

# Na Stopě Nadváze

Internetový občasník 5. číslo / DUBEN 2015

## Úvod:

Dobrý den, milí příznivci našeho redukčního programu DIETALEGRE®!

Blíží se jaro a s ním i stres související s vynuceným odložením kabátů, bund a dalších bezpečných krytek, doposud úspěšně maskujících kila navíc. S jarem se blíží „hodina pravdy“ symbolizovaná nástupem trika s krátkým rukávem, které pneumatiky okolo břicha nezakryje ani v případě, že lstivě zakoupíme velikost XXXXL tam, kde normálně vybíráme z regálů s velikostí M.

Nastupuje tedy poslední chvíle, kdy s tím lze něco dělat. Abychom pomohli všem, kterých se tento scénář týká, uvedli jsme právě nyní na trh nové příchutě do brandu DIETALEGRE®, které Vaši snahu o redukci tělesné hmotnosti udělají ještě reálnější a ještě příjemnější.

Jaro je tady. A s ním i nové číslo našeho občasníku NA STOPĚ NADVÁZE®. A s ním i novinky v naší nabídce.

Ať Vám pomohou shodit přebytečná kila s chutí.

*TEAM DIETALEGRE®!*

V tomto čísle občasníku jsme si pro Vás připravili přehled novinek a zvýhodněných akcí v e-shopu, některé tipy na nevšední úpravu proteinových omelet a pro inspiraci a motivaci příběh společného hubnutí manželů s přípravky Dietalegre®.

## OBSAH

Novinky	2
Dárky k nákupům	3
Nové podpůrné přípravky v nabídce	5
Akce 1+1	5
Zvýhodněná nabídka	6
Příběh	7
Pravidelné odborné semináře MUDr.Miloše Rýce	11



## NOVINKY:

V posledním čísle občasníku Na stopě nadváze jsme uvedli novinky v sortimentu e-shopu, konkrétně **Fazolky chilli**, **Houbové rizoto** a **Arašídové kuličky**. Tak trochu jsme věřili, že by mohly mít u Vás, zákazníků, úspěch, ale skutečnost předčila veškerá očekávání. Opravdu jsme takový zájem nečekali, a proto se dodatečně omlouváme za následný výpadek zboží ve skladu. Na druhou stranu je to pro nás signál, že tento typ slaných produktů, nenáročný na přípravu je to, co si zákazníci přejí a budeme se snažit dále obohacovat Dietalegre® o podobné proteinové pokrmy.

Mezitím jsme rozšířili sortiment i o proteinové cereálie - **Müsli s červeným ovocem**. Také jsme se, myslíme, trefili do Vašich chutí, jak vyplývá z Vašich ohlasů. (Rádi přivítáme Vaše tipy a přání ohledně nových příchutí na [info@dietalegre.cz](mailto:info@dietalegre.cz))



**Sojové kuličky s příchutí cibule a zakysané smetany a sýrová omeleta** sice nejsou úplnou novinkou, zatím je bylo možné zakoupit jen v kamenných obchodech nebo terapeutických centrech, která s Dietalegre® pracují, od února jsme je postupně nabídli i zákazníkům e-shopu.



V měsíci dubnu jsme e-shop zaplavili novinkami. Ani je nebudete stačit ochutnávat! Nabídli jsme Vám nové příchutě, které byly dříve určeny jen pro prodej v kamenných centrech. Zákazníci, kteří si raději nakupují na e-shopu, teď mají možnost nově vyzkoušet z kategorie Express nápojů – chuťově naprosto luxusní **Jahodovo-mléčný shake**, ze sladkých jídel – **Dezert s citronovou příchutí**, z kategorie slaných jídel pak **Kari polévku**, **Kuličky s příchutí ryby** a **Kuličky s příchutí masa**. Ti, kteří rádi mlsají, přivítají novou příchut' sojových kuliček – konkrétně **Sójové kuličky s příchutí česneku a petržele**. A pozor! Mezi proteinovými tyčinkami teď najdete tyčinky se sníženým energetickým obsahem, tyčinky, které jsou vhodné i do první fáze

# Na Stopě Nadváže

Internetový občasník 5. číslo / DUBEN 2015

## Ďárky k nákupům

Zákazníkům e-shopu přibalujeme aktuálně **k nákupům nad 2.000,- Kč** proteinové přípravky, které v běžné nabídce nejsou – **Citronová palačinka** a **Houbová omeleta**. Připravily jsme pro Vás dva typy na přípravu:

Možná Vás budou inspirovat následující recepty na trochu netradiční **úpravu citronové palačinky a houbové omelety**.

