat normální krevní tlak, bojuje se stresem a zlepšuje náladu. Také chrání buňky před stárnutím, přispívá ke zlepšení imunity a ke zvýšení vytrvalosti.

# Ice-Cream Mix Protein Shake

Proces formování štíhlé postavy se dá přirovnat k rozdělávání ohně v krbu. Co se stane, když dáte dřevo do chladného krbu? Bude hořet? Ne! S organismem je to stejné. Aby začalo docházet k aktivnímu spalování tuků, musí se svaly nejdříve pořádně zahřát. Proto je potřeba fyzická aktivita, která však znamená značnou zátěž pro klouby. Navíc se tato zátěž při nadváze zvyšuje. Klouby se rychle opotřebovávají, což může vést k diskomfortu a nepříjemným pocitům. Pro péči o klouby vyvinula korporace TianDe Ice-Cream Mix Protein Shake.

Ice-Cream Mix Protein Shake – pro ty, kteří potřebují optimalizovat svou hmotnost a podpořit funkci kloubů.

Ice-Cream Mix Protein Shake poskytne úlevu vašim kloubům. Jeho účinek je zesílen hydrolyzovaným kolagenem.



### Hydrolyzovaný kolagen

Už víte, že hydrolyzovaný kolagen je obsažen ve Strawberry Mix Protein Shake, kde je zacílen na podporu mládí pleti. V Ice-Cream Mix Protein Shake je obsah této složky 3,5krát vyšší! Vysoký obsah hydrolyzovaného kolagenu přispívá k dodatečné produkci kolagenu v pokožce, vazech a kloubech.



# Mix Protein Shake: SKVĚLÁ CHUŤ ZA MINIMUM ÚSILÍ!

Mixy od TianDe jsou nejen prospěšné a chutné, ale také snadno připravitelné. Na přípravu jedné porce zdravého „pokrmu“ budete potřebovat doslova jednu minutu. Jednoduše v šejkru smíchejte mix s mlékem, vodou nebo jiným oblíbeným nápojem a vychutnejte si jeho skvělou chuť!

Dávku bílkovin a všech důležitých prvků můžete jednoduše získat jak na cestách, tak i v kanceláři, před tréninkem nebo po něm.



## PROSPĚŠNÉ, SNADNÉ A RYCHLÉ!

Smíchejte mix v šejkru s vodou nebo mlékem.

Šejkr od TianDe je ideální doplněk k jakémukoli mixu. Nepotřebujete mixér ani spoustu sil na přípravu koktejlu. Jednoduše v šejkru smíchejte 18 gramů mixu s 200 ml vody, mléka nebo jiného oblíbeného nápoje (můžete experimentovat) a chutný koktejl je na světě!

Odměrná lžíce je vyrobena z bezpečného plastu.

2 DÁVKY = 1 PORCE



# ŠEJKR PRO KOKTEJLY TIANDE

400 ml – optimální objem, který je ideální pro proteinové koktejly. Navíc je tento objem velice kompaktní.

Při míchání a následné konzumaci se váš koktejl nikam nevyleje. Šejkr je totiž vybaven spolehlivým uzávěrem s pojistkou, stejným, jako mají dětské hrnečky.

Šejkr se dá snadno držet v ruce a vejde se do držáku v autě, takže ho můžete používat i tehdy, když sedíte za volantem. Mnoho míst nezabere ani ve vaší tašce.



Šejkr je vyhotoven z bezpečného potravinárskeho plastu, ze ktorého sa vyrábajú detské lahvičky.

Je vhodný na teplé i studené produkty.

Šejkr je označen ryskou, díky které je možné snadno odměřit jak gramy, tak i mililitry.

Po použití se dá jednoduše umýt – stačí ho opláchnout pod tekoucí vodou a vysušit.







## Optimální váha – přínos pro vaše zdraví!

Ještě před tím, než se ponoříme do tajů správné výživy, pojďme si udělat takové samovyšetření. Člověk se může cítit dobře, i když má nadváhu (do určité doby). Jak zjistíme, že je načase začít hubnout nebo stačí jen udržovat svou váhu? A co když už je potřeba troubit na poplach?

Představy o dokonalé postavě závisí na estetickém pohledu konkrétního člověka. Avšak existuje přísný zdravotní ukazatel – index tělesné hmotnosti (BMI): hmotnost (v kilogramech) se dělí výškou (v metrech) na druhou.

## Zkontrolujte se právě teď!

Vypočítejte svůj BMI pomocí tabulky.

Výzkumy prováděné během několika desetiletí umožnily vědcům učinit následující závěry:

- pokud je člověk mladší 40 let a jeho BMI je v oranžovém sektoru, znamená to, že biologické stáří organismu je o rok vyšší než jeho skutečné stáří;
- pokud je mu mezi 40-60 lety a BMI je v oranžovém sektoru, biologické stáří organismu je o 4,1 roku vyšší než skutečné;
- v jakémkoli věku s BMI v červeném sektoru je biologické stáří organismu o 12,9 let vyšší než stáří skutečné.

**Chcete mít dlouhý, aktivní a šťastný život? Vše máte ve svých rukou!**



Jak vypočítat BMI lusknutím prstu? Snadno! Použijte speciální nástroj od TianDe. Pohodlný a praktický metr s indexem tělesné hmotnosti – viz str. 92



Hmotnost Výška	45	48	50	52	55	57	59	61	64	66	68	70	73	75	77	80	82	84	86	89	91	93	65	98	100	102	104	107	109	111	114
153	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
155	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46	47
158	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
160	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44
163	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43
165	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42
168	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	40
170	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39
173	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	36	37	38
175	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37
178	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	36
180	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34	35
183	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33	34
186	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33
188	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32
191	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31	31
194	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30

■ Podváha   
 ■ Normální váha   
 ■ Nadváha   
 ■ Obezita

Přátelé, věnujte pozornost tomu, že ukazatel BMI se nehodí pro všechny skupiny lidí. Děti ve vývinu, mladí lidé a těhotné ženy – pro ně bude výpočet indexu tělesné hmotnosti nekorektní. Totéž platí o závodních sportovcích. Pokud vypočítáme BMI pro kulturistu, výsledek bude nejspíš chybně svědčit o jeho obezitě. Jde o rozsáhlou svalovou tkáň, která je mnohem těžší než tuková vrstva.

Sportovci by měli použít speciální metodu diagnostiky složení tkání, která umožní stanovit index tělesné hmotnosti, tukovou i bez tukovou hmotu, aktivní buněčnou hmotnost, obsah tekutin, spotřebu kalorií organismem a další parametry.



# DOPORUČENÝ VÝŽIVOVÝ PROGRAM PRO REDUKCI HMOTNOSTI

## Obecná doporučení

Předpokládá se, že pro spálení 1 kg tuku, je potřeba spálit 7 700 kilokalorií. Abyste tedy snížili svou váhu o 2 kg za měsíc, musí váš denní výdej energie být 550 kilokalorií.

V první řadě je proto potřeba zanalyzovat, co jíte, kolik toho jíte a také kdy. Až po zodpovězení těchto otázek můžete léčit nadváhu. Ano, není to žádný překlep, je potřeba ji doslova léčit! Vždyť nadváhu můžeme označit za nemoc, která jde ruku v ruce s dalšími problémy – trpí srdce i cévy, klouby i vazy, trávicí soustava, játra a další.

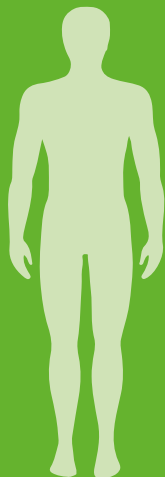
Čím začít? Výpočtem NEZBYTNÉHO množství kilokalorií na každý den právě PRO VÁS.

Výpočet energetického výdeje organismu dle metody doktora B. Oldridge

Tabulka č. 1

ČINNOST	PRO MUŽE	PRO ŽENY
Vezměte si číslo	66,5	65,51
Svou váhu (v kg) vydělte číslem, vynásobte číslem	VÁHA ÷ 0,453 x 13,8	VÁHA ÷ 0,453 x 9,6
Svou výšku (v cm) vydělte číslem, vynásobte číslem	VÝŠKA ÷ 2,54 x 5	VÝŠKA ÷ 2,54 x 1,85
Sečtete všechna čísla. Odečtete z tohoto čísla věk vynásobený číslem	6,8	4,7

## Příklad



### MUŽ

28 let, výška 175 cm, váha  
80 kg =  $66,5 + 2437 + 344,5 -$   
 $- 190,4 = 2657,6$  kcal

### VÝPOČET

$$80/0,453 \times 13,8 = 2437$$

$$175/2,54 \times 5 = 344,5$$

$$28 \times 6,8 = 190,4$$

## Mix Protein Shake



### ŽENA

55 let, výška 165 cm, váha  
72 kg =  $65,51 + 1525,8 + 120 -$   
 $- 258,5 = 1452,8$  kcal

### VÝPOČET

$$72/0,453 \times 9,6 = 1525,8$$

$$165/2,54 \times 1,85 = 120$$

$$55 \times 4,7 = 258,5$$

Získané číslo upravujeme pomocí koeficientů s ohledem na životní styl:

nízká fyzická aktivita + 5 %

střední fyzická aktivita +10 %

vysoká fyzická aktivita +20 %

během tréninkových dnů s vysokou intenzitou +30 %



### MUŽ

(STŘEDNĚ FYZICKY AKTIVNÍ)

$$2657,6 + 10 \% = 2923 \text{ kcal}$$



### ŽENA

(STŘEDNĚ FYZICKY AKTIVNÍ)

$$1452,8 + 10 \% = 1598 \text{ kcal}$$

Jedná se o kilokalorie, které jsou zapotřebí k udržení optimálního stavu těla. Znamená to, že při tomto množství nehubnete, ale ani nepřibíráte.

