

LUV
BOOK

3

STRATEGIE

STOSOWANIA DIET VLCKD

DLA ZDROWIA,
KONDYCJI
I SYLWETKI

ONE MORE LUV ♡

Strategie wykorzystania
postów ketogenicznych
na przykładzie
diet VLCKD Keto LUV.





Cześć!

Czy znasz już protokół dietetyczny VLCKD (Very Low-Calorie Ketogenic Diet)? To jeden z najskuteczniejszych sposobów na walkę z chorobami cywilizacyjnymi, którego działanie potwierdza szereg ➔ [badań naukowych](#), o których opowiemy. VLCKD jest rodzajem diety ketogenicznej, a dokładniej bezpiecznego postu, o bardzo niskim bilansie kalorycznym. Stosuje się ją okresowo, jako wartościowe dopełnienie planu żywienia.

VLCKD PRZYBLIŻA CIĘ DO OSIĄGNIĘCIA TWOJEGO CELU!

VLCKD oznacza szereg możliwych korzyści, takich jak:

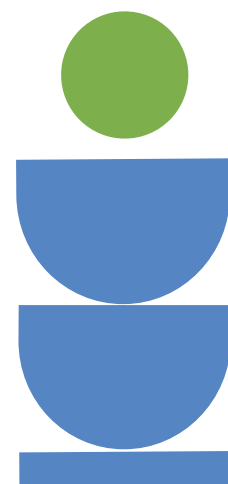
- ♡ większy poziom energii i koncentracji,
- ♡ wzmocnienie kondycji,
- ♡ lepsza świadomość własnego ciała i jego potrzeb,
- ♡ pozytywne relacje z jedzeniem,
- ♡ sylwetka, w której poczujesz się jak u siebie!

W tym e-booku pokażemy Ci, jak działają bardzo niskokaloryczne kuracje ketogeniczne oraz w jaki sposób wykorzystać je efektywnie. Doradzimy też, którą ze strategii wybrać w zależności od Twojego indywidualnego celu sylwetkowego, zdrowotnego oraz stylu życia, który prowadzisz.

Jeżeli zagadnienie VLCKD jest dla Ciebie nowe lub chcesz pogłębić wiedzę na ten temat, zacznij czytać e-book od pierwszego rozdziału. Jeżeli zaś poszukujesz przede wszystkim praktycznych porad dotyczących stosowania postu ketogenicznego i chcesz dobrać produkty żywieniowe, które pomogą Ci wdrożyć go w życie, przejdź prosto do rozdziału o strategiach na ➔ [stronie 16](#).

O VLCKD piszemy, korzystając z przykładów zastosowania kuracji Keto LUV: kompletnych zestawów koktajli i zup przeznaczonych do stosowania w ramach postu ketogenicznego (który trwa od 2 do 12 dni), stworzonych w duchu self-care.

LUV YOURSELF!



- 4** **Poznaj nas!**
- 5** **Jak działa VLCKD?**
 - ◇ 8 Elastyczność metaboliczna
 - ◇ 9 Ketoza
 - ◇ 11 Autofagia
 - ◇ 11 Ochrona mięśni
- 12** **VLCKD a dieta ketogeniczna**
- 14** **Cykliczne stosowanie VLCKD na przykładzie Keto LUV**
- 15** **Co z keto adaptacją?**
- 16** **Strategie żywieniowe z kuracjami Keto LUV**
 - ◇ **STRATEGIA 1:**
 - 16 Utrata wagi
 - 17 Diety bardzo niskokaloryczne a efekt jojo
 - 17 Zastosowanie Keto LUV w odchudzaniu
 - ◇ **STRATEGIA 2:**
 - 18 Zastosowanie Keto LUV dla zdrowia i witalności
 - 18 Przykładowe 2 warianty zastosowania Keto LUV
 - ◇ **STRATEGIA 3:**
 - 19 Sport, kondycja i wydolność
 - 20 Zastosowanie Keto LUV w sporcie
- 22** **Jak wybrać swoje Keto LUV?**
 - ◇ 22 Dieta CALM
 - ◇ 23 Dieta ACTIVE
 - ◇ 24 Kuracja BOOST
 - ◇ 25 Dieta Keto LUV VEGAN
 - ◇ 26 Nadal nie możesz się zdecydować?
- 27** **Keto LUV a suplementy diety**
 - ◇ 29 Podkreć swoją kurację Keto LUV
- 32** **Czy po kuracji muszę przejść na dietę ketogeniczną?**
- 33** **Jak przygotować się do VLCKD?**
- 35** **Wsparcie na każdym etapie**
- 36** **Zostań z nami na dłużej i kupuj taniej!**
- 37** **Bibliografia**



W One More LUV nie tylko starannie dobieramy składniki, lecz także używamy specjalistycznych technologii, które pozwalają wydobyć z żywności to, co najzdrowsze. Dokładamy wszelkich starań, aby nasze produkty były bogate w przeciwutleniacze, witaminy i składniki mineralne, a jednocześnie wygodne w przygotowaniu i jak najmniej przetworzone. Tak, jak chciała natura.

Na tym nasza praca wcale się nie kończy. Dostarczamy Ci też wiedzy o VLCKD oraz produktach służących jej przeprowadzeniu w postaci newsletterów i ➔ [bloga](#). Wspieramy Cię w naszej ➔ [społeczności na Facebooku](#) i przypominamy, kiedy warto szczególnie zadbać o ciało i umysł. Po prostu...

WE CARE
MORE



Nadwaga i jej niekorzystne następstwa dla zdrowia to zbrodnia współczesnego świata. **Obecnie już co czwarty dorosły Polak zmaga się z otyłością, a nadwagę ma aż 60% naszego społeczeństwa^[1].** Jednocześnie nie tak łatwo stracić niechciane kilogramy, a utrzymanie wypracowanej sylwetki również bywa nie lada wyzwaniem. Zawsze jednak każdy krok do celu to wielki sukces! Dlaczego czasem się nie udaje? Bo nasz styl życia bardzo się zmienił na przestrzeni ostatnich 100 lat. Coraz mniej się ruszamy, a jednocześnie jemy więcej przetworzonej żywności bogatej w węglowodany i kwasy tłuszczowe trans, a pozbawionej witamin i składników mineralnych. Taka dieta nie tylko powoduje otyłość poprzez nadmiar kalorii, lecz także rozregulowuje hormony głodu i sytości: m.in. insulinę, grelinę i leptynę.



Popularna opinia głosi, że aby jak najlepiej zadbać o swoje zdrowie i skutecznie schudnąć, należy jak najbardziej urozmaicać dietę, a jednocześnie pilnować ujemnego bilansu kalorycznego. Aby pogodzić te dwa aspekty, często próbujemy ograniczać tłuszcze. W ten sposób wpadamy w kolejną pułapkę naszej biochemii.

Po pierwsze, diety niskokaloryczne oparte na węglowodanach, a ubogie w tłuszcze, tak chętnie stosowane głównie po to, by pozbyć się kilogramów, powodują wzrost poziomu greliny – wspomnianego już hormonu odpowiedzialnego za uczucie głodu^[2]. W efekcie odczuwamy nieustanne łaknienie, a jedzenie staje się rodzajem obsesji. Wracamy więc do dawnych, mniej zdrowych nawyków i tracimy poczynione postępy. Po raz kolejny trzeba rozpocząć dietę. I tak w kółko.