### Recept na úpravu citronové palačinky:



#### Ingredience:

*půl jablíčka*

*vodu na podlití*

*1 lžici kvalitního oleje*

*1 proteinová palačinka s příchutí citronu*

*2 lžice citronové šťávy*

1. Půl jablíčka pokrájeného na kousky vložíme do pánve, podlijeme vodou a vaříme, dokud nejsou kousky měkké. Můžeme dle chuti osladit náhradními sladidly. Jakmile jsou hotové, vyjmeme je z pánve a dáme zvlášť.
2. Na teflonové pánvi, potřené kapkou oleje připravíme dle návodu citronovou palačinku (doporučujeme množství 90-100 ml).
3. Jablečné kousky dáme do palačinky a ihned konzumujeme :)

U této velmi chutné jablko-citronové varianty), je třeba započítat jablko jako energetický příjem ve fázi, když začínáme vracet do diety postupně sacharidy... na svačinu je možné dát si druhou půlku jablíčka, ale už jen opravdu půlku....

## Recept na úpravu houbové omelety:



### Ingredience:

1/2 šalotky

kousek cukety

1 lžíci olivového oleje

1 proteinová houbová omeleta

1. Na lžíci oleje krátce osmažíme šalotku s cuketou pokrájené na malé kousky.
2. Jakmile šalotka začne „chytat barvu“, přiléváme směs na Dietalegre omeletu připravenou dle návodu.
3. Konzumujeme například s lehkým rukolovým salátem, posypaným výhonky (mungo).

## Dietalegre® Gracilis, Dietalegre® Catch Sugar



Při nákupu nad 3.000,- Kč Vám přibalujeme podpůrné přípravky **Dietalegre® Gracilis** (leden, březen, duben) – přípravek zamezující pocitu hladu, s obsahem vlákniny nebo **Dietalegre® Catch Sugar** (únor) s extraktem z momordiky, který pomáhá udržet rovnováhu hladinu cukrů v krvi.

# Na Stopě Nadváže

Internetový občasník 5. číslo / DUBEN 2015

## NOVÉ PODPŮRNÉ PŘÍPRAVKY V NABÍDCE

### Antiacid

Doplňek stravy s minerální látkou  
Zdroj vápníku, který přispívá  
k normální funkci zažívacích enzymů  
Složení: Litothamium (Phymatolithon Calcareum), propolis,  
pyl, jíl, kapsle: hypromelóza.  
Doporučené dávkování: 2 - 4 kapsle s velkou sklenicí vody  
15 minut před hlavními jídly, nebo 2 hodiny po vydatném  
jídle. Užívá se pravidelně, nebo po dobu 1 - 3 měsíců.  
K dosažení požadovaného účinku je třeba denně užívat  
36% doporučené denní dávky vápníku, která je obsažena  
ve 4 kapslích.  
Skladování: Uchovávejte v suchu při teplotě do 25 °C.  
Chraňte před přímým slunečním zářením.

Dietalegre®

### Multivitamín

Doplňek stravy s vitamíny a minerálními látkami  
Doporučené dávkování: 1 - 2 kapsle 1x denně,  
zapít sklenicí vody.  
Upozornění: Nesmí se používat jako náhrada pestré stravy.  
Doporučená denní dávka se nesmí překročit.  
Nevhodné pro děti do 3 let.  
Musí se skladovat mimo dosahu malých dětí.  
Skladování: Uchovávejte v suchu, při teplotě do 25 °C.  
Chraňte před přímým slunečním zářením.  
Balení: 60 kapslí.  
Celková hmotnost: 26,0 g.  
Minimální trvanlivost do: Viz údaj na dně obalu.  
Země původu: Francie.

Dietalegre®

### Vitamín D a Hořčík

Doplňek stravy s vitamínem D rostlinného původu a s hořčíkem  
Vitamín D a hořčík přispívají:  
• k udržení zdravých kostí a zubů  
• k normální funkci svalů  
Složení: Extrakt z mořské vody (zdroj hořčíku), kvasnice  
(zdroj vitamínu D), protispěková látka: talek, rostlinný  
stearan hořečnatý E572. Kapsle: hypromelóza.  
Doporučené dávkování: 1 kapsle 1x denně během jídla  
obsahujícího tuky.  
Skladování: Uchovávejte v suchu při teplotě do 25 °C.  
Chraňte před přímým slunečním zářením.