Hlavním cílem většiny je však svou hmotnost snížit. Aby se tak stalo, musíte snížit svůj příjem kilokalorií o 20–25%. V našich příkladech bude 25% vypadat následovně (od „optimálního“ čísla kilokalorií vypočítaného výše).



### MUŽ

$$2923 - 25 \% = 2192 \text{ kcal}$$



### ŽENA

$$1598 - 25 \% = 1198 \text{ kcal}$$

Toto jsou klasické výpočty vhodné pro ty, kteří mají běžný životní styl. Nezapomínejte, že pro profesionální sportovce, kteří pravidelně trénují a spotřebovávají hodně kalorií, je potřeba zvolit speciální přístup.

Pokud jste profesionální atlet, použijte následující vzorec pro výpočet množství potřebných kalorií:

„Hmotnost těla bez tuku“ x 30 = množství kalorií.

„Hmotnost těla bez tuku“ je vaše váha (v kg) mínus hmotnost tuku (v kg). Jak určit množství tuku? Pomocí analýzy složení těla, o níž jsme mluvili na předchozích stránkách.

Tento vzorec umožňuje určit optimální množství kalorií, to znamená, že váš příjem kalorií by neměl být nižší než toto číslo.

Mix Protein  
Shake



# DOPORUČENÝ VÝŽIVOVÝ PROGRAM PRO REDUKCI HMOTNOSTI

## Obecná doporučení

Aby proces zbavování se nadváhy byl maximálně efektivní, dodržujte několik jednoduchých zásad.

### **1. Nespěchejte! Optimální snížení hmotnosti je 3-4 kg za měsíc!**

Nadváha je označována za nemoc a jenom důsledná a postupná „léčba“ přinese výsledky bez jojo efektu. Náš cíl je vypadat skvěle. Dejte organismu čas na vypnutí pokožky, aby nebyla povadlá a na obnovení její zdravé, rovnoměrné barvy. Připravte se, že už za několik měsíců uslyšíte za sebou větu: „Podívej, jakou má postavu...“

**2. Pijte vodu!** Každý den 20-30 ml na 1 kg hmotnosti (například, pokud vážíte 70 kg – 1,5-2 l vody denně). Ale ne míň, než vás žádá organismus. Je potřeba naučit se ho poslouchat. Když dostanete hlad, řekněte si: „Mám žízeň.“ A dejte si několik doušků vody. Žádné šťávy, džusy ani energetické nápoje.

### **3. Jezte malé porce, 5-6krát denně.**

Základem je vydatná snídaně (maximálně 20 % denního příjmu energie).

Za 3-3,5 hodiny první svačina (maximálně 15 % denního příjmu energie).

Plnohodnotný oběd (maximálně 35 % denního příjmu energie).

Druhá svačina (maximálně 10 % denního příjmu energie).

Lehká večeře (maximálně 15 % denního příjmu energie).

Svačina před spaním dle přání (maximálně 5 % denního příjmu energie).

Pokud jste zvyklí stravovat se například třikrát denně, bude pro vás těžké přejít na nový systém. Pokud vám váš harmonogram neumožňuje zavést svačiny, rozdělte denní příjem kalorií na tři jídla (každopádně 800-900 kcal je potřeba přijmout do 15:00). Do hlavního jídla zařadte proteinové nápoje Mix Protein Shake a čerstvou zeleninu.

### **4. Sledujte, co a v jakém množství jíte!**

Zapisujte úplně vše – každý bonbon, každou sušenku! Mohou vám pomoci speciální aplikace, například FatSecret. Jednoduše si ji stáhněte do telefonu a budete ji mít vždy po ruce. Analyzujte svůj jídelníček a aplikace vám pomůže snadno počítat kalorie.

### **5. Vyměňte své menu, skládající se z klobásy a piva, za zdravé, chutné a prospěšné!**



Tabulka č. 2

**Průměrná denní doporučená dávka konzumace jednotlivých produktů**

Název produktu	Váha, g/den
Pšeničné produkty (chléb, těstoviny v přepočtu na mouku, kroupy, luštěniny)	260
Čerstvá zelenina a melouny	675
Čerstvé ovoce	275
Cukr	6,5
Masné výrobky	200
Mořské plody	100–150
Mléko a mléčné výrobky (v přepočtu na mléko)	890
Vejce (v kusech)	0,7
Olej (nerafinovaný)	10–15
Sůl	3,5–4

**6. Jezte z jednoho (menšího) talíře.**

Tím bude jednodušší kontrolovat velikost jedné porce.

**7. Zredukujte množství soli.**

Snažte se nepřisolovat hlavní jídla a saláty nesolit vůbec. Nezapomínejte na skrytou sůl obsaženou v hotových pokrmech (například v sýrech a uzeninách).

**8. Zredukujte množství oleje.**

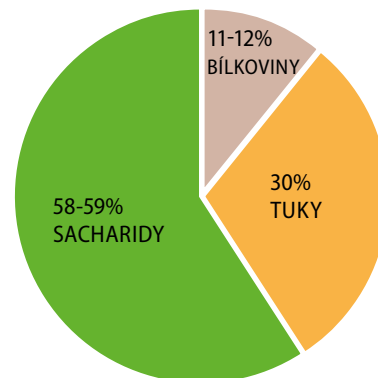
Maximálně 1-1,5 lžíce nerafinovaného oleje. Je lepší používat olivový. Naučte se dochucovat saláty balzamikovým octem, citrónovou šťávou a kořením.

**9. Kupte si kuchyňskou váhu,** abyste mohli kontrolovat množství přijímané potravy! Vážení potravin/porcí vám pomůže rychleji se přiblížit k vytyčenému cíli. „Podle oka“ je nejrozšířenější chyba těch, kteří právě začínají s racionálním stravováním (časem se samozřejmě naučíte adekvátně určit rozměr porce).

**10. Stravujte se racionálně.**

Vzorec vyváženého stravování pro obyčejného člověka vypadá následovně:

11–12 % z celkového denního kalorického příjmu činí bílkoviny, 30 % tuky, 58–59 % sacharidy.





**10.1.** Váš jídelníček musí obsahovat všechny nezbytné složky. Dbajte o rovnováhu životně důležitých makronutrientů a mikronutrientů.

Začínáte svůj den sklenicí čisté vody (30 minut před jídlem) a vydatnou snídaní obsahující složité sacharidy. Můžete si připravit celozrnnou kaši s porcí kvalitního másla (maximálně 10 g). Pro plnohodnotné fungování organismu nezapomínejte na produkty s vysokým obsahem bílkovin. Prospěšnou snídaní může být například omeleta se zeleninou nebo tvaroh se zakysanou smetanou. Můžete sníst celozrnné výrobky s porcí kvalitního másla (maximálně 10 g).

Mezi ranní nápoje mohou patřit různé šťávy, kakao, voňavá káva s mlékem nebo povzbuzující čaj.

**10.2.** Po snídani je načase jít do práce nebo do školy? Máte před sebou dlouhý a náročný den? Nezapomeňte na svačinu!

Pokud obědváte v jídelně teplá jídla, používejte v podobě druhé snídaně proteinový koktejl Mix Protein Shake od TianDe a také například ovoce s nízkým glykemickým indexem. Zdaleka nejlepší variantou bude kousek vařeného masa a zelenina, například okurka, paprika, rajče nebo mrkev. Můžete přidat nízkotučný sýr a celozrnné chlebičky.

**10.3.** Mezi obědem a večeří je velká prodleva, proto zavádíme druhou svačinu – proteinový koktejl Mix Protein Shake od TianDe s celozrnným chlebičkem nebo s ovocem s nízkým glykemickým indexem.

**10.4.** Večeří plánujte tři až čtyři hodiny před spánkem, aby jí tělo mohlo dobře strávit a jídlo nebránilo plnohodnotnému odpočinku. Doporučujeme zařadit zeleninu, produkty bohaté na bílkoviny, ryby a také slabý čaj, šťávu nebo teplé mléko.

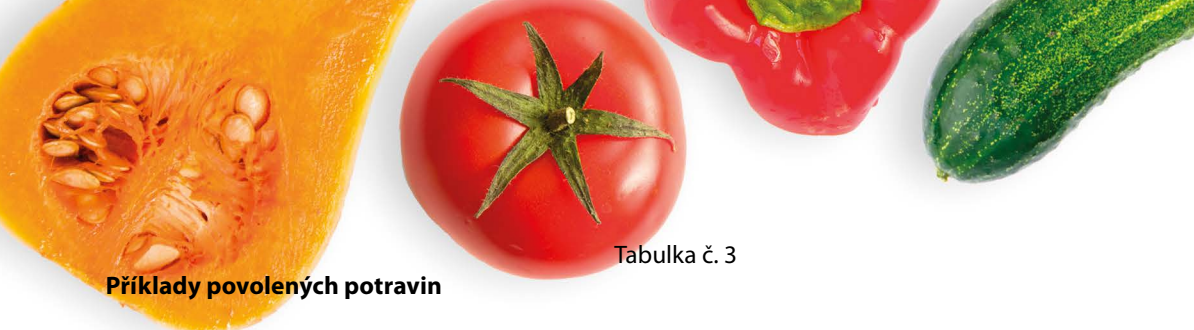
30-40 minut před spaním si můžete dopřát velice lehkou svačinku, pokud budete chtít – proteinový koktejl Mix Protein Shake.

**10.5.** Zřekněte se energetických nápojů. Při jejich konzumaci můžete na chvíli pocítit příval energie, euforii a zvýšenou produktivitu, ale pak nastoupí přetažení, kumuluje se únava a je narušen spánkový režim.

**10.6.** Nezapomínejte, že mezi nejprospěšnější potraviny patří zelí, mrkev, cibule, česnek, jablka, banány, fazole, tvaroh, olivový olej, ryby, med, vlašské ořechy a zelený čaj. Produktů, které jsou zdraví prospěšné, je samozřejmě mnohem více, stačí je jednoduše správně kombinovat ve svém jídelníčku.

