

# **FONTOS TUDNIVALÓK AZ EATSLIMPRO FEHÉRJEDIÉTÁVAL KAPCSOLATBAN A DIÉTA MEGKEZDÉSE ELŐTT**

## **Az EatSlimpro fehérjediéta alkalmazását kizáró esetek:**

- fehérje érzékenység
- kazein érzékenység
- epilepszia
- várandósság
- szoptatási időszak
- 1-es típusú cukorbetegség
- krónikus – akut veseelégtelenség
- akut vesegyulladás
- policisztás vesebetegség
- hasnyálmirigy gyulladás
- autoimmun májgyulladás
- májcirrózis
- aktuálisan zajló Hepatitis infectiosa A, B, C
- bármilyen rákos megbetegedés esetén (ha még nem tekinthető gyógyultnak)
- mogyoró vagy szója allergia

## **Kezelőorvosi szakvéleményt igénylő betegségek, rendellenességek**

*ha jelenleg is fennállnak, vagy 6 hónapon belül diagnosztizálták*

- vesegyulladás
- vesemedence gyulladás
- vesekő
- egyéb vesebetegség
- epekő
- epevezeték gyulladás
- egyéb májbetegség, májkárosodás
- Chron betegség
- korábban lezajlott Hepatitis infectiosa A, B, C (min 6 hónappal a gyógyulást követően kezdhető el a diéta)
- 2-es típusú cukorbetegség
- köszvény vagy erre való hajlam

## **Gyógyszerszedéssel kapcsolatos fontos információk:**

Egyes gyógyszerek befolyásolhatják a diéta hatékonyságát, azaz lassíthatják az elvárt fogyás ütemét, ezért megfontoltan kell eljárni az ilyen esetekben. Ezek a gyógyszerkészítmények a következők:

- szteroidok (autoimmun betegség, ízületi gyulladás, bélgyulladás esetén alkalmazzák)
- antidepresszánsok (pszichiátriai kórképekre előírt gyógyszerek szintén befolyásolhatják az anyagcserét, lassíthatják a fogyást),
- fogamzásgátlók, hormon készítmények, hormonpótlásnál alkalmazott gyógyszerek,
- magas vérnyomásra, ill. szívbetegségre előírt pl. béta blokkolók,
- vizelethajtók (az amúgy is bekövetkező nyomelem vesztes jelentős fokozása miatt veszélyesek),
- cukorbetegség esetén alkalmazott gyógyszerek,
- véralvadásgátló készítmények (fokozott elővigyázatosságot igényelnek, mert a sok zöldség fogyasztás befolyásolja a gyógyszer hatását!).

## **Tájékoztató az EatSlimPro fehérjediéta ideje alatt esetlegesen bekövetkező fizikai tünetekről, változásokról**

A magas fehérjetartalmú EatSlimPro diéta alkalmazását bizonyos, a fentiekben részletezett betegségek, illetve egyes tartós gyógyszeres kezelést igénylő betegségek fennállása esetén NEM javasoljuk.

### **1-es fázis – detox**

Ez a fázis a méregtelenítésre, az anyagcsere folyamatok felgyorsítására és a fogyás beindítására szolgál. A 3-4. nap körül áll fel a ketózis.

A ketózis a szervezet természetes biológiai állapota, a sikeres és tartós diétához a leghatékonyabb megoldás. A ketózis egy olyan anyagcsere állapot, amelyben a test a szénhidrát és cukor helyett a zsírt alakítja energiává.

A diéta első 4-5 napjában gyengeség, fáradékonyság alakulhat ki. Előfordulhat fejfájás, enyhe szédülés, hasmenés vagy esetleg székrekedés, de ezektől nem kell megijedni, teljesen normális tünetek, hiszen erős méregtelenítés zajlik a szervezetben.

A ketózis a kellemetlen leheletet és a vizelet szagának megváltozását is okozhatja, ezek természetes velejárói a folyamatnak. Fontos a folyamatos, az előírtnak megfelelő (napi 2,5-3,5 liter) folyadékbevitel és a nyomelempótlás .

**Magnézium, kalcium, króm, C-, és D vitamin pótlása KÖTELEZŐ a diéta teljes időtartama alatt annak érdekében, hogy pótdold az ásványi anyag és nyomelem veszteséget bizonyos élelmiszerek az étrendből történő ideiglenes kiiktatása miatt!**

A **2-es fázisban**, az anyagcsere átállását követően a fáradékonyságot energikusság váltja fel. A 2-es fázis a leghosszabb szakasz mindenkinek, amely függ a leadandó súly mértékétől, illetve az elérni kívánt súlytól. Ebben a fázisban történik a súlyvesztés legjelentősebb része.

Nagyobb mértékű fogyás esetén átmenetileg **megváltozhat a menstruációs ciklus** időtartama (késhet, kimaradhat). A fogamzásgátló készítmények egyrészt befolyásolhatják a fogyás ütemét, másrészt a gyógyszer hatékonysága is csökkenhet, ezért más fogamzásgátlási módszerek ajánlottak a program ideje alatt. Javasoljuk, hogy kérd ki nőgyógyászod véleményét.

**Hajhullás** a diéta előrehaladtával csak akkor fordulhat elő, ha nem megfelelő a vitamin-, és ásványianyagbevitel, ez a diéta teljes időtartama alatt előírt vitaminpótlással megakadályozható.

Esetlegesen előforduló **vádligörcs** valamilyen magnézium, kalcium és kalium nyomelemek hiányára utalhat - a pótlás ilyen esetekben javasolt.

Amennyiben **magas vérnyomás** miatt gyógyszeres kezelés alatt állsz, előfordulhat, hogy a egy bizonyos idő után a gyógyszerek adagja csökkenthető lesz. Rendszeres vérnyomás ellenőrzés és orvosi konzultáció mindenképpen ajánlott.

Amennyiben **inzulinrezisztenciád** van, a fogyás üteme a vártnál valamivel lassúbb lehet, de a tartósan alacsony szénhidrát bevitel és a magas rostmennyiség az IR-re is igen jótékony hatással lesz.

**Köszvény** (megnövekedett húgysavszint) esetén a rendszeresen szedett gyógyszer adagjának megemelésére, kontroll vérvételre lehet szükség.

A magas rosttartalmú táplálkozás és bőséges folyadékfogyasztás ellenére olykor **székrekedés**, vagyis az emésztés lassulása tapasztalható. Ebben az esetben, de a diéta ideje alatt akár folyamatosan is ajánljuk az **útifűmaghéj** (rost) illetve a **Freyagena BioAktív rostkomplex** beiktatását a mindennapi táplálkozásába.

A diéta ideje alatt **hasmenés, bőrkiütés** jelentkezhet, melyek a megnövekedett fehérjebevitellel állhatnak összefüggésben.

Amennyiben fenti tünetek közül bármelyiket tapasztalod a diéta során, kérjük feltétlenül konzultálj személyes mentoroddal, kezelőorvosoddal illetve írd az ***eatslimpro@eatslimpro.hu*** email címre.

**A fent részletezett kockázatokat megértettem, saját felelősségre veszek részt az EatSlimPro Lifestyle programban!**