Dietalegre®

Za běžných okolností si organismus obstarává potřebné vitamíny a minerály z běžné stravy. Během bílkovinné diety, zvláště pak v přísnější 1.etapě, dochází ke zvýšené diuréze a vyplavování minerálů. Doplnky stravy k a námi nabízené podpůrné přípravky Vám mohou pomoci usnadnit proces redukce hmotnosti nebo pomoci při řešení některých zdravotních obtíží, které se výjimečně mohou vyskytnout. Připravujeme pro Vás nové přípravky, při jejich uvedení do sortimentu nabízíme za zvýhodněnou cenu v akci 1+1!

**Dietalegre® Multivitamín** - doplněk stravy s vitamíny a minerálními látkami

**Dietalegre® Vitamín D a Hořčík** – doplněk stravy s vitamínem D rostlinného původu a s hořčíkem (k udržení zdravých kostí a zubů, k zajištění normální funkce svalů)

**Dietalegre® Antiacid** - zdroj vápníku, který přispívá k normální funkci zažívacích enzymů

## AKCE 1+1:

Věrní zákazníci zaregistrovali zvýhodněnou nabídku pro měsíc duben, kdy můžete nakupovat na webu v akci 1+1 polévku **chřestovou** a polévku **rybí s krutony**. Při nákupu jednoho balení od nás obdržíte druhé balení zdarma!



## ZVÝHODNĚNÁ NABÍDKA

### Dárkové balení Dietalegre® „NEJ“

Připravili jsme pro Vás možnost objednat si Vaše nejoblíbenější přípravky za zvýhodněnou cenu (2.469,- Kč). Pokud někdo z Vašich blízkých či známých zatím ještě proteinovou dietu nebo přípravky Dietalegre® nezkusil, můžete mu doporučit právě nabídku z dárkového balení. Jedná se skutečně o výběr klienty nejžádanějších přípravků. Najdete jej v části On line objednávka – **Doplňkový sortiment**.

Dárková krabice obsahuje:

*Balení čokoládových vafelí*

*Balení kokosových tyčinek*

*Balení čokoládového dezertu*

*Balení ovesné kaše s jablky a skořicí*

*Balení lososové omelety*

*Balení hráškové polévky*

*Balení sójových kuliček s čokoládovou příchutí*

*Dietalegre® šejkr*



Od března jsme také zařadili do zvýhodněné nabídky produkty v rámci dárkových balení: Dietalegre® „**SLANÝ VÝBĚR**“, Dietalegre® „**SLADKÝ VÝBĚR**“.



# Na Stopě Nadváže

Internetový občasník 5. číslo / DUBEN 2015

## PŘÍBĚH

*Na následujících řádcích se nám svěřili manželé Iveta a Václav, jak se oba společně pustili do hubnutí s Dietalegre® – každý po svém. Iveta sama s produkty z e-shopu a pan Václav „pod dozorem“ u výživové poradkyně. Na jejich příběhu jsme si potvrdili opakované teze – jak člověk snadno přibírá zajištěním emočního napětí a má pocit, že zredukovat hmotnost se mu podaří jedině hladověním spojeným s intenzivním cvičením a pohybem do padnutí.*

Iveta (Rakovník)

„Počátek loňského roku byl pro mne po psychické stránce velmi zatěžující. Musela jsem zvládat standardní povinnosti matky ve čtyřčlenné rodině, zároveň jsem se účastnila několika vzdělávacích projektů, ale největší zátěží bylo pro mne ukončení studia na vysoké škole – příprava na zkoušky, vypracování diplomové práce... Přes velkou pomoc ze strany rodiny jsem **prožívala stres, moc nespala a jedla nepravidelně**. Během poměrně krátké doby se mi podařilo na váze přibrat 8 kg, což mé psychické pohodě rozhodně neprospělo. Sama sebe jsem uklidňovala, že až zase začnu cvičit, jako jsem byla roky zvyklá, váha se opět upraví a vrátí na původních 56 kg. Přestože jsem se snažila ubrat na jídle a doma pravidelně běhat na trenažeru, váha se hnula max. o 1 kg a po pár dnech byla zase zpět. **Dietám jsem nikdy nevěřila, myslela jsem si, že člověk může zhubnout jedině pomocí pravidelného cvičení**. Náhodou jsem dostala tip od své známé na proteinovou dietu Dietalegre®. Ve svojí zoufalé situaci jsem se nakonec rozhodla, že