**10.7.** Dnes je téměř nemožné získávat z produktů všechny látky nezbytné pro organismus. Zařaďte proto do svého jídelníčku doplňky stravy – zdroje nenahraditelných (esenciálních) látek.

Co zařadit do svého jídelníčku, když chcete snížit svou hmotnost?



Tabulka č. 3

**Příklady povolených potravin**

<b>ZELENINA</b>	<b>Brokolice, cuketa, špenát, okurky, květák, zelí, salát, mrkev, červená řepa, ředkvičky</b>
<b>CELOZRNNÉ CHLEBÍČKY</b>	Vybírejte chlebičky s následujícími vlastnostmi: <b>33 kcal</b> /1 chlebiček (bílkoviny – 1,2 g, tuky – 0,24 g, sacharidy – 6,4 g) <b>15 kcal</b> /1 chlebiček (bílkoviny – 0,38 g, tuky– 0,1 g, sacharidy 3,1 g)
<b>CELOZRNNÉ VLOČKY</b>	Vybírejte vločky s následujícími vlastnostmi: <b>53 kcal</b> (bílkoviny – 1,3 g, tuky – 0,32 g, sacharidy - 11,3 g) 15 g, 1 lžíce
<b>OVOCE</b>	<b>Jablko zelené málo sladké</b> (střední, 180 g) <b>87 kcal</b> (bílkoviny– 0,72 g, tuky– 0,72 g, sacharidy 17,6 g) <b>Kiwi</b> (střední, 80 g) <b>54 kcal</b> (bílkoviny– 0,9 g, tuky– 0,4 g, sacharidy 11,8 g) <b>Hruška</b> (střední, 150 g) <b>71 kcal</b> (bílkoviny– 0,6 g, tuky– 0,45 g, sacharidy 15,6 g) <b>Banán</b> (střední, bez slupky, 100 g – v podobě svačiny) <b>137 kcal</b> (bílkoviny– 1,3 g, tuky– 0,45 g, sacharidy 32,0 g)

<b>MLÉČNÉ VÝROBKY</b>	<b>Tvaroh</b> 0,5 % (100 g) <b>85 kcal</b> (bílkoviny– 18 g, tuky– 1,8 g, sacharidy 3,3 g) <b>Kefír</b> 1 % (100 ml) <b>40 kcal</b> (bílkoviny– 3 g, tuky– 1,0 g, sacharidy 4,0 g) <b>Bílý jogurt</b> (100 ml) <b>63 kcal</b> (bílkoviny– 5,3 g, tuky– 1,6 g, sacharidy 7,0 g) <b>Mléko</b> 1,5 % (100 ml) <b>44 kcal</b> (bílkoviny– 3,0 g, tuky– 1,5 g, sacharidy 4,7 g) <b>Neslaná brynza nebo sýry s obsahem tuku 18–20 %</b> (100 g) <b>260 kcal</b> (bílkoviny– 18 g, tuky– 20,1 g, sacharidy 0,0 g)
<b>MASNÉ VÝROBKY</b>	<b>Kuřecí prsa</b> (bílé maso, 100 g) <b>125 kcal</b> (bílkoviny– 20 g, tuky– 5 g, sacharidy 0 g) <b>Krůtí prsa</b> (bílé maso, 100 g) <b>130 kcal</b> (bílkoviny– 25 g, tuky– 1,0 g, sacharidy 0 g) <b>Telecí</b> (100 g) <b>106 kcal</b> (bílkoviny– 20 g, tuky– 3,5 g, sacharidy 0 g) <b>Jehněčí</b> (100 g) <b>188 kcal</b> (bílkoviny– 16 g, tuky– 14 g, sacharidy 0 g)
<b>MOŘSKÉ PLODY</b>	<b>Treska aljašská</b> (100 g) <b>75 kcal</b> (bílkoviny– 16 g, tuky– 1,1 g, sacharidy 0 g) <b>Platýs (100 g)</b> <b>103 kcal</b> (bílkoviny– 18 g, tuky– 3,3 g, sacharidy 0 g)

Ještě předtím, než přistoupíme k další etapě, pojďme se podívat na několik nejrozšířenějších mýtů, kterými se při hubnutí řídí mnoho lidí..

CO SI MYSLÍME?	JAK JE TO DOOPRAVDY?
Několik dní/týdnů budu pít jenom kefir.	Tělo je zvyklé na určitou stravu a najednou... Přijde o vše! Zhoršuje se látková výměna, která je při nadváze stejně poškozená. Organismus je ve stresu a čeká na nejmenší oslabení. Jakmile mu dopřejete jídlo, začne si ihned dělat zásoby, a to zásoby tukové. Výsledkem jsou sice shozená kila, ale dalších pár kilo navíc se vrátí i s nimi. Takový proces se často označuje za „jojo efekt“. Nejedná se o půst, ale právě o „diety“, kdy lidé razantně omezí svůj jídelníček na několik týdnů/měsíců a potom se znovu vrátí ke svým knedlíkům a koblihám. Pro dny půsty se ideálně hodí proteinové koktejly Mix Protein Shake od TianDe.
Je možné jíst jakoukoli zeleninu a ovoce bez omezení... Vždyť je to zdravé!	Všeho musí být s mírou. Zdaleka ne veškeré ovoce je až tak „dietní“. Obsahuje totiž fruktózu, která se kaloricky podobá cukru. Zelenina vyvolává méně otázek (pokud se nebudeme například o bramborách, ale spíše o červené řepě). Ale! Mnoho lidí konzumuje zeleninu v podobě salátu, který si dopřává společně s majonézou a dalšími omáčkami, a to v hojném množství. Proto se zamyslete a pořádně prozkoumejte svůj jídelníček.
Pokud se chcete zbavit tuku, musíte konzumovat jenom nízkotučné produkty.	Špeky na bocích jsou společnou „prací“ tuků a sacharidů. Při výběru potravin vždy věnujte pozornost balení. Možná produkt označený jako „nízkotučný“ obsahuje cukr. Ale i tuky (v určitém množství) jsou potřeba pro plnohodnotné fungování organismu.
Je potřeba konzumovat určité množství kalorií? Skvělé! Splním svou denní normu během večeře.	Množství potřebných kalorií je potřeba rozumně rozdělit mezi všechny příjmy potravy. Pokud vynecháme nějaké jídlo, vystavujeme svůj organismus stresu, a proto večer (když si dopřáváme kalorie navíc) se toho tělo snaží vstřebat co možná nejvíce a udělat si zásoby na „horší časy“.
Když se budu správně stravovat, fyzická aktivita není potřeba.	Správná výživa a fyzická zátěž jdou ruku v ruce. Hodiny strávené ve fitku bez správné výživy nepřinesou vytoužené výsledky. A platí to i obráceně. Jenom díky výživě není možné mít vyrýsované tělo.

Všeho je potřeba s mírou. Ke všemu musí být rozumný přístup! Obzvlášť na cestě ke „stabilně“ štíhlé postavě.

PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU  
NA JEDEN DEN:  
DOPORUČENÝ VÝŽIVOVÝ  
PROGRAM

na výběr z několika variant

b – bílkoviny, t – tuky,  
s – sacharidy, vl – vláknina

**POZOR:**  
PORCE PRO MUŽE  
JE VYŠŠÍ O 30-35 %

# SNÍDANĚ



6:30 – 7:00

Omeleta se sýrem	120 g	205,8 kcal: b – 14,6 g t – 15,6 g s – 0,9 g
Domácí lívance se zakys. smetanou (obsah tuku 10 %)	2 ks + 10 g	172,8 kcal: b – 14,9 g t – 7,6 g s – 11,2 g
Omeleta se zeleninou + salát z červené řepy se sušenými švestkami	150 g + 50 g	240 kcal: b – 11,8 g t – 16,2 g s – 10,5 g
Tvarohový pudink nebo tvarohový nákyp + mrkvový salát s rozinkami a medem	100 g + 100 g + 10 g (rozinky) + 0,5 lžičky (med)	265 kcal: b – 16,7 g t – 8,38 g s – 29,7 g vl – 2,0 g
Pohanková kaše	100 g (3 zarovnané lžíce)	98 kcal: b – 3,38 g t – 0,52 g s – 19,94 g
Ovesná kaše se sušenými meruňkami	100 g (3 lžíce, bez cukru) + 5 kousků sušených meruňek + 10 g másla	229,1 kcal: b – 4,3 g t – 9,9 g s – 30,7 g
Slabý zelený čaj	200 ml	2,2 kcal: b – 0,0 g t – 0,02 g s – 0,5 g
Čerstvý jablečno-mrkvový fresh bez cukru	200 ml	71 kcal: b – 0,46 g t – 0,3 g s – 16,6 g
Bylinná směs od TianDe NEBO přírodní ovocná šťáva	200 ml	2 kcal: b – 0,0 g t – 0,0 g s – 1,0 g

# PRVNÍ SVAČINA



9:00 – 10:30

Proteinový koktejl Mix Protein Shake + 2 celozrnné chlebičky + 0,5 jablka	18 g na 200 ml nízkotučného mléka	155,7 kcal: b – 13,8 g t – 1,34 g s – 22,1 g
Proteinový koktejl Mix Protein Shake + 2 lžíce celozrnných vloček	18 g na 200 ml nízkotučného mléka	157,1 kcal: b – 13,6 g t – 1,14 g s – 23,1 g