Wiele diet zakłada wręcz podejście, że jeśli chcesz mieć efekty, wystarczy tylko i wyłącznie pilnować kalorii. Dopóki nie przekraczasz ich dziennego limitu, możesz jeść wszystko, włącznie ze słodyczami i fast foodami. Brzmi bardzo prosto i atrakcyjnie, ale metabolizm to jednak w istocie skomplikowany mechanizm. Takie odżywianie zaburza jego ważny element, czyli **cykl Randle'a**.

CZY WIESZ, ŻE...

Cykl Randle'a to mechanizm, który kontroluje pozyskiwanie energii z węglowodanów i tłuszczów^[3]. Nie jest jednak w stanie działać prawidłowo, gdy w diecie dostarczamy oba te składniki jednocześnie, a trzeba przyznać, że robimy to dosyć często. Połączenie węglowodanów i nasyconych kwasów tłuszczowych jest obecne w naszej codziennej kuchni oraz w wielu przetworzonych produktach: słodyczach, słonych przekąskach czy gotowych daniach dostępnych w sklepach. Zaburzenie cyklu Randle'a sprawia, że jesteśmy ciągle zmęczeni. Nawet po całej przespanej nocy nie mamy energii i bez kawy nie jesteśmy w stanie się dobudzić. W dłuższej perspektywie czasu, zaburzony cykl Randle'a sprzyja rozwojowi insulinooporności.

Pomyśl, czy znasz naturalne, nieprzetworzone pokarmy, które jednocześnie stanowią źródło zarówno węglowodanów, jak i tłuszczów?

Takie połączenie praktycznie nie występuje w przyrodzie, a na pewno nie uwzględnia nasyconych kwasów tłuszczowych. Jest jednak uzależniająco smaczne (teraz już znasz sekret serniczka babuni czy pizzy). Diety, które są oparte tylko na jednym z wymienionych makroskładników, nie powodują zaburzeń cyklu Randle'a.



Dużo problemów wynika również z faktu, że jako cywilizacja **jemy bez przerwy**. Nawet popularne strategie żywieniowe często zalecają, aby jeść mniej, za to częściej. W wyniku tego nasz organizm zdecydowanie za często funkcjonuje w trybie poposiłkowym, co nie sprzyja jego regeneracji. Potwierdzają to badania, które pokazują, że cykliczne przerwy w dostarczaniu pożywienia lub samych węglowodanów są nam potrzebne do utrzymania prawidłowego metabolizmu i skutecznego spalania tkanki tłuszczowej.

Diety typu VLCKD imitują leczniczy post i wywołują procesy, które towarzyszyły człowiekowi od tysięcy lat: jako konieczność, praktyka religijna czy duchowa oraz element terapii wielu schorzeń.

W One More LUV widzimy ogromny potencjał w cyklicznej, ketogenicznej diecie niskowęglowodanowej, która - jak wskazują badania^[4] - reguluje gospodarkę hormonalną, pozwala trwale zmienić nawyki żywieniowe i łagodzi przebieg wielu chorób cywilizacyjnych.

CZY WIESZ, ŻE...

Niegdyś źródeł cukrów w diecie człowieka było stosunkowo niewiele: zaliczały się do nich owoce, niektóre warzywa, zboża, kasze, mleko i jego przetwory czy miód. Obecnie możesz spożywać nadmierowe węglowodany i nawet nie zdawać sobie z tego sprawy, bowiem cukier dodawany jest niemal do wszystkiego! Znajdziesz go nawet w wielu wędlinach czy keczupach. Również produkty oznaczone jako FIT, np. batony pełnoziarniste, musli i jogurty mogą zawierać porządne dawki węglowodanów.

Dlatego podczas zakupów warto czytać etykiety: dodatkowy cukier kryje się również pod takimi nazwami, jak m.in. glukoza, fruktoza, sacharoza, syrop glukozowo-fruktozowy, melasa, galaktoza i laktoza. Zwróć ponadto uwagę na ilość węglowodanów na 100 g w danym produkcie - nawet jeśli coś nie zawiera dodanego cukru, nadal może posiadać dużo cukrów pochodzących naturalnie np. z owoców.

Regularne przeprowadzanie kuracji opartych o strukturę VLCKD **pomaga odzwyczaić się od wszechobecnego cukru, zmienić przyzwyczajenia smakowe oraz ustabilizować poziom hormonów odpowiedzialnych za poczucie głodu i sytości.**

Usprawnia też pozbywanie się wody zbędnie zmagazynowanej w ciele. Jak to działa? To po prostu fizjologia! Zaraz się o tym przekonasz.





Elastyczność metaboliczna

Elastyczność metaboliczna to, najprościej rzecz biorąc, umiejętność przełączania się organizmu pomiędzy dwoma rodzajami energii: tej czerpanej z dostarczanych na bieżąco węglowodanów na pochodzącą z tłuszczu dostarczanego egzogennie oraz z zasobów zmagazynowanych w organizmie. Każde ciało jest zdolne do tego, by sprawnie czerpać energię zarówno z węglowodanów, jak i z tłuszczów, w zależności od tego, które

paliwo jest dostępne. Dzięki elastyczności metabolicznej nasz gatunek tak łatwo adaptuje się do zmiennych warunków otoczenia: dostatku węglowodanów latem i zimowego postu, gdy źródłem energii często bywała własna tkanka tłuszczowa. Dobrze wytrenowany metabolizm powoduje, że utrzymanie masy ciała na prawidłowym poziomie przychodzi nam łatwo i mamy więcej energii.

Elastyczność metaboliczna sprawia, że nie masz problemów z oporną tkanką tłuszczową, napadami apetytu na słodczyce lub sennością poposiłkową. Łatwiej znosisz wysiłek fizyczny i znacznie lepiej tolerujesz uczucie głodu: nie czujesz przymusu jedzenia, gdy tylko burczy Ci w brzuchu. Elastyczność metaboliczna jest też niezbędna sportowcom, szczególnie w dyscyplinach wytrzymałościowych. Korzystanie z energii pochodzącej z tłuszczu przez większość wysiłku pozwala zaoszczędzić glikogen (czyli awaryjne rezerwy energii zgromadzone w mięśniach i w wątrobie) na czas, kiedy będzie najbardziej potrzebny. W ten sposób sportowcy mogą utrzymać stałe, wysokie tempo podczas sesji treningowej lub zawodów.

Niestety, dieta bogata w węglowodany, zbyt częste posiłki i nadmiar kalorii to czynniki, które „rozleniwiają” organizm. Tę sprawność można mu przywrócić poprzez okresowe ograniczanie kalorii oraz węglowodanów. Protokół VLCKD nadaje się do tego idealnie!



CZY WIESZ, ŻE...