# Na Stopě Nadváze

Internetový občasník 5. číslo / DUBĚN 2015

do toho půjdu a přes e-shop nakoupila produkty. K mému překvapení váha šla velmi rychle dolů, **již po 10 dnech jsem byla o 3 kg lehčí, vůbec jsem neměla hlad** a různé chutě se daly ustát. Po 9 týdnech diety jsem měla dole 10 kg, váha mi ukázala dokonce 54 kg, což bylo ještě o 2 kg méně, než jsem byla předtím zvyklá. K mému údivu váha nestoupla ani po několika týdnech po ukončení diety. Začala jsem opět s pravidelným cvičením v posilovně a váhu si držím na 55 kg. Hlavně mi to celé přišlo jako velmi jednoduchý a rychlý způsob, jak zhubnout. Vím ze své zkušenosti, že cvičením člověk zhubne, ale musí mít pevnou vůli a motivaci a na výsledky si chvíli počká. Ono totiž odhodlat se není vůbec jednoduché. Můj manžel mluvil o tom, že zhubne už asi 10 let, ale i přes jeho mnohé pokusy se mu nikdy s váhou pohnout více než o max. 5 kg nepodařilo. Diету jsem si vlastně docela užívala. Mohla jsem jíst i sladké, což bylo příjemné. Hlavně dietní vafle a tyčinky jsem si vychutnávala a to doslova do posledního drobečku 😊.“...pokračování dále

## Vašek



„Po té co mi manželka oznámila, že podstoupí redukční proteinovou dietu, jsem se rozhodl, že se k ní připojím. V mém případě se už nedalo hovořit o nadváze, ale o obezitě. Při výšce 183 cm jsem dosáhl „úctyhodných“ 106 kg. Proto jsem se raději rozhodl dietu podstoupit „pod dozorem“.

Jak později ukázalo měření u výživové poradkyně paní Rychetské, mým problémem byl objem tukové tkáně, zejména objem viscerálního tuku, tedy toho nebezpečného. Dohodli jsme se na postupu redukce a stanovili si cíl



# Na Stopě Nadváže

Internetový občasník 5. číslo / DUBEN 2015

- dosáhnout hmotnosti cca 88 kg. Obdržel jsem dvě velké igelitky proteinových dobrot a pustil se do diety. Ani první dva dny pro mne nebyly příliš problematické, a to i přes to, že jsem se rozhodl začít s redukcí hmotnosti bezodkladně v době, kdy u nás byla velká rodinná oslava s dorty, chlebíčky a spoustou jiných dobrot. Při první kontrole, která proběhla po jednom týdnu, mne příjemně překvapily výsledky měření. Byl jsem o pět kilogramů lehčí. Musím říci, že i okolí si začalo všímat. Je pravda, že ne vždy byly ohlasy kolegů a známých pozitivní, ale nedivil jsem se, ta proměna, byla opravdu patrná velmi rychle. S nedůvěrou na mne hleděla i má sestra...no a dnes má již pomocí proteinové diety také o 13 kg méně.

Po měsíci jsem se dostal přibližně na devadesátpět kilogramů a viscerální tuk byl na horní hranici normálu. Prvně jsem na sebe po asi dvaceti letech dostal svoji starou džínovou bundu a začal jsem litovat, že jsem se svojí obezitou před časem smířil natolik, abych se zbavil svého oblečení, ze kterého jsem „vyrostl“ - jak by se mi hodilo ☺. Na počátku října váha ukázala 85 kg a tuto váhu se mi prozatím daří držet.



Dietní program mi pomohl nejen s redukcí váhy a jejím udržením, ale objevil jsem pro mne mnoho doposud neznámých zdravých potravin, které jsou nyní součástí mého jídelníčku. Kdyby se mne někdo před rokem zeptal na to, co je např. tofu, tak bych mu odpověděl, že jdenejspíš o japonskou rybí pochoutku. Dneska už vím i to, ve kterém obchodě mají nejlepší a rád si ho dávám k snídani, zejména to uzené. Ale naučil jsem se jíst i další potraviny jako lilek, cuketu a především olomoucké tvarůžky ☺. Ve druhé fázi dietního programu jsem přidal i pohyb. Sport by bylo asi silné

slovo, ale už alespoň vím, jak vypadá posilovna.