KALORICKÁ  
HODNOTA SNÍDANĚ  
BY NEMĚLA  
PŘESAHOVAT  
240 KCAL

ENERGETICKÁ  
HODNOTA SVAČINY  
BY NEMĚLA  
PŘESAHOVAT  
180 KCAL



# OBĚD



12:30 – 13:00

Zelná polévka z čerstvého zelí	150 g	
Kuřecí prsa s vařeným květákem	80 g (1 lžíce omáčky) + 150 g přílohy	399,1 kcal: b – 30,34 g t – 21,7 g s – 20,64 g
Zeleninový salát zalitý nerafinovaným (olivovým) olejem a citrónovou šťávou	200 g (1 lžička oleje)	
Kompot ze sušeného ovoce bez cukru	200 ml	
Vegetariánský rassolnik	150 g	
Masový karbanátek vařený na páře + příloha z fazolí	1 ks + 100 g	417,3 kcal: b – 24,27 g t – 21,4 g s – 31,9 g
Zeleninový salát zalitý rostlinným (olivovým) olejem a šťávou z citrónu	200 g (1 lžička)	
Brusinková šťáva bez cukru	200 ml	
Boršč z kuřecího masa	150 g	
Vařená kuřecí prsa + pohanka	100 g + 100 g	417,8 kcal: b – 29,2 g t – 18,2 g s – 34,3 g
Zeleninový salát zalitý rostlinným (olivovým) olejem a šťávou z citrónu	200 g (1 lžička oleje)	
Bylinná směs od TianDe	200 ml	
Zelná šči polévka s vejcem	150–200 g	
Kuřecí karbanátek na páře + příloha z grilované zeleniny	80 g + 150 g	418,8 kcal: b – 21,8 g t – 16,44 g s – 45,9 g
Nakrájená zelenina s bylinkami zalitá vinným nebo balzamikovým octem	150 g	
Neslazený kompot z čerstvých jablek	200 ml	
Zeleninová polévka	150–200 g	
Važené libové hovězí maso s bramborovou kaší	100 g + 100 g	426,1 kcal: b – 23,2 g t – 21,65 g s – 34,62 g
Řepný salát vinegret	100 g + 1 lžička oleje	
Šípkový čaj	200 ml nápoje	
Polévka Soljanka	150 g	424,8 kcal: b – 37,1 g t – 17,0 g s – 30,8 g
Zapečená treska + příloha z čerstvé zeleniny	100 g + 150 g	
Nízkoťučný jogurt	200 ml	



Zeleninová polévka	150–200 g	421,6 kcal: b – 18,3 g t – 22,0 g s – 37,6 g
Játrové karbanátky s bramborovou kaší	150 g + 100 g	
Zeleninový salát s citronovou šťávou a kořením	200 g (1 lžička oleje)	
Šípkový čaj	200 ml	

ENERGETICKÁ  
HODNOTA OBĚDA  
BY NEMĚLA  
PŘESAHOVAT  
420 KCAL

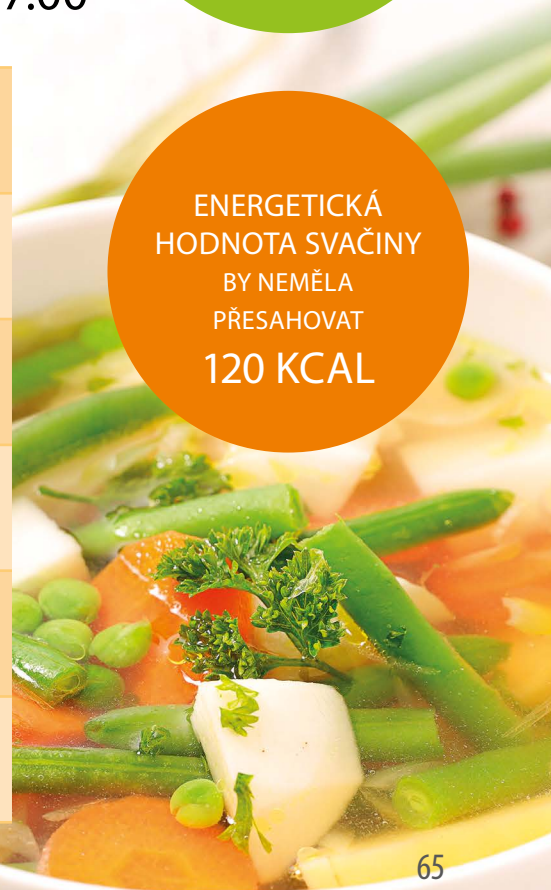
## DRUHÁ SVAČINA



16:00 – 17:00

Celozrné žitné chlebičky, ledový salát, čerstvá okurka + nízkotučný tvaroh	2 chlebičky + 60 g tvarohu	118,9 kcal: b – 13,2 g t – 0,78 g s – 14,8 g
Křupavé rýžové chlebičky + nízkotučný jogurt	2 chlebičky + 100 ml jogurtu	129,9 kcal: b – 7,7 g t – 2,1 g s – 20,04 g
Proteinový koktejl Mix Protein Shake + 1 lžičce celozrnných vloček	18 g na 200 ml nízkotučného mléka	103,8 kcal: b – 12,3 g t – 0,82 g s – 11,8 g
Sušené švestky	5 ks	112,4 kcal: b – 0,9 g t – 0,15 g s – 26,8 g
Zelené jablko	1 ks	87 kcal: b – 0,72 g t – 0,72 g s – 17,6 g
Tvaroh (obsah tuku 0,5 %) s 10% zakysanou smetanou	100 g + 1 lžičce	115,24 kcal: b – 18,3 g t – 3,0 g s – 3,8 g

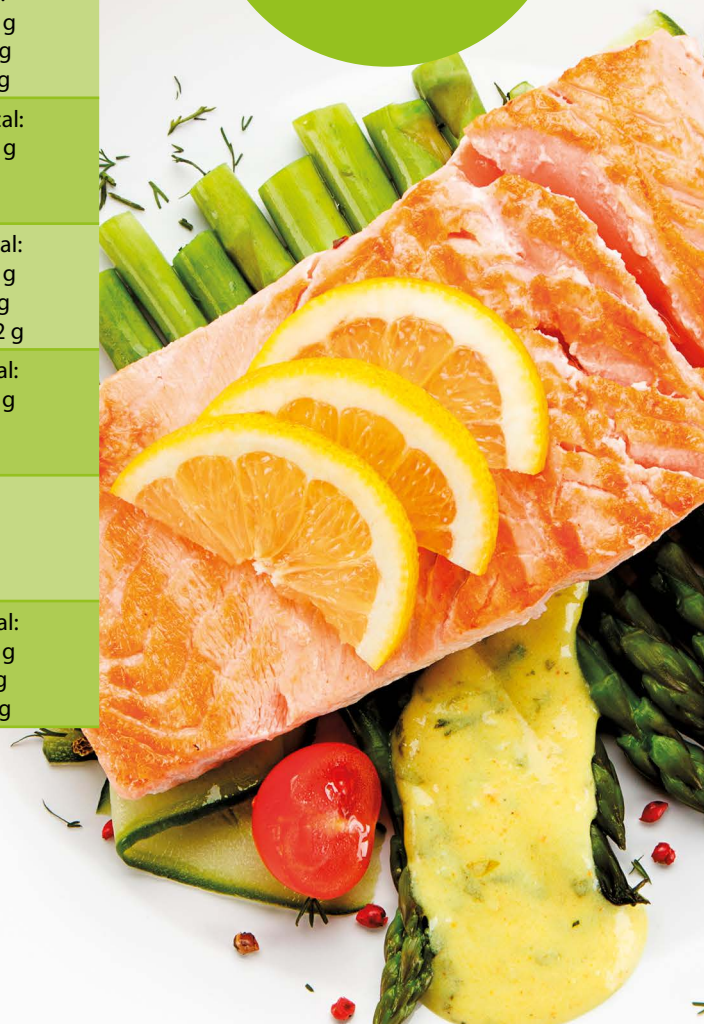
ENERGETICKÁ  
HODNOTA SVAČINY  
BY NEMĚLA  
PŘESAHOVAT  
120 KCAL



# VEČEŘE 19:30 – 20:00

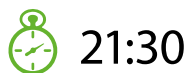
Dušená ryba (například losos) + lilek	100 g + 100 g	161,6 kcal: b – 21 g t – 4,8 g s – 8,6 g
Kuřecí karbanátky vařené na páře + salát z mořských řas	50 g + 100 g	150 kcal: b – 10,6 g t – 5,44 g s – 16,1 g
Pečená ryba + salát z čerstvého zelí zalitý nerafinovaným olejem	100 g ryby + 100 g salátu (1 lžička oleje)	184,4 kcal: b – 18,6 g t – 8,0 g s – 9,5 g
Ryba se zeleninou uvařená na páře + plátek celozrnného chleba	100 g + 100 g	176,3 kcal: b – 16,6 g t – 1,53 g s – 24,02 g
Kuřecí karbanátky na páře + salát (paprika, rajčata, bylinky) zalitý balzamikovým octem	1 ks + 100 g	127,1 kcal: b – 12,4 g t – 5,1 g s – 7,9 g
Bylinná směs čistící s omanem nebo kávový nápoj „Čínská kávová zrna“	200 ml	0 kcal: b – 0 g t – 0 g s – 0 g
Proteinový koktejl Mix Protein Shake + 2 lžičce celozrnných vloček	18 g na 200 ml nízkotučného mléka	157,1 kcal: b – 13,6 g t – 1,14 g s – 23,1 g

ENERGETICKÁ  
HODNOTA VEČEŘE  
BY NEMĚLA  
PŘESAHOVAT  
**180 KCAL**



# 30-40 minut PŘED SPANÍM

(pokud budete chtít)



Kefír 1%	200 ml	74 kcal: b – 6,0 g t – 2,0 g s – 8,0 g
Nízkočtučný jogurt	100 g	63 kcal: b – 5,2 g t – 1,55 g s – 7,0 g
Sušené meruňky	5 ks	66,9 kcal: b – 0,8 g t – 0,1 g s – 15,7 g
Hruška	1 ks (75 g)	76,5 kcal: b – 0,6 g t – 0,45 g s – 15,6 g vl – 3,8 g
Kiwi	1 ks	54 kcal: b – 0,9 g t – 0,4 g s – 11,8 g

Mix Protein  
Shake

ENERGETICKÁ  
HODNOTA  
„DRUHÉ VEČEŘE“  
BY NEMĚLA PŘESAHOVAT  
**60 KCAL**



# DOPORUČENÝ VÝŽIVOVÝ PROGRAM PRO REDUKCI HMOTNOSTI



Mix Protein  
Shake



# 1. ETAPA (PŘÍPRAVNÁ): POUŽÍVÁME Chocolate Mix Protein Shake



Žaludek normálního dospělého člověka má objem 500 ml. Během konzumace jídla se žaludek zvětší na objem 1,5 litru a potom se vrátí do původní velikosti. Při neustálém přejídání se však může roztáhnout až do 3-4 litrů a tento objem si snadno „zapamatuje“.