Aby sprawdzić, czy masz wyćwiczoną elastyczność metaboliczną, możesz spróbować wsłuchać się w swój organizm w sytuacji, kiedy przez 4 godz. w ciągu dnia nie spożywasz posiłków. Czy odczuwasz znaczący spadek energii, rozdrażnienie, niepokój? Co dzieje się z Twoim ciałem, jeśli pominiesz posiłek? Czy Twój posiłek po kilku godzinach niejedzenia będzie bardziej obfity i spożywany szybciej niż zwykle? Takie symptomy świadczą o niższej elastyczności metabolicznej.

Jednym z wykładników może być też długość Twojego okna żywieniowego, czyli czasu w ciągu doby, gdy spożywasz posiłki. Jeżeli przez dłuższy czas po przebudzeniu się nie odczuwasz potrzeby zjedzenia posiłku, wieczorem jesz kolację dużo wcześniej, niż chodzisz spać, a jednocześnie masz energię do działania i dobre samopoczucie - prawdopodobnie Twoja elastyczność metaboliczna ma się całkiem nieźle! Jeśli natomiast chwilę po przebudzeniu czujesz nieznośny głód, często miewasz wilczy apetyt, zachcianki na słodkie, a ominięcie posiłku jest ogromnym wyzwaniem, warto przyjrzeć się organizmowi pod tym kątem.

Ketoza

Ketoza to stan organizmu, który osiągamy naturalnie jeszcze w życiu płodowym, i w którym pozostajemy przez okres niemowlęctwa. W ketozie poziom energii utrzymuje się na stałym, wysokim poziomie. **To m.in. zasługa ciał ketonowych (ketonów), które stają się głównym paliwem mózgu, serca, mięśni i nerek.**

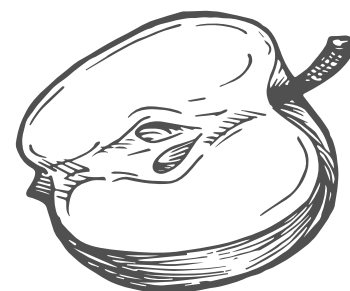
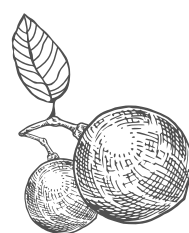
W ketozie ciało nie polega na nieustannym dostarczaniu mu węglowodanów. Zapasy glikogenu w mięśniach i wątrobie zostają wyczerpane, a dostępnym źródłem energii staje się **tłuszcz oraz białko z pożywienia** (w przypadku diety niskowęglowodanowej) **oraz nagromadzona tkanka tłuszczowa.** Organizm wzmacnia **lipolizę, czyli proces spalania tłuszczu w celu pozyskania energii,** a **potrzebną mu glukozę wytwarza w procesie glukoneogenezy.** Jednocześnie ogranicza lipogenezę, czyli **odkładanie zapasów tłuszczu.** Gdy ketozie towarzyszy **ograniczenie podaży kalorii,** ciało zaczyna sięgać do **zapasów własnej tkanki tłuszczowej.** Dzieje się to znacznie szybciej i efektywniej, niż w przypadku diety niskokalorycznej, opartej na węglowodanach, która nie powoduje wejścia w ketozę.

Procesy zachodzące w czasie, gdy jesteśmy w ketozie, także tej związanej z postem, mogą mieć działanie^{[5][6][7]}:

- ♥ Przeciwwzapalne.
- ♥ Anaboliczne, co oznacza, że chronią tkankę mięśniową w czasie, gdy ubywa tkanki tłuszczowej.
- ♥ Korzystne dla układu nerwowego poprzez zwiększenie plastyczności oraz sprawności mózgu.
- ♥ Zmniejszające apetyt dzięki obniżeniu poziomu greliny – hormonu głodu.
- ♥ Łagodzące insulinooporność i pomocne w zapobieganiu rozwojowi cukrzycy typu 2.
- ♥ Zwiększające wydolność i wytrzymałość podczas wysiłku fizycznego dzięki podwyższeniu progu tlenowego.
- ♥ Wzmacniające odporność, szczególnie na infekcje grypopodobne.
- ♥ Zmniejszające uczucie zmęczenia, stabilizujące nastrój.

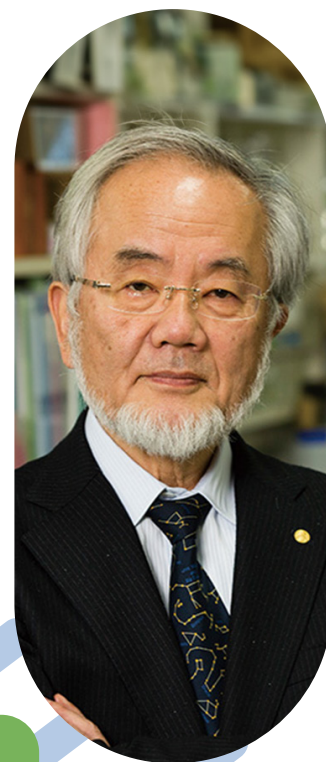
W stanie ketozy komórki białej tkanki tłuszczowej zaczynają produkować więcej mitochondriów odpowiedzialnych za produkcję energii w organizmie. Komórki tłuszczowe z białych zmieniają się w dużo bardziej wartościowe, beżowe (charakterystyczne m.in. dla niemowląt czy osób, które regularnie morsują). W ten sposób spalanie tłuszczu staje się znacznie efektywniejsze niż na diecie odchudzającej, w której nie ma ograniczeń węglowodanów.

Ketoza sprzyja również długowieczności poprzez wzmocnienie i wyciszenie odpowiednich genów w naszym DNA. Niskie poziomy insuliny i glukozy uzyskiwane w ketozie także pomagają utrzymać zdrowe, nieuszkodzone DNA oraz białka organizmu (w tym kolagen obecny w skórze). Jest jednak jeszcze jeden mechanizm sprzyjający długowieczności, który aktywuje się podczas bardzo niskokalorycznych diet ketogenicznych: **autofagia!**



Autofagia

Autofagia oznacza dosłownie... samozjadanie: z greckiego *autos* – sam i *fagein* – zjadać. Zbadał ją i opisał naukowiec Yoshinori Ōsumi, za co otrzymał w 2016 r. nagrodę Nobla. **Autofagia**, uruchamiana podczas bardzo niskokalorycznej diety ketogenicznej (VLCKD), ma na celu pozyskanie energii i budulca ze wszystkiego, co może się do tego nadać. Organizm w pierwszej kolejności sięga po uszkodzone komórki, bakterie, wirusy i toksyczne substancje, które pochodzą z otoczenia lub są produktami naszego własnego metabolizmu. Krótko mówiąc, śmieci sprzątają się same! Takie porządki pozwalają przetrwać czas bez regularnych posiłków, ale przede wszystkim są bardzo korzystne dla zdrowia.



Zródło zdjęcia:
https://www.kantei.go.jp/jp/headline/contributing_worldwide/oosumi.html / 首相官邸

Autofagia:

- ♥ Chroni komórki przed działaniem wolnych rodników.
- ♥ Pomaga rozkładać wirusy i bakterie oraz zakażone nimi komórki, a zatem przyczynia się do ochrony przed infekcjami.
- ♥ Usuwa zbędne białka i uszkodzone komórki, których nagromadzenie w komórkach organizmu może powodować choroby.
- ♥ Nasiloną autofagia zmniejsza namnażanie uszkodzonych komórek.

Ochrona mięśni

Keto LUV stworzyliśmy tak, aby korzyści z postu **nie wiązały się z utratą tkanki mięśniowej**. Organizm nie zużyje białek jako źródła energii. Post szybko wprowadzi Cię w stan ketozy, a wtedy źródłem energii staną się ciała ketonowe^[8]. Dodatkowo zadaliśmy o to, aby zupy i koktajle w zestawie zawierały odpowiednią ilość białka, które sprzyja uczuciu sytości i odchudzaniu. Do posiłków dodaliśmy też tłuszcze MCT z kokosa, które są metabolizowane szybciej niż inne kwasy tłuszczowe. Tym samym od razu dostarczają energii i przyspieszają wejście w stan ketozy.

Wiele osób wybiera stosowanie diety ketogenicznej - jako sposób na poprawę samopoczucia, sylwetki czy formę wsparcia zdrowotnego. Jednak radykalna i długookresowa zmiana diety ma swoje wady, przez które wiele osób ma problem, by wytrwać w nowym stylu życia przez dłuższy czas, a co dopiero wdrożyć go na stałe. Jeśli choć raz zdarzyło Ci się stosować dietę, na pewno dobrze wiesz, co mamy na myśli.

Przede wszystkim wdrożenie diety ketogenicznej zajmuje sporo czasu. Każda zmiana diety wymaga planowania i szykowania posiłków w nowy sposób. Przyzwyczajenie się do nowych smaków, nowej zaplanowanej struktury może chwilę potrwać, choć jest realne. Jeśli nie jesteś fanem mięsa, jaj, czy ryb, za to uwielbiasz chleb lub preferujesz weganizm, dostosowanie tradycyjnej diety ketogenicznej do Twoich potrzeb może okazać się wyzwaniem.

Oczywiście zmiany można wprowadzać stopniowo, ale jeśli zależy Ci na tym, by od razu zobaczyć konkretne efekty, możesz odczuwać frustrację i, jak wiele innych osób przed Tobą, porzucić dietę. Nie myśl, że chcemy Cię odwieść od diety ketogenicznej. Sami jesteśmy nią głęboko zafascynowani, jednak znamy realia i wiemy, że dla wielu osób tradycyjna dieta keto nie jest szczególnie efektywnym sposobem na odchudzanie i zdrowe życie. Na szczęście nie jest to też jedyna droga wykorzystania ketoniki.

Dieta ketogeniczna



- wymaga planowania i szykowania posiłków
- należy pilnować zawartości węglowodanów w produktach
- jest bardzo trudna do prowadzenia w wersji wegańskiej
- wejście w ketozę trwa minimum tydzień
- na efekty trzeba poczekać

Kuracja VLCKD na przykładzie Keto LUV



- posiłki są łatwe w przygotowaniu
- niczego nie trzeba sprawdzać ani liczyć
- dostępna dla wegan
- efekty już po pierwszej kuracji

Kuracja Keto LUV to dieta VLCKD, prosta alternatywa dla diety ketogenicznej, oparta na założeniu, że nie musisz być cały czas w stanie ketozy, by odnieść korzyści zdrowotne. Taki styl życia - raz w ketozie, raz nie - dyktowała naszym przodkom natura poprzez zmieniające się pory roku.

Przy znaczącym deficycie kalorycznym, dieta VLCKD nie musi być wysokotłuszczowa, dlatego struktura Keto LUV jest nieco inna niż w typowej diecie ketogenicznej. Posiłki w kuracji zawierają mieszankę tłuszczów MCT, kwasów tłuszczowych omega 3 i 6 oraz białek w proporcji 2:1 i tylko do 30 g węglowodanów dziennie. **Taki układ makroskładników i niska kaloryczność diety skutecznie mogą wprowadzić Cię w stan ketozy, ale bez barier typowych dla głodówki oraz bez utraty masy mięśniowej.** Duża zawartość białka zwiększa termogenezę (wewnętrzną produkcję ciepła) i zmniejsza odczuwanie głodu, wspomagając utratę tkanki tłuszczowej. **Jest odpowiednia dla wegan i osób, które z różnych względów nie mogą spożywać nabiału.** Zastosowanie kuracji jest proste i skuteczne. Nie wymaga szczególnych przygotowań ani szeroko zakrojonego planowania.



Wybierając Keto LUV, nie musisz martwić się o to, czy stosujesz właściwą kaloryczność ani liczyć makroskładników. Wszystko to zrobiliśmy już za Ciebie. Wystarczy na kilka dni zastąpić wszystkie posiłki ketogenicznymi zupami i koktajlami LUV. To znacznie prostsze, niż wdrażanie nowej diety i testowanie nowych przepisów – i przez to także skuteczniejsze – rozwiązanie.

Stworzone przez nas zestawy Keto LUV to program typu TDR (Total Diet Replacement), trwający od 2 do 12 dni – w zależności od wybranej opcji. Jego działanie opiera się na strukturze VLCKD i naturalnych zdolnościach organizmu do regeneracji i autofagii.

Cykliczne stosowanie VLCKD na przykładzie Keto LUV

14

Ważna w stosowaniu diety Keto LUV jest **regularność**, ale nawet jednorazowe przejście 6-dniowej kuracji wspomaga organizm. Uwolnisz nadmiar wody z organizmu, poczujesz się lżej oraz zyskasz przyływ energii. Jednak prawdziwie trwałe efekty można uzyskać właśnie dzięki cyklicznemu powtarzaniu postu.

Częstotliwość i długość kuracji zależy od Twoich potrzeb i celów:

➡ [sylwetkowych](#), ➡ [sportowych](#) czy też ➡ [zdrowotnych](#). Możesz oprzeć się na intuicji – sięgasz po kolejną, gdy czujesz, że potrzebujesz zregenerować organizm. Możesz stworzyć cały schemat cyklicznych kuracji, dopasowany pod Twoją dietę (ketogeniczną, low carb lub jakąkolwiek inną). Możesz też skorzystać z gotowych schematów zastosowania Keto LUV, które opracowaliśmy, bazując na naszej wiedzy i doświadczeniu.

CZY WIESZ, ŻE...

Nasi przodkowie doskonale zdawali sobie sprawę z korzyści postu! Choć często był po prostu koniecznością, z czasem stał się praktyką duchową, wspomnianą w świętych tekstach największych religii świata. Post stosowali mędrcy i antyczni lekarze – jako sposób na przywrócenie równowagi w organizmie. W medycynie zachował się jako metoda terapii aż do XIX w., gdy nastąpił rozwój nauk ścisłych, w tym farmakologii^[9].




W kontekście diety ketogenicznej często pojawia się temat keto adaptacji, która powinna trwać przynajmniej kilka tygodni lub nawet miesięcy. Powszechnie uważa się, że dopiero po dłuższym czasie można spodziewać się, że organizm „nauczy się” korzystać z ciał ketonowych. Tymczasem jest to dużo bardziej złożona kwestia, a przede wszystkim indywidualna.

Po pierwsze, **nie należy utożsamiać ketozy z keto adaptacją**. Keto adaptacja nie jest potrzebna, aby ciało zaczęło wytwarzać ketony i wykorzystywać je jako źródło energii. Nasze ciała potrafią to od urodzenia. W końcu ketoza jest stanem fizjologicznym, który umożliwia nam przetrwanie okresów głodu. Gdyby najpierw trzeba było kilku tygodni niskowęglowodanowej diety, aby móc wykorzystać ketony, nasz gatunek nie przetrwałby nawet jednej zimy.

W odpowiednich warunkach ketozę można uzyskać dużo szybciej. Sprzyjają temu:

- ◇ ekspozycja na zimno (sesja morsowania, zimny prysznic),
- ◇ post,
- ◇ bardzo intensywny wysiłek fizyczny (tabata, HIIT),
- ◇ elastyczny metabolizm,
- ◇ higieniczny cykl okołodobowy,
- ◇ techniki oddechowe.



Keto adaptacja z kolei jest sprawą **indywidualną**, powiązaną z  [elastycznością metaboliczną](#), regulacją gospodarki hormonalnej i genetyką. Dla przykładu, im bardziej elastyczny metabolizm, tym lepiej organizm wykorzystuje ketony. Nie zawsze potrzeba do tego kilku tygodni diety ketogenicznej. Czasem wystarczy kilka razy powtórzyć post, np. kurację Keto LUV.

Czy warto badać ciała ketonowe podczas kuracji?

W trakcie VLCKD, w tym kuracji Keto LUV, możesz sprawdzać, czy Twój organizm wytwarza ketony i w jakich ilościach. Pamiętaj jednak, że zarówno pomiary z moczu, jak i z krwi, to wartości orientacyjne. Poziom wytwarzania ciał ketonowych jest cechą indywidualną każdego organizmu. Jedni będą je wytwarzać szybciej, inni wolniej. Warto też pamiętać, że nie każdy potrzebuje być w głębokiej, leczniczej ketozie, aby odczuć korzyści z tego stanu.

Kuracje LUV są na tyle uniwersalne, że możesz używać ich tak, jak w danej chwili potrzebujesz. Możesz przeprowadzać kurację intuicyjnie, gdy czujesz, że potrzebujesz wspomóc swój organizm. Możesz też stworzyć z nich część szerszego planu na odchudzanie i wsparcie zdrowia. Poniżej znajdziesz przykładowe strategie stosowania kuracji Keto LUV - do zrealizowania krok po kroku lub potraktowania jako inspiracji dla własnego planu dietetycznego.

STRATEGIA 1: Utrata wagi

Niewątpliwie odchudzanie to częsty powód, dla którego nasi Klienci sięgają po zestawy Keto LUV. Możliwe, że także i Twój. Kuracja pozwoli Ci efektywnie zacząć dietę odchudzającą, a jeśli uczynisz z niej stały element swojej strategii odchudzania, możesz liczyć na trwałe rezultaty^{[10][11]}.

Gdy spożywasz nie więcej, niż 30 g węglowodanów dziennie, organizm po prostu musi skorzystać z innego źródła energii – tłuszczu. Tego, który dostarczasz w posiłkach z diety Keto LUV oraz tego, który zgromadzony jest w Twojej tkance tłuszczowej. Jak już wiesz, jednym z produktów spalania tkanki tłuszczowej są ciała ketonowe (ketony). Dostają się one do krwiobiegu, gdzie przejmują funkcję glukozy i nieustannie dostarczają energię przede wszystkim do mózgu, mięśni oraz serca. **Moment, gdy organizm zaczyna pobierać więcej energii z ciał ketonowych niż z glukozy, nazywamy wejściem w metaboliczny stan ➡ [ketozy](#).**

Każde powtórzenie kuracji sprawia, że możesz spalić kolejne kilogramy i poprawić metabolizm^[12]. Okresowe wchodzenie w stan ketozy poprawia termogenezę (wewnętrzną produkcję ciepła) i zmienia białą tkankę tłuszczową w beżową^[13]. Tym samym zwiększa się wydatkowanie energii przez organizm. Ketoza wpływa też korzystnie na gospodarkę hormonalną. Gdy w niej przebywamy, organizm zmniejsza wydzielanie greliny (hormonu głodu), stabilizuje poziom insuliny i glukozy oraz podnosi wrażliwość tkanek na insulinę^[14]. Zmniejsza też retencję wody.

Diety bardzo niskokaloryczne a efekt jojo

Wiele osób obawia się, że po diecie o bardzo niskiej wartości energetycznej kilogramy wrócą z nawiązką. To tak zwany efekt jojo. Tak się jednak składa, że metabolizm człowieka jest znacznie bardziej skomplikowany, niż sugeruje to obliczanie dziennego zapotrzebowania na kalorie. W ogólnym rozrachunku równie mocno liczy się to, co jesz, a nie tylko ile. **Kuracja dostarczająca minimum węglowodanów a zapewniająca odpowiednią ilość tłuszczu nie spowoduje u Ciebie nawrotu kilogramów mimo niewielkiej kaloryczności - właśnie dzięki ketogenicznej strukturze.** To ona już od pierwszych dni „zmusza” organizm, by czerpał energię z tłuszczu i nie spowalniał metabolizmu w oczekiwaniu na zakończenie postu i powrót węglowodanów. **Organizm szybciej pobiera energię z zapasów, przez co nie musi się adaptować do nowych kryzysowych warunków w ten sam sposób, co przy obniżonej kaloryczności na standardowej diecie.**

Zmiany w metabolizmie to także zmiany w głowie. Z każdą kolejną kuracją będzie Ci łatwiej zmienić swoje nawyki żywieniowe na zdrowsze. W końcu przestaniesz czuć, że podjadanie niezdrowych przekąsek jest Ci potrzebne. Będziesz też rzadziej i mniej dotkliwie odczuwać głód oraz zmniejszysz ilość posiłków w ciągu dnia.

Zastosowanie Keto LUV w odchudzaniu

W celu korekty masy ciała i wysmuklenia sylwetki, polecamy wybrać kurację ACTIVE lub CALM i przeprowadzać ją od 4 do 8 dni, maksymalnie raz w miesiącu. Taki schemat można włączyć jako wsparcie diety odchudzającej, nie tylko ketogenicznej.

Dla mocniejszego efektu w przypadku nadwagi i otyłości, radzimy wybrać kurację CALM i przeprowadzać ją od 6 do 12 dni, raz w miesiącu, przez 3 kolejne miesiące. Po każdym takim 3-miesięcznym cyklu zalecamy zrobić miesiąc lub dwa przerwy. Wówczas możesz na przykład pozostać na niskokalorycznej diecie ketogenicznej według 30-dniowego jadłospisu, który dołączamy do każdej kuracji Keto LUV, lub okresowo zmniejszyć częstotliwość stosowania kuracji, a w międzyczasie żywić się w zbilansowany sposób.

ACTIVE >>> 4-8 dni >>> 1/miesiąc

CALM >>> 6-12 dni >>> 1/miesiąc przez 3 miesiące

STRATEGIA 2: Witalność i zdrowie

Poprawa sylwetki to niejedyna potencjalna korzyść ze stosowania VLCKD. Nauka potwierdza, że okresowy stan ketozy sprzyja długiemu życiu i wpływa na ogólny stan zdrowia, razem ze wspomnianą już autofagią^[15].

Ograniczenie spożywania kalorii oraz węglowodanów to sposób na self-care. Korzyści wynikają w dużej mierze ze zmniejszania produkcji wolnych rodników w komórkach organizmu – naturalnej konsekwencji pobierania energii z węglowodanów. Jak wiadomo, to właśnie nadmiar wolnych rodników stoi za uszkodzeniami DNA i przyczynia się do chorób cywilizacyjnych, przedwczesnego starzenia się oraz chorób na tle zapalnym.

Regularne wchodzenie w ketozę pomaga: zmniejszyć poziom „złego” cholesterolu, zmniejszyć stany zapalne i poprawić stan skóry^[16]. Sprzyja też zachowaniu sprawnego umysłu i zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych. W ketozie nie doskwiera nam senność i tzw. mgła mózgowa, możemy wydajniej pracować i mamy lepszą koncentrację^[17].

Działanie ciał ketonowych i autofagii wzmacnia również odporność organizmu. Zdrowe tłuszcze nie stanowią pożywki dla pasożytów i patogenów. W procesie autofagii te niechciane lub uszkodzone elementy zostaną zniszczone^[15].

Przykładowe 2 warianty zastosowania Keto LUV

Chętnie stosowaną - i polecaną na pierwszy raz - strategią są krótkie 4-6 dniowe kuracje. Sprawdzą się do tego podwójne zestawy → [CALM](#), [CALM VEGAN](#), [ACTIVE](#), podzielone na 3 kuracje po 4 dni. Kurację powtarzaj raz w miesiącu, dla uzyskania najlepszych efektów.

Polecamy też 12-dniową kurację z zestawami CALM lub CALM VEGAN. Między każdym zestawem zrób 1-2 dni przerwy, w których wrócisz do swojej zwyczajowej kaloryczności diety. Możesz też w tej przerwie zastosować dietę ketogeniczną. Warto powtarzać kurację minimum 2-3 razy w roku.

2 x KETO LUV (lub BOOST) >>> 3 x 4 dni

STRATEGIA 3: Sport, kondycja i wydolność

Pomimo tego, że liczne dyscypliny (np. biegi, kolarstwo czy pływanie) wymagają spożywania węglowodanów jako łatwo dostępnego źródła energii, to dieta ketogeniczna i sport doskonale do siebie pasują. Elastyczność metaboliczna, którą rozwijasz podczas cyklicznego stosowania VLCKD, pomiędzy okresami wzmożonych treningów, może stać się Twoją tajną bronią.

Okresy deficytu kalorycznego mogą przywrócić insulinowrażliwość w celu dalszego, efektywnego wzrostu tkanki mięśniowej. Tego typu podejście ułatwia zabezpieczenie przed niekontrolowanym wzrostem tkanki tłuszczowej i nie wymaga przeprowadzania okresów długotrwałej redukcji masy ciała. Możemy wówczas zachować większą siłę mięśniową oraz zaprogramować korzystniejszy profil hormonalny.

Okresowa ketoza może pozwolić na spalanie tłuszczu, przy jednoczesnym zachowaniu tkanki mięśniowej. Badania na ketonach wykazały ich anaboliczne właściwości, a okresowe posty - wzmożoną produkcję hormonu wzrostu. Dzięki temu rośnie Twoja moc, siła i szybkość, a Ty masz nad tym pełną kontrolę.

Elastyczność metaboliczna ma szczególne znaczenie dla osób uprawiających sporty wytrzymałościowe, w których zapas glikogenu kończy się i trzeba szybko przełączyć się na czerpanie energii z tłuszczu.

CZY WIESZ, ŻE...

Keto post wcale nie musi zmniejszać wydolności fizycznej! W 2012 r. dr Antonio Paoli przeprowadził badania na wysokiej klasy gimnastykach artystycznych, w tym reprezentantach kadry narodowej Włoch. Sportowcy stosowali VLCKD przez 30 dni. W tym czasie uczestnicy badania zdołali utrzymać objętość treningową na wysokim poziomie 30 h tygodniowo^[18].

Okresowe stosowanie kuracji o strukturze ketogenicznej może też pomóc rozbudować masę mięśniową.

Zastosowanie kilkudniowej kuracji w okresie budowy masy mięśniowej ułatwia spalanie nadmiaru tłuszczu, oszczędzając mięśnie. Po niej znów wrócisz na dietę z nadwyżką kaloryczną. Ta strategia to tzw. mini-cut. Bezpośrednio po okresie postu rośnie efektywność wykorzystania kalorii dostarczanych z posiłkiem, efektywniejszy jest także wzrost mięśni i są one lepiej odżywione, wyregulowana zostaje gospodarka hormonalna.

Zastosowanie Keto LUV w sporcie

Warto pamiętać, że Keto LUV nie jest przeznaczona na okresy wzmożonych treningów, np. przed zawodami. Podczas jej stosowania ogranicz intensywność swoich sesji treningowych do ok. 70%.

Jeśli chcesz wpływać na elastyczność metaboliczną i swoje wyniki podczas treningów lub przeprowadzić mini-cut, wybierz dietę ➡ **ACTIVE** na 6 dni. Stosuj jedną kurację miesięcznie przez 3 kolejne miesiące.

Jeśli Twoje BMI jest w przedziale 18,5–22, wybierz 2 x dietę ACTIVE i przeprowadź 3 czterodniowe kuracje – jedną na miesiąc, przez 3 kolejne miesiące.