Hubnutí ve dvou mělo své výhody, navzájem jsme se podporovali. Jedinou nevýhodou bylo, že se mi čas od času ztrácely ty výborné vafle a čokoládové tyčinky, které má manželka také moc ráda ☺. Tak jenom doufám, že se nám podaří naši hmotnost udržet, abychom se za pár let zase nemuseli loučit s oblečením, ze kterého jsme „vyrostli“. Zatím to vypadá, že se žádný jojo efekt nedostavuje.“

# Na Stopě Nadváze

Internetový občasník 5. číslo / DUBEN 2015

## Iveta - .... pokračování

„V té době jsem zároveň řešila svoji budoucnost ohledně práce, rodičovská dovolená mi skončila a já jsem musela řešit svůj návrat do pracovního procesu. Poptávka na trhu práce po maminkách malých dětí není veliká a podmínky zaměstnavatelů většinou neumožňují moc dobře skloubit rodinný a pracovní život. No a do mého rozhodování a plánování budoucnosti vstoupila dieta. Nejen příbuzní, ale i známí si všimli naší proměny a začali se vyptávat a zajímat... A právě to byl první impuls k tomu, začít uvažovat o pracovní kariéře trochu jiným směrem, než jsem do té doby plánovala. Rozhodla jsem se, že své podnikání zaměřím na to, co bylo dříve pouze mým koníčkem - budu se zabývat výživou a pohybem. Zároveň mne vždy lákalo být nějakým způsobem prospěšná ostatním. Právě zdravý životní styl a spokojenost lidí se sebou samými je pozitivně ovlivňuje snad ve všech směrech, a nejenom je samotné, ale i jejich okolí, které jejich proměnu velmi dobře vnímá. Řekla jsem si proč tedy nepomáhat lidem k tomu, aby změnilí svůj život k lepšímu, zbořili své stereotypy, dosáhli vysněných postav, začali se více hýbat, naučili se zdravěji jíst, zvýšili si své sebevědomí a cítili se dobře. V současné době dokončujeme s manželem přípravu poradenského centra proteinové diety v Rakovníku. Mým cílem nebude dosahovat dočasného řešení nadváhy, ale půjde mi o trvale spokojeného člověka, který chce jít cestou zdraví a pohody a hlavně, který ví, jak po této cestě jít. Chci se tedy také zaměřit na péči po ukončení dietního programu, zejména na úpravu jídelníčku a změnu stravovacích návyků, poskytování podpory a motivace formou následných konzultací a součástí bude i nabídka zdravých potravin a poradenství při nákupu. Prostě pomáhat jak mi jen síly stačí ☺.“

**Paní Iveta otevřela své nové poradenské centrum v Rakovníku, na adrese:**

**Kuštova 2001, 269 01 Rakovník; tel.: +420 603 397 182**



# Na Stopě Nadváže

Internetový občasník 5. číslo / DUBEN 2015

## Pravidelné odborné semináře MUDr. Miloše Rýce:

Chtěli bychom Vás informovat, že pořádáme pravidelné semináře pro zájemce z řad klientů, nutričních terapeutů a zájemců o spolupráci - na téma problematiky proteinové diety. MUDr. Miloš Rýc na nich přednáší o mechanismu účinku proteinové diety a vysvětluje praktický postup „Jak nasadit pacienta na proteinovou dietu“. Pokud máte zájem se některého semináře zúčastnit, zarezervujte si e-mailem nebo telefonicky: [info@dietalegre.cz](mailto:info@dietalegre.cz); tel. +420 602 586 764.

Pokud máte již existující provozovnu, princip proteinové diety je Vám blízký a chtěli byste svým klientům přípravky Dietalegre® nabízet, můžete se stát prodejním místem či centrem za zajímavých obchodních podmínek. Napište nám zprávu na [info@dietalegre.cz](mailto:info@dietalegre.cz)



*Prodejna PROTICARE v pasáži Lucerna, která nabízí rozsáhlý sortiment proteinových přípravků včetně značky Dietalegre®, je otevřena každý všední den od 9.00-18.00.*