Když se objem potravy zmenšuje, žaludek se postupně vrací k normálnímu objemu a pro nasycení mu stačí menší porce jídla.

**Náš společný cíl:** mít pocit sytosti při konzumaci menšího množství jídla.

**Co budeme dělat?** Postupně zmenšovat množství jídla, což zmenší i objemu žaludku, a proto budou k nasycení stačit menší porce.

**Dodatečně:** připravíme organismus k procesu odbourávání tuků.

**Trvání:** 2–3 týdny.

**Konzumace koktejlu Chocolate Mix Protein Shake:**  
2krát denně.

**Co kontrolujeme?**

- Kalorickou hodnotu jídelníčku (pro ženy maximálně 1500 kcal/den, pro muže – 2100 kcal/den).
- Objem porcí.
- Množství vypitých a vyloučených tekutin.
- Jednou týdně váhu a objem. Vážíme se a měříme se ve stejnou dobu s prázdným žaludkem po vyprázdnění močového měchýře.
- Adekvátní individuální fyzickou zátěž.

Tabulka č. 4

Zakázáno	Povoleno
Bujóny (z masa, ryb, hub). Pikantní omáčky, křen, hořčice, pepř	Zeleninové polévky bez masa
Hroznové víno, fíky, ořechy	Čerstvé nesladké ovoce

Zakázáno	Povoleno
Tučné maso, ryby, kaviár	Libové druhy masa (hovězí, telecí, králík, drůbež), vařené ryby
Ostré a slané lahůdky. Klobásy vařené i uzené, párky, nakládané ryby, šunka	Čerstvé přírodní sladko-kyselé šťávy bez přidaného cukru
Veškeré sladké pečivo	Čerstvá zelenina (okurky, zelí, květák, kapusta, kedlubna, cuketa, rajčata, dýně, ředkvičky, mrkev, řepa, chřest, bylinky)
Zmrzlina, perlivé nápoje	Mléčné nízkotučné výrobky (mléko, kefir, tvaroh s obsahem tuku 1 %)
Kompoty a ovocné džusy s obsahem cukru	Bylinné čaje, kompoty z jablek a hrušek bez přidaného cukru
Máslo v množství větším než 10 g denně	Nerafinovaný olej v množství maximálně 1 lžičce ve všech pokmech
Velké množství kakaa, černá káva s cukrem	Pšeničné otruby

Zakázáno	Povoleno
Plnotučné sýry	Nízkotučné druhy sýra (s obsahem tuku maximálně 17 %)
Těstoviny, pšeničný chléb, krupice, bílá rýže	Kaše (v první polovině dne): jáhlová, ovesná, pohanková, kroupová. Chléb z celozrnné mouky



## NÁPOJ DNE:

Bylinná směs Trávy Altaje, která podporuje odvodnění organismu.

Jídelníček sestavujeme na základě doporučení uvedených na str. 62-67.

**MĚJTE NA PAMĚTI, ŽE MŮŽE DOCHÁZET K ZADRŽOVÁNÍ VODY V ORGANISMU A OTOKŮM.**

**BYLINNÁ SMĚS TRÁVY ALTAJE VÁM NESMÍ CHYBĚT!**

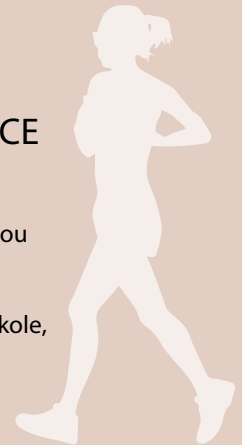
## POZOR! Pro dodatečnou podporu organismu

Tabulka č. 5

Produkt	Doporučené dávkování	Kúra	Potřebné množství na kúru
Funkční komplex „Ostropestřec s riboflavinem“*	1 tabletu 2krát denně s jídlem	14–21 dní	1-2 balení
Bylinná směs Trávy Altaje	1 sáček (1,5 g) zalijte šálkem (200 ml) vroucí vody. Nechte odstát 10-15 min.	14–21 dní, 2–3krát denně	1 balení
Šousin*	1 kapsli denně	14-21 dní	1 balení

## MAXIMALIZACE ÚČINKU

Zvyšujte svou fyzickou aktivitu o alespoň půlhodinovou procházku/jízdu na kole, běh.



\* DOPLŇKY STRAVY NEJSOU NÁHRADOU PESTRÉ STRAVY. NEPŘEKRAČUJTE DOPORUČENÉ DENNÍ DÁVKOVÁNÍ.

## 2. ETAPA (POVINNÁ): STABILNÍ SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI A OČISTA ORGANISMU. POUŽÍVÁME Strawberry Mix Protein Shake



Nehledě na to, že člověk dodržuje zásady zdravého životního stylu, jen těžko se mu podaří se ubránit intoxikaci – otravou organismu toxickými látkami. Toxiny vznikají v organismu každý den, dostávají se do něj zvenčí a postupně se hromadí. Ve výsledku dochází k narušení látkové výměny (ta je častou příčinou nadváhy). Příznaky nejsou zrovna příjemné: slabost, podráždění, zvýšená únava, žízeň a pocit suchosti v ústech. Organismus nutně potřebuje očistnou kúru!

**Náš společný cíl:** snížení hmotnosti a zároveň očista organismu, odstranění toxinů, které jsou rozpustné v tucích (pesticidy, těžké kovy, doplňky stravy a další chemické látky) z těla.

**Co budeme dělat?** Snižovat hmotnost a podporovat funkci organismu

**Trvání:** 2–3 týdny.

**Konzumace koktejlu Strawberry Mix Protein Shake:**  
2krát denně.

### Co kontrolujeme?

- Kalorickou hodnotu stravy (pro ženy maximálně 1200 kcal/den, pro muže – 1620 kcal/den).
- Jednou týdně váhu a obvod. Měříme se ve stejnou dobu nalačno po vyprázdnění močového měchýře.
- Množství vypitých a odvedených tekutin.
- Adekvátní individuální fyzickou zátěž.

Tabulka č. 6

Zakázáno	Povoleno
Potraviny s nízkým obsahem rostlinné vlákniny. Pikantní omáčky, křen, hořčice, pepř	Produkty bohaté na rostlinnou vlákninu, zelenina v syrové, vařené i pečené podobě, kopr, petržel, celer
Pečivo z bílé mouky, listové i kynuté těsto	Pečivo z celozrnné mouky, tmavý chléb z otrub. Těstoviny z tvrdé pšenice
Krupicová i rýžová kaše	Kaše: pohanková, jáhlová, pšeničná, ječmenová, z hnědé rýže



Zakázáno	Povoleno
Silný čaj, černá káva, alkohol, kakao, mléko	Produkty obsahující organické kyseliny (jednodenní a dvoudenní kefir, kyška, podmáslí, ovocné šťávy, mléčná syrovátka), kysané mléčné výrobky, nízkotučné sýry s obsahem tuku do 17 %, tvaroh s obsahem tuku 0,5 % a pokrm z něj
Krémové polévky	Zeleninové polévky s odtučněným masovým nebo rybím vývarem
Tučné druhy masa, husí a kachní maso, konzervy	Libové maso (kuřecí prsa, krůtí prsa, králíčí maso, telecí) – vařené nebo zapečené bez kůže
Ředkev, ředkvičky, houby, česnek, řepa, šťovík, špenát	Nekyselé kvašené zelí, červená řepa, mrkev, salát, okurky, cuketa, dýně, květák
Kdoule, banány, borůvky, třešně, hrušky, dřín, jablečná šťáva a hroznové víno	Žlutý meloun, švestky, fíky, meruňky, sušené švestky, sušené ovoce (max 30 g), švestková šťáva, zeleninové šťávy bez cukru
Tučné druhy ryb (losos, pstruh), uzené ryby, rybí konzervy	Netučné druhy ryb (candát, cejn, kapr, treska, štika, hejk), pokrm z mořských řas
Vejce natvrdo, míchaná vajíčka	Omelety připravené na páře, vajíčka naměkko
Živočišné tuky (obzvláště vepřové a hovězí sádlo), přepuštěné máslo	Máslo (5 g denně), rostlinný olej (1 lžice denně)



## NÁPOJ DNE:

Bylinná směs čistící s omanem nebo kávový nápoj „Čínská kávová zrna“.

Jídelníček vytváříme na základě doporučení uvedených na str. 62-67.