Cel	Odchudzanie		Zdrowie		Sport
Strategia – Produkty Efekty	Korekcyjna redukcja masy ciała o 4-8%.	Walka z nadwagą: Docelowa redukcja masy ciała o 9-20%.	Oczyszczenie organizmu z nagromadzonych toksyn i aktywacja autofagii. Ogólna profilaktyka zdrowia.	Pomocniczo w dietoterapii stanów zapalnych i regulacji gospodarki hormonalnej.	Wzmocnienie elastyczności metabolicznej i poprawa wyników sportowych.
Ilość dni kuracji	4-8 dni	6-12 dni	2-6 dni	12 dni	Dieta VLCKD, 6 dni, 900-1100 kcal/dzień, powtarzana 3-4 razy w ciągu 3 miesięcy.
Rekomendowana częstotliwość stosowania*	max 1 raz w miesiącu	co najmniej przez 3 kolejne miesiące. Po każdym 3-miesięcznym cyklu zalecamy zrobić minimum 1-2 miesiące przerwy**	6 razy w roku, czyli 1 dieta co 2 miesiące	2-3 razy w roku, czyli jedna kuracja co 4-6 miesięcy	1 miesięcznie przez 3 kolejne miesiące
Produkty polecane	Diety CALM i ACTIVE oraz zestaw dodatkowy BOOST lub dieta wegańska CALM Vegan i zestaw BOOST Vegan, pomocniczo podczas diety odchudzającej lub ketogenicznej z deficytem kalorycznym.	Dieta CALM i zestaw dodatkowy BOOST pomocniczo podczas stosowania diety odchudzającej lub ketogenicznej z deficytem kalorycznym.	Diety CALM, CALM Vegan lub ACTIVE, podzielone na etapy 4-dniowe (2 zestawy to 3 kuracje). Opcjonalnie 2x zestaw BOOST lub BOOST Vegan.	2x dieta CALM lub ACTIVE z 1-2 dniową przerwą na pełnokaloryczną dietę ketogeniczną.	3x dieta ACTIVE lub 2x, podzielona na 3 etapy po 4 dni (dla osób o BMI poniżej 22-23).
Polecane suplementy	elektrolity, magnez, cynk, witamina D, berberyna, Produkty OML: Kurkuma do picia, Zielona Kawa, Dzika Róża MSM, shoty SPALANIE	elektrolity, magnez, cynk, witamina D, berberyna, Produkty OML: Kurkuma do picia, Zielona Kawa, Dzika Róża MSM, shoty SPALANIE	cynk, rokitnik, Produkty OML: Dzika Róża MSM, Kurkuma do picia, Surowe kakao BIO, Kawa Ketogeniczna	cynk, rokitnik, Produkty OML: Dzika Róża MSM, Kurkuma do picia	elektrolity, tran, Produkty OML: Dzika róża MSM, Kurkuma do picia, Olejki cbd
Efekty	Szacowana utrata masy ciała 4-8%, redukcja tkanki tłuszczowej, ochrona tkanki mięśniowej, łagodzenie insulinooporności.	Szacowana utrata masy ciała 9-20% w ciągu 90 dni, połączona z łagodzeniem insulinooporności, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego i zespołu metabolicznego.	Detoksykacja połączona z autofagią (oczyszczaniem komórkowym). Niewielka redukcja tkanki tłuszczowej, wzmocnienie naturalnej odporności.	Korzystny wpływ na wrażliwość insulinową, cukrzycę typu 2, zespół metaboliczny, nadciśnienie tętnicze i choroby neurologiczne. Spowolnienie rozwoju komórek nowotworowych.	Wzmocnienie elastyczności metabolicznej niezbędnej w sportach wytrzymałościowych, w celu zwiększenia zdolności spalania tkanki tłuszczowej podczas wysiłku i polepszenia rezultatów sportowych.

* Każdy organizm jest inny, narażony na inne warunki środowiska, stres itp. Nasze rekomendacje są uniwersalne.

** Częstsze stosowanie wymaga konsultacji z lekarzem / dietetykiem

➡ Polecamy niektóre produkty w subskrypcji



Dieta CALM detoks + odchudzanie

zestaw posiłków na 6 dni

Stworzyliśmy ją z myślą o osobach, którym zależy na szybkim zrzućeniu pierwszych kilogramów i które chcą w czasie kuracji poświęcić sobie więcej uwagi i miłości. W trakcie kuracji CALM zalecamy zrezygnować z treningów i nie podejmować specjalnie aktywności fizycznej – natomiast to Twoja decyzja. Jeśli masz spore doświadczenie z ketozą, postem oraz wysoką elastyczność metaboliczną – eksperymentuj! Dzienna wartość kaloryczna diety CALM oraz minimalna ilość węglowodanów pozwalają szybko uruchomić procesy autofagii oraz skuteczne wejście w ketozę.

Polecamy ją szczególnie osobom, które:

- ♥ chcą w trakcie kuracji poświęcić maksimum uwagi sobie i swojemu ciału,
- ♥ mają pracę siedzącą i nie prowadzą aktywnego trybu życia,
- ♥ nie zamierzają trenować w czasie kuracji,
- ♥ są skupione na utracie kilogramów,
- ♥ chcą przeprowadzić bezpieczny detoks organizmu.



Dieta ACTIVE

zestaw posiłków na 6 dni

Ten produkt przewidzieliśmy dla osób, które podczas kuracji planują aktywność fizyczną i niezbyt obciążające treningi (zalecamy ograniczyć się do 70% możliwości, zwłaszcza w pierwszych dniach kuracji). Dieta ACTIVE zawiera dodatkowe przekąski przeznaczone do uzupełnienia energii po treningu. Mogą ją stosować zarówno amatorzy, jak i profesjonalni sportowcy. Jest też odpowiednia dla osób, które stosowały już posty i mają za sobą proces wejścia w ketozę.

Polecamy ją szczególnie

- ♥ na czas regeneracji między treningami,
- ♥ dla oczyszczenia organizmu po okresie intensywnych treningów,
- ♥ na redukcję masy ciała przed zawodami, szczególnie w sportach sylwetkowych,
- ♥ dla poprawy wydolności podczas sesji treningowych,
- ♥ w celu uzyskania lepszej elastyczności metabolicznej,
- ♥ kiedy żyjesz aktywnie i nie chcesz zwalniać tempa.



Kuracja BOOST

zestaw posiłków na 2 dni

Boost może być stosowany jako dwudniowe (obniżające tygodniowy bilans kaloryczny) wzmocnienie efektów własnej diety lub „boost” 6-dniowej kuracji Keto LUV CALM lub ACTIVE. Zestaw zawiera gotowe posiłki w formie koktajli i zup oraz suplementację superfood: ➡ [Zielona kawa](#) i [Shoty SPALANIE](#), do codziennego stosowania wspierającego. Zestawem BOOST można też przedłużyć kurację CALM lub ACTIVE, jeśli czujesz, że potrzebujesz dłuższej sesji VLCKD. Zestaw BOOST możesz łatwo połączyć z dowolną dietą odchudzającą. Idealnie sprawdzi się dla osób, które nie mają czasu na dłuższe diety i chcą zadbać o swoje zdrowie za pomocą krótszych, ale regularnych postów. Zalecamy go jako:

SAMODZIELNY POST:

- ♥ po okresach wzmożonej pracy układu trawiennego (jak święta i wakacje, gdy nie bardzo zwracamy uwagę na dietę),
- ♥ gdy potrzebujesz krótszych, ale częstszych postów,
- ♥ kiedy chcesz sprawdzić, jak będziesz się czuć w trakcie programu TDR (Total Diet Replacement),
- ♥ gdy chcesz zastąpić krótkie głodówki.

PRZEDŁUŻENIE KURACJI Keto LUV:

- ♥ gdy bardzo zależy Ci na utracie kilogramów podczas kuracji CALM,
- ♥ kiedy czujesz, że potrzebujesz dłuższego postu dla lepszego oczyszczenia organizmu.



Dieta Keto LUV VEGAN

zestaw wegańskich posiłków na 6 dni

Weganie też mogą czerpać korzyści z ketozy, a my jako jedyni oferujemy produkt skrojony na ich potrzeby. Właśnie po to opracowaliśmy roślinną wersję diety CALM. Zawarte w niej białko pochodzi z grochu i ryżu. Tłuszcz w kuracji pochodzi ze źródeł roślinnych, przede wszystkim miąższu z kokosa, ziaren kakaowca i innych, które pozwalają na zachowanie balansu.

Podczas kuracji VEGAN zalecamy ograniczyć aktywność fizyczną i treningi. Polecamy ją osobom, które:

- ♥ są na diecie wegańskiej lub bezmlecznej,
- ♥ wchodzi w ketozę po raz pierwszy,
- ♥ mają pracę siedzącą,
- ♥ nie planują treningów podczas kuracji,
- ♥ chcą w trakcie kuracji poświęcić maksimum uwagi sobie i swojemu ciału.