## POZOR! Pro dodatečnou podporu organismu

Tabulka č. 7

Produkt	Doporučené dávkování	Kúra	Potřebné množství na kúru
Funkční komplex „Ostropěstřec s riboflavinem“*	1 tabletu dvakrát denně s jídlem	14–21 dní	1-2 balení
Bylinná směs Trávy Altaje	1 sáček (1,5 g) zalijte šálkem (200 ml) vroucí vody. Nechte odstát 10-15 min.	14–21 dní, 3krát denně	1 balení
Náplast na nohy Master Herb	–	14–21 dní, nalepit před spánkem a nechat do rána	14-21 balení
Kávový nápoj „Čínská kávová zrna“	1/2 sáčku (5 g) zalít 200 ml horké vody, nechte odstát 15-20 minut (nejlépe v termosce).	15 dní, 1 sklenici denně během jídla (ve druhé polovině dne)	7-10 sáčků
Bylinná směs čistící s omanem	1 sáček zalijte šálkem (200 ml) vroucí vody. Nechte odstát 10-15 min.	15 dní, 1 sklenici denně během jídla (ve druhé polovině dne)	1 balení

## MAXIMALIZACE ÚČINKU

Zvyšujte svou fyzickou aktivitu o alespoň půlhodinovou procházku/ jízdu na kole, běh.



\* DOPLŇKY STRAVY NEJSOU NÁHRADOU PESTRÉ STRAVY. NEPŘEKRAČUJTE DOPORUČENÉ DENNÍ DÁVKOVÁNÍ.

## DRUHÁ ETAPA JE POVINNÁ PRO VŠECHNY!

Používáme koktejl **Strawberry Mix Protein Shake**.

**Strawberry Mix Protein Shake** představuje vyvážený poměr složek, které pomáhají nejen ke snížení hmotnosti, ale také k účinné očistě organismu. Je obohacen o hydrolyzovaný kolagen, inulin a ovesnou vlákninu.

Pokud jste mladí a nemáte problémy s klouby a cévami, pro další snižování hmotnosti můžete používat **Chocolate Mix Protein Shake** nebo **Strawberry Mix Protein Shake**.

Pro podporu srdce a cév zvolte **Cranberry Mix Protein Shake** nebo **Ice-Cream Mix Protein Shake**.

Třetí a čtvrtá etapa je pouze doporučena v závislosti na problémech, které vás trápí.



### 3. ETAPA (DOPORUČENÁ): STABILNÍ SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI A PODPORA KARDIOVASKULÁRNÍHO SYSTÉMU.

## POUŽÍVÁME Cranberry Mix Protein Shake

Mějte na paměti, že při nadváze je pro srdce náročné vypořádat se se zátěží, může docházet k jeho selhání a rychlejšímu opotřebení. Nadváha a obezita jsou hlavní rizikové faktory rozvoje kardiovaskulárních onemocnění.

Zvýšený index tělesné hmotnosti je často doprovázen zvýšením tlaku. Na každé 4,5 kg hmotnosti připadá nárůst tlaku o 4,2-4,4 mm Hg.

Navíc je na srdce vyvíjena kolosální zátěž, pokud se například rozhodnete začít sportovat a zpevnit svou postavu. Je načase začít pečovat o své zdraví!

**Náš společný cíl:** snížení hmotnosti a současně podpora kardiovaskulárního systému.

**Co budeme dělat?** Zdravě a racionálně se stravovat, podporovat pružnost cév.



**Trvání:** 4–8 týdnů.

**Konzumace koktejlu Cranberry Mix Protein Shake:**  
2krát denně.

#### Co kontrolujeme?

- Kalorickou hodnotu jídelníčku (pro ženy maximálně 1200 kcal/den, pro muže – 1620 kcal/den).
- Konzumaci soli – maximálně 2/3 lžičky denně (3 g) ve všech pokrmech. Všechna jídla musí být méně slaná.
- Tlak, a to každý den!
- Množství vypitých a odvedených tekutin.
- Váhu a objem, a to každý týden! Měříme se a vážíme se ve stejnou dobu, nalačno, po vyprázdnění močového měchýře.
- Adekvátní individuální fyzickou zátěž.

Tabulka č. 8

Zakázáno	Povoleno
Nakládaná a konzervovaná zelenina. Ředkev, cibule, česnek, houby, ředkvičky, zelený hrášek, zelí	Zapečená nebo dušená zelenina bohatá na antioxidanty, vlákninu a draslík (rajčata, papriky), zapečená brokolice, květák, mrkev
Pěčivo z bílé mouky, listové i kynuté těsto, čerstvý chleba, palačinky, lívance	Dietní neslaný chléb z celozrnné mouky, chléb z otrub, těstoviny z tvrdé pšenice, celozrnné produkty, celozrnné kaše (pohanková, ječmenová, ovesná), hnědá rýže
Křen, majonéza, hořčice, pikantní omáčky a koření	Skořice, kopr, zelená zelenina
Sladké perlivé nápoje, energetické nápoje, káva, silný čaj, alkohol	Nápoje bohaté na hořčík (kakaο, hořká čokoláda), slabý čaj, nápoje z čekanky
Bujóny z masa, drůbeže, ryb, hub. Luštěninové polévky	Zeleninové polévky s kroupy, mléčné polévky
Tučné druhy masa, kachní a husí maso, konzervy, uzeniny	Libové maso (kuřecí filé, krůtí prsa, králíčí maso, telecí) – ve vařené nebo pečené podobě bez kůže
Slaný a tučný sýr, smetana, šlehačka	Mléko, nízkotučný tvaroh, jogurt, kefir 1%
Ovoce s hrubou vlákninou, čokoláda	Banány, zelená jablka, fíky, sušené švestky, rozinky (maximálně 30 g denně)
Tučné druhy ryb (losos, pstruh), uzené ryby, kaviár, rybí konzervy	Netučné druhy ryb (makrela, treska, platýs)
Volská oka, vajíčka natvrdo	Vajíčka naměkko, omeleta. Maximálně 1 vejce denně

Zakázáno	Povoleno
Živočišné tuky (obzvláště vepřové a hovězí sádlo), přepuštěné máslo, máslo	Olje (1 lžice denně) (olivový, lněný)



## Nápoj dne:

Bylinná směs pro cévy s jetelem

Jídelníček sestavujeme na základě doporučení uvedených na str. 62-67.

POZOR! Pro dodatečnou podporu organismu

Tabulka č. 9

Produkt	Doporučené dávkování	Kúra	Potřebné množství na kúru
Funkční komplex „Zlatý amarant“*	1 kapsle 3krát denně během jídla	30 dní	2 balení
Citrokalcevit*	4 tablety jednou denně - večer	28-56 dní	2-4 balení
Šousin*	1 kapsle v první polovině dne	30 dní	1 balení
Bylinná směs pro cévy s jetelem	1 sáček zalijte šálkem vroucí vody. Nechte odstát 5-10 min.	28 dní	1 balení

## MAXIMALIZACE ÚČINKU

Zvyšujte svou fyzickou aktivitu o alespoň půlhodinovou procházku/ jízdu na kole, běh.



## TŘETÍ ETAPA – DOPORUČENÁ.

**Proteinový koktejl Cranberry Mix Protein Shake** obsahuje kromě složek, které pomáhají snižovat hmotnost, také hyaluronát sodný, arginin, leucin, taurin, ovesnou vlákninu a klikvu. Tyto složky pomáhají podporovat zdraví kardiovaskulárního systému a pružnost cév.

\* DOPLŇKY STRAVY NEJSOU NÁHRADOU PESTRÉ STRAVY. NEPŘEKRAČUJTE DOPORUČENÉ DENNÍ DÁVKOVÁNÍ.

Mix Protein  
Shake



## 4. ETAPA (DOPORUČENÁ): STABILNÍ SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI A PODPORA KLOUBŮ.

# POUŽÍVÁME Ice-Cream Mix Protein Shake

Nadváha a problémy s klouby jsou nerozlučně propojeny. Člověk s nadváhou vyvíjí větší zátěž na meziobratlové klouby páteře a spodní končetiny. Tady je názorný příklad.

Plocha menisku – 14,5 cm<sup>2</sup>.

Pokud je hmotnost člověka nižší než 70 kg, zátěž na 1 cm<sup>2</sup> jeho menisku bude činit zhruba 4,5 kg.

Při hmotnosti těla 100 kg se zátěž na 1 cm<sup>2</sup> menisku zvýší až na 7 kg.

Při hmotnosti těla 120 kg se zátěž na 1 cm<sup>2</sup> zvýší přibližně až na 8 kg.

Čím vyšší zátěž působí na klouby po celý den, tím rychleji se klouby opotřebovávají.

**Náš společný cíl:** snížení hmotnosti a současně podpora kloubů.



**Co budeme dělat?** Zdravě a racionálně se stravovat, podporovat regeneraci kloubů.

**Trvání:** 4–8 týdnů.

**Konzumace koktejlu Ice-Cream Mix Protein Shake:**  
2krát denně.

**Co kontrolujeme?**

- Kalorickou hodnotu jídelníčku (pro ženy maximálně 1200 kcal/den, pro muže – 1620 kcal/den).
- Konzumaci soli – maximálně 3 g denně ve všech pokrmech.
- Váhu a objem, a to každý týden! Měříme se a vážíme se ve stejnou dobu, nalačno, po vyprázdnění močového měchýře.
- Adekvátní individuální fyzickou zátěž.



Tabulka č. 10

Zakázáno	Povoleno
Rajčata, paprika, zelí	Zapečená nebo dušená zelenina (petržel, listový salát, hrášek, cuketa, květák, okurky, dýně, brokolice, mrkev, celer, pórek, ředkev, špenát)
Pečivo z bílé mouky, listové a kynuté těsto, čerstvý chléb, palačinky, lívance	Celozrnné kaše (pohanková, pšeničná, ovesná), těstoviny z tvrdé pšenice, hnědá rýže
Křen, majonéza, hořčice, pikantní omáčky a koření	Ořechy (cedrové, mandle, lískové) – 20 g denně
Sladké perlivé nápoje, energetické nápoje, káva, silný čaj, alkohol	Neperlivá minerální voda, přírodní šťávy, kompoty z ovoce bez cukru
Tučné bujóny z masa, drůbeže, ryb	Polévky z masa s netučným bujónem (1-2krát týdně)
Tučné druhy masa, kachní a husí maso, konzervy, uzeniny, salámy	Libové maso (kuřecí prsa, krůtí prsa, králíčí maso, telecí) – vařené nebo zapečené bez kůže
Slaný a tučný sýr, smetana, šlehačka, majonéza	Kysané mléčné výrobky nízkotučné, nízkotučný tvaroh
Kyselé ovoce a bobule (višně, citrusy)	Jablka (nejlépe pečená), červený a černý rybíz, červený grep, syrové ovoce (maximálně 200-300 g denně) a želé s fruktózou
Uzené ryby, kaviár, rybí konzervy	Tučné druhy ryb (losos, pstruh)

Zakázáno	Povoleno
Volská oka, vajíčka natvrdo	Vajíčka naměkko, omeleta. Maximálně 2 vejce denně
Živočišné tuky (obzvláště vepřové a hovězí sádlo), přepuštěné máslo, máslo	Rostlinný olej (1 lžice denně)
Fast food, rafinované, sladké a slané výrobky	Aspik, želé, pokrmy s želatínou



## NÁPOJ DNE:

Bylinná směs pro cévy s jetelem

Jídelníček sestavujeme na základě doporučení uvedených na str. 62-67.

## POZOR! Pro dodatečnou podporu organismu

Tabulka č. 11

Produkt	Doporučené dávkování	Kúra	Potřebné množství na kúru
Citrokalcevit*	4 tablety jednou denně po večerech	28-56 dní	2-4 balení
Tělový masážní gel Ortophyt nebo tělový krém Tekutá náplast	Každý den dle potřeby		1-2 balení
Bylinná směs pro cévy s jetelem	1 saček zalijte šálkem vroucí vody. Nechte odstát 5-10 min.	28-56 dní, 2-3krát denně	1 balení
Výrobky s bodovou turmalínovou vrstvou	Večer, dle návodu		1 ks / balení

## MAXIMALIZACE ÚČINKU

Zvyšujte svou fyzickou aktivitu o alespoň půlhodinovou procházku/ jízdu na kole, běh.



## ČTVRTÁ ETAPA - DOPORUČENÁ.

**Ice-Cream Mix Protein Shake** obsahuje kromě složek, které pomáhají snížit hmotnost, navíc také hydrolyzovaný kolagen a hyaluronát sodný, které přispívají k regeneraci chrupavek a vazů.

\* DOPLŇKY STRAVY NEJSOU NÁHRADOU PESTRÉ STRAVY.  
NEPŘEKRAČUJTE DOPORUČENÉ DENNÍ DÁVKOVÁNÍ.

Mix Protein  
Shake





DOPORUČENÝ VÝŽIVOVÝ  
PROGRAM  
PRO FORMOVÁNÍ A PODPORU  
VYRÝSOVANÉHO TĚLA  
A ŠTÍHLÉ POSTAVY

(pro sportovce a mládež,  
která vede aktivní životní styl)



Sportovní tréninky a aktivní životní styl jsou neodmyslitelnou součástí života mnoha lidí. Dnes je moderní sportovat a mít pevnou postavu. Je to jeden z ukazatelů úspěchu, síly vůle a cílevědomosti.

Všichni, kteří se profesionálně věnují sportu nebo s tréninky teprve začínají, i ti, kteří chtějí mít krásné, vyrysované a štíhlé tělo, musí dodržovat určité stravovací zásady. Díky koktejlům Mix Protein Shake od TianDe lze dodržovat racionální jídelníček opravdu snadno! S proteinovými mixy od korporace zdraví a krásy můžete získat všechny látky, které jsou nezbytné pro plnohodnotné fungování organismu.

**Cíl:** nárůst svalové hmoty a její posílení.

**Co budeme dělat?** Dodržovat zásady vyváženého stravování podle rozpisu tréninků a závodů.

**Trvání:** neustále.

**Kontrolujeme dodržování:**

- režimu stravování (5-6krát denně);
- pravidelnosti – rytmický, pravidelný příjem bílkovin.

Každý sportovec sestavuje svůj každodenní jídelníček podle plánovaného energetického výdeje. Jak vypočítat množství nezbytných kalorií? O tom jsme už mluvili výše.

Profesionálové by se měli přesvědčit o tom, že množství přijímaných kalorií není nižší než ukazatel, který se dá vypočítat podle vzorce:

$$\text{„Hmotnost těla bez tuku“} \times 30 = \text{MNOŽSTVÍ KALORIÍ}$$

(vaše váha v kg – hmotnost tuku v kg)

**Do jídelníčku je potřeba zahrnout:**

- 1) mléčné a kysané mléčné výrobky, sýry;
- 2) maso, drůbež (připravené na páře), ryby (vařené, zapečené), pokrmy z vajec;
- 3) celozrnné obiloviny (ovesné vločky, pohanka, bílá rýže);
- 4) rostlinné oleje (menší množství);
- 5) vařená zelenina (bez škrobu);
- 6) ovoce s nízkým glykemickým indexem.

Produkty skupin 1 a 2 jsou hlavními zdroji plnohodnotných živočišných bílkovin. Obsahují optimální poměr aminokyselin a slouží k budování a regeneraci základních struktur těla.

Důležitou vlastností zeleniny je její schopnost značně zvyšovat sekreci žaludečních šťáv a zesilovat jejich enzymovou aktivitu.

Masitá a rybí jídla tělo lépe stráví, pokud je budeme konzumovat společně se zeleninou.

# VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

Tabulka č. 12

Mix Protein  
Shake

Čas příjmu potravy	Doporučený jídelníček	Režim stravování (poměr denního energetického příjmu)
<b>PRVNÍ SNÍDANĚ</b>		
Ihned po probuzení	Bílkovinový koktejl Mix Protein Shake (libovolný) – bílkoviny + BCAA aminokyseliny přivedou svaly uvolněné přes noc znovu do režimu pohotovosti	5%
<b>DRUHÁ SNÍDANĚ</b>		
Snídaně musí být nejpozději 1-1,5 hodiny před tréninkem	Děláme si zásoby energie v podobě složitých sacharidů: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kaše (pohanková, ovesná, kroupová),</li> <li>• pokrmy z vajec,</li> <li>• celozrnné vločky,</li> <li>• jogurt, sýr, tvaroh s obsahem tuku od 2 %,</li> <li>• ovoce,</li> <li>• libové bílé kuřecí maso</li> </ul>	30%
<b>OBĚD</b>		
Doporučuje se obědvat 2-3 hodiny před tréninkem	Menší množství složitých sacharidů + stavební materiál - bílkoviny: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nemastné maso (kuřecí),</li> <li>• ryby,</li> <li>• těstoviny z tvrdé pšenice,</li> <li>• celozrnné výrobky,</li> <li>• jako příloha zelenina v čerstvé nebo zapečené podobě</li> </ul>	30%
<b>SVAČINA</b>		
	Proteinový koktejl Mix Protein Shake (libovolný) – bílkoviny + BCAA aminokyseliny – podpora před večerním tréninkem	5%
<b>VEČEŘE</b>		
	Důraz klademe na produkty s vysokým obsahem bílkovin: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sýr,</li> <li>• kuřecí nebo krůtí prsa,</li> <li>• karbanátky připravené na páře,</li> <li>• pokrmy z ryb,</li> <li>• pokrmy z vajec,</li> <li>• zelenina (okurky, zelený salát, cuketa)</li> </ul>	25%
<b>Svačina před spaním (v případě potřeby)</b>		
30-40 minut před spaním (21:30)	V závislosti na vašem cíli: <ul style="list-style-type: none"> <li>• tvrdý sýr,</li> <li>• kysané mléčné výrobky,</li> <li>• přírodní tvaroh</li> </ul>	5%



## NÁPOJ DNE:

Bylinná směs čistící s omanem

Předpokládaný režim tréninků pro aktivní sportovce:

- silové tréninky – 3krát týdně;
- 4 dny – odpočinek a regenerace.

# DOPORUČENÝ REŽIM KONZUMACE KOKTEJLŮ Mix Protein Shake

## 1. V den tréninku:

- první – brzy ráno, ihned po probuzení;
- druhý – půl hodiny před tréninkem;
- třetí – 30 minut po tréninku.

Celkem ve třech porcích denně získáte:

- bílkoviny – 33 g
- tuky – 1,5 g
- sacharidy – 1,5 g
- BCAA – 7,164 g

## 2. Ve dnech odpočinku a regenerace:

- první – brzy ráno, ihned po probuzení;
- druhý – na svačinu.

Celkem ve dvou porcích denně získáte:

- bílkoviny – 22 g
- tuky – 1 g
- sacharidy – 1 g
- BCAA – 4,6 g

## Spotřeba při aktivním používání:

1 balení = 1 týden!

Ve výsledku získáte:

- optimální množství bílkovin pro formování pevné, sportovní postavy;
- podporu kardiovaskulárního systému;
- zesílenou ochranu před zraněním kloubů a vazů.

## Spotřeba při běžném používání:

1 balení = 2-2,5 týdne!

Při 2 trénincích týdně pro optimalizaci hmotnosti a formování sportovní postavy (2krát denně).

Ve výsledku získáte:

- optimální množství bílkovin pro formování pevné, sportovní postavy a normalizaci hmotnosti;
- odstranění únavy a bolesti ve svalech po tréninku;
- podporu kardiovaskulárního systému;
- zesílenou ochranu před zraněním kloubů a vazů.

## POZOR! Pro dodatečnou podporu organismu

Tabulka č. 13

Produkt	Doporučené dávkování	Kúra	Potřebné množství na kúru
Funkční komplex „Zlatý amarant“* obsahující přírodní esenciální kyseliny: linoleovou a linolenovou	1 kapsle 3krát denně s jídlem	28-56 dní	2-3 balení

\* DOPLŇKY STRAVY NEJSOU NÁHRADOU PESTRÉ STRAVY.  
NEPŘEKRAČUJTE DOPORUČENÉ DENNÍ DÁVKOVÁNÍ.