Nadal nie możesz się zdecydować?

ODPOWIEDZ NA 3 PYTANIA POMOCNICZE:

- Czy Twoim głównym celem jest zrzucenie kilogramów?
- Czy planujesz ograniczyć swoją aktywność w trakcie kuracji?
- Czy większość dnia spędzasz, siedząc przy biurku?

Jeśli na co najmniej dwa pytania odpowiedziałeś “TAK”, wybierz zestaw CALM. Jeśli jesteś na diecie roślinnej, masz alergię na białka mleka krowiego lub chcesz odpocząć od produktów odzwierzęcych, wybierz ten zestaw w wersji VEGAN.



Zażywanie dodatkowych suplementów w trakcie kuracji Keto LUV może korzystnie wpłynąć na jej przebieg i uzyskane rezultaty. Najważniejsza jest suplementacja elektrolitów: sodu, potasu i magnezu. Dzięki nim organizm dobrze wiąże wodę, mimo utraty glikogenu, a to zmniejsza szansę na pojawienie się złego samopoczucia, czyli tzw. keto grypy. Jest ona niczym innym, jak odwodnieniem organizmu i niedoborem elektrolitów, w szczególności sodu i potasu, spowodowanymi przez eliminację węglowodanów z diety i niski poziom insuliny we krwi.

Podczas kuracji Keto LUV nie żałuj sobie soli. Doprawiaj nią zupy ketogeniczne i dodawaj do pitej wody. Możesz również sięgnąć po wodę mineralną, która zawiera wspomniane pierwiastki.

Dietetycy, eksperci związani z żywieniem i bio hackingiem oraz lekarze polecają również:

Magnez

Ten pierwiastek jest znany z regulacji pracy mięśni, w tym serca, i korzystnego wpływu na jakość snu – ogromnie ważnego dla zdrowia. Magnez jest też niezbędny w metabolizmie białek, węglowodanów i pośrednio uczestniczy w pozyskiwaniu energii z tłuszczów. Zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę i może wspomagać odchudzanie.

Cynk

Pierwiastek o silnym działaniu przeciwutleniającym i detoksykującym. Jest niezbędny do produkcji insuliny i hormonów tarczycy. Podobnie jak magnez, jest potrzebny do przemian metabolicznych tłuszczu i może przyspieszać spalanie tkanki tłuszczowej^[19].

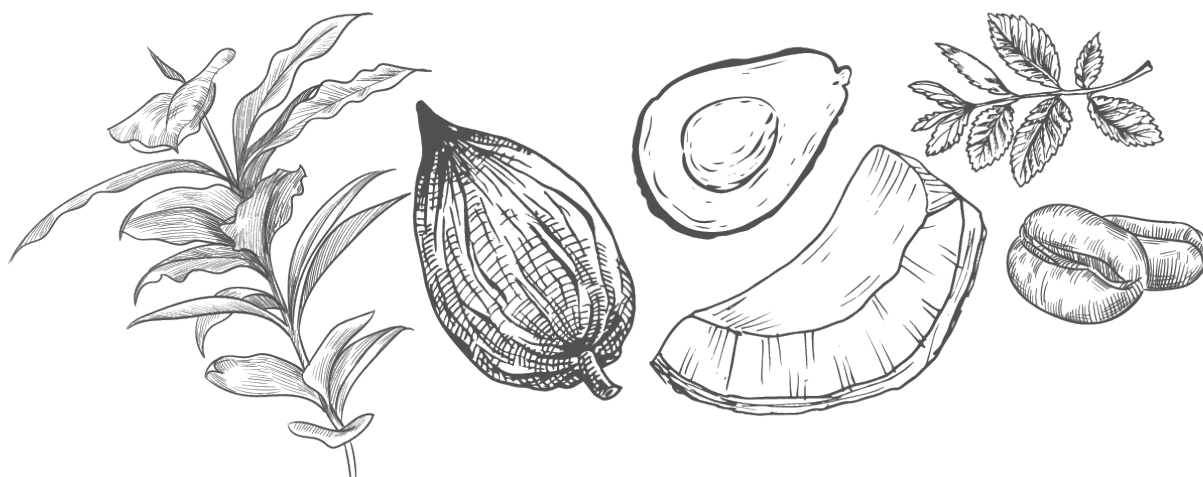


Witamina D W Polsce jej niedobór dotyczy nawet 90% populacji. Tymczasem jest niezbędna dla zdrowia kości i nie tylko. Badania wskazują, że witamina D ma właściwości obniżające ryzyko wielu chorób, w tym związanych z układem krążenia i autoimmunologicznych^[20].

Tran Najlepsze źródło kwasów tłuszczowych EPA i DHA. Działa przeciwzapalnie, wspomaga regenerację organizmu i ma pozytywny wpływ na układ nerwowy. Kwasy tłuszczowe EPA i DHA działają ochronnie na serce. Hamują rozwój miażdżycy, obniżają ciśnienie krwi i stabilizują poziom cholesterolu. Działają też korzystnie na rozwój tkanki mięśniowej^[21].

Rokitnik Żółte owoce rokitnika to tradycyjny surowiec leczniczy. Dostarczają witaminy C, E, i β -karotenu oraz rzadko występujących w przyrodzie, kwasów tłuszczowych omega-7. Rokitnik odżywia skórę i korzystnie wpływa na stan śluzówek. Działa odmładzająco, zwalcza drobnoustroje chorobotwórcze i łagodzi stany zapalne^[22].

Berberyna Naturalny alkaloid z korzenia berberysu. Wykazuje działanie hipoglikemizujące (obniżające poziom cukru we krwi). Wspiera walkę z insulinoopornością i cukrzycą typu 2. Reguluje poziom cholesterolu oraz trójglicerydów we krwi^[23].





Podkręć swoją kurację KETO LUV

Wiemy, że każdy z nas jest inny i niepowtarzalny. Chcemy więc dać Ci możliwość jak najlepszego dopasowania kuracji do swoich potrzeb. Zestawy LUV potraktuj więc jako bazę, do której możesz dobrać inne superprodukty z naszej oferty w celu wzmocnienia działania kuracji lub modyfikacji jej przebiegu. W ten sposób stworzysz zestaw idealny dla siebie. Poznaj nasze naturalne suplementy!



Kurkuma do picia

Kurkumina zawarta w produkcie ułatwi trawienie tłuszczu w kuracji Keto LUV i przyspieszy metabolizm, co zwiększa efekt modelowania sylwetki. Działa przeciwzapalnie i zmiata wolne rodniki^{[24][25][26]}.

Zalecane użycie: 1 płaską łyżeczką idealnie doprawisz nasze zupy.



Shot imbirowy SPALANIE

Naturalny spalacz tłuszczu na bazie tłoczonego soku z imbiru i kurkumy. Składniki w nim zawarte przyspieszają metabolizm, ułatwiają trawienie i poprawiają efekt odchudzania dzięki zawartości 3 soków: z imbiru, cytryny i superwchłanialnej kurkumy CurcuVail®