## POZOR!

Aktivní složky proteinových koktejlů Mix Protein Shake obsahují kromě 11 g bílkovin také (v jedné porci):

- **až 2,338 g přírodních BCAA kyselin**, které zahajují proces regenerace svalových vláken a stimulují zvětšení svalové hmoty;
- **až 229 mg přírodního tryptofanu**, který pomáhá odstranit pocit bolesti a zvyšuje výdrž;
- **až 2,145 g přírodního glutaminu**, který přispívá ke zvětšení objemu buněk, optimalizaci jejich hydro rovnováhy a podporuje imunitu;
- **až 913 mg přírodního argininu**, který podporuje kardiovaskulární systém a stimuluje růst svalové hmoty;
- **až 150 mg L-karnitinu L-tartrátu**, který stimuluje redukci tukové tkáně;
- **až 3 mg přírodního železa**, které přispívá k normalizaci krevního obrazu a redukci tukové tkáně.

TianDe nabízí  
4 koktejly,  
4 příchutě,  
4 složení.

*Vybírejte! Střídejte!  
Získávejte užitek a  
potěšení!*





# Jak se stravují naše děti

Z jídla se stal kult. Je to výsledek naší „usilovné práce“, kterou vidí naše děti a přijímají návyky svých blízkých.

Dítě pláče? Tady máš bonbon, jen neplakej.  
Když dostaneš jedničku, koupím ti čokoládu.  
Do kina jedině s popcornem! Jednou, dvakrát – nic se přece neděje.  
Pokud nesníš plný talíř vepřo knedlo zelo, nedostaneš dezert...

Tento seznam „vzájemně výhodných“ vztahů můžeme rozšiřovat až donekonečna. Rodiče, babičky a dědečkové, tety a strýčkové – všichni se snaží nakrmit své milované dítě. Ve výsledku se u malého človíčka formuje zvyk spojovat si jídlo s příjemnými emocemi. Zásada „jíst, abys mohl žít, ne žít, abys mohl jíst“, která je pro dětský organismus ještě přirozená (zpočátku správně vnímá potravu jako zdroj energie), se postupně vytěsňuje.

Dítě začne vyhledávat perlivé nápoje, další sladkosti a dobroty. Jejich jídelníček je přesycen jednoduchými sacharidy a tuky. Častým výsledkem takového stravování je obezita dítěte, poruchy pozornosti a horší prospěch. V pubertě takové stravovací návyky už jsou neodmyslitelnou součástí života a děti zajíždají svůj stres různými dobrotami, jedí za pochodu...

Drazí dospěláci, je to jen na vás, abyste předali svým dětem důležitou myšlenku. Jídlo (správné jídlo!) je naše zdraví, energie a vitalita. Jděte svým dětem příkladem správné

kultury stravování. Dbejte na to, aby dětský jídelníček obsahoval veškeré složky nutné pro správný vývoj jejich rostoucího organismu.

Rádi bychom vás upozornili, že řada proteinových koktejlů Mix Protein Shake od TianDe byla vytvořena s přihlédnutím k potřebám organismu dospělého člověka a je zaměřena především na redukci hmotnosti a tvarování postavy.

Pro děti do 3 let se používá speciální dětská výživa (proteinové nápoje Mix Protein Shake od TianDe k ní nepatří).

Možnost obohacení jídelníčku staršího dítěte (za účelem redukce váhy nebo optimalizace stravovacích návyků) za využití proteinových nápojů Mix Protein Shake od TianDe je nutné konzultovat s pediatrem.



# METR S INDEXEM TĚLESNÉ HMOTNOSTI

## ZMĚŘTE SVÉ ZDRAVÍ NA CENTIMETRY!



Už jsme si řekli, že index tělesné hmotnosti (BMI) je jedním z hlavních ukazatelů zdraví člověka. Existují vzorce a tabulky, podle kterých se dá vypočítat. Abyste si mohli hlídat štíhlou linii co nejsnadněji, rozšířila korporace TianDe svůj sortiment o další skvělý nástroj.

Ne, není to jen obyčejný metr v podobě pásky. Je to doslova diagnostické centrum ve vaší kabelce nebo v šuplíku stolu. Tento jednoduchý, mobilní, stylový a kompaktní nástroj vám pomůže mít svůj objem pod kontrolou.

Pomůže vám:

- snadno změřit obvod pasu (což je ukazatel, který vás může upozornit na problémy se zdravím, pokud nějaké máte);
- rychle vypočítat BMI díky porovnání výšky a váhy na jednoduché škále;
- sledovat vaše úspěchy na cestě ke štíhlé postavě.

Na metru jsou umístěny jednoduché nápovědy.  
Dělí se na zóny:

ZELENÁ	ORANŽOVÁ	ČERVENÁ
VŠE JE V POŘÁDKU	BUĎTE OBEZŘETNÍ, MÁTE PROBLÉMY	IHNED ZAČNĚTE PEČOVAT O SVÉ ZDRAVÍ



Metr má dvě strany  
– pro měření obvodu  
pasu žen a mužů.



Pohodlné držátko umožní zafixovat pásek, abyste mohli co nejpřesněji změřit svůj objem. Ke stočení metru stačí stisknout tlačítko.

## Mix Protein Shake



Podrobné informace o  
produktech racionální výživy od  
TianDe naleznete na webu  
[www.tiande.eu](http://www.tiande.eu).

# 15 VÝHOD PROTEINOVÝCH KOKTEJL-MIXŮ

Proteinové koktejl-mixy od TianDe jsou unikátní produkty, které odpovídají všem současným požadavkům racionální výživy. Trh s produkty, zaměřenými na zdravý životní styl, nabízí velké množství proteinových koktejlů. Proč byste měli zvolit právě Mix Protein Shake? Tady je 15 objektivních důvodů.



**2. NEOBSAHUJÍ SÓJU.** Ve složení je vysoká koncentrace bílkovin ve vhodné, klasické kombinaci.



**4. OBSAHUJÍ POUZE MINIMÁLNÍ MNOŽSTVÍ TUKŮ:** 0,5 g.



**6. VYSOKÝ OBSAH VITAMÍNU C –** jedna porce obsahuje 68 % doporučené denní dávky. Podílí se na regulování sacharidové výměny a regeneraci tkání.



**1. JSOU NÍZKOKALORICKÉ:**  
50–55 kilokalorií.



**3. KAŽDÁ PORCE OBSAHUJE**  
11 g bílkovin.

do 50-55%  
živočišných bílkovin  
koncentrát  
SYROVÁTKOVÝCH BÍLKOVIN



do 45-50%  
rostlinných bílkovin  
koncentrát odtučněných  
SLUNEČNICOVÝCH BÍLKOVIN



**5. OBSAHUJÍ POUZE MINIMÁLNÍ MNOŽSTVÍ SACHARIDŮ:** 0,5 g.

Mix Protein Shake od TianDe je bez cukru, fruktózy a glukózy! Příjemně nasládlou chuť koktejlům dodává přírodní výtažek ze stévie.



**7. MIXY OBSAHUJÍ PŘÍRODNÍ CHROM**  
– ten přispívá ke spalování tuků a snížení chuti na sladké.



8. Obsahují speciální složky:

- **VÝTAŽEK Z GUARANY** – účinný spalovač;
- **L-KARNITIN L-TARTRÁT** – zvyšuje odolnost organismu.



10. Každý ze 4 mixů obsahuje dodatečné složky, které zesilují účinek produktu.

- **TAURIN** – v Cranberry Mix Protein Shake – chrání organismus při stresu;
- **HYDROLYZOVANÝ KOLAGEN** – v Strawberry Mix Protein Shake pro hydrataci a tonizaci pokožky, v Ice-Cream Mix Protein Shake v kombinaci s hyaluronátem sodným pro dodatečnou produkci kolagenu v pokožce, vazech a kloubech.



12. Cranberry Mix Protein Shake a Strawberry Mix Protein Shake obsahují přírodní šťávu a rozdrčené suché plody – klikvu/jahody.



14. MIXY NEOBSAHUJÍ KONZERVANTY ANI SYNTETICKÉ VITAMÍNOVÉ SMĚSI.



9. Mixy jsou obohaceny o:

- **HYALURONÁT SODNÝ** – v Chocolate Mix Protein Shake pro péči o pokožku zevnitř, v Ice-Cream Mix Protein Shake pro zesílení výživy kloubů a elasticnosti vazů, v Cranberry Mix Protein Shake pro zpevnění stěn cév a zlepšení jejich elasticnosti;
- **OVESNOU VLÁKNINU** – v Chocolate, Cranberry a Strawberry Mix Protein Shake pro zlepšení funkce střev.



11. MIXY PATŘÍ MEZI BEZLEPKOVÉ PRODUKTY.

Obsah glutenu 0,011 mg/100 g (za bezlepkové produkty se považují produkty, které obsahují méně než 2 mg/100 g, obsah glutenu v mixech – 0,011 mg/100 g, což činí 0,002 mg/porce).



13. KOKTEJLY NEOBSAHUJÍ UMĚLÁ BARVIVA, obarvena jsou přírodní šťávou z řepy.

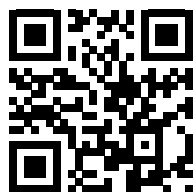


15. KOKTEJLY OD TIANDE SE DAJÍ SNADNO NAŠLEHAT DO NĚŽNÉ KRÉMOVÉ PĚNY. Zcela se rozpustí i ve studeném mléce či vodě. Zажenou pocit hladu a chuť na sladké.

tianDe®

Mix Protein  
Shake:

OPTIMÁLNÍ  
VÁHA,  
PŘÍNOS PRO  
VAŠE ZDRAVÍ



[www.tiande.eu](http://www.tiande.eu)

KÓD: 100283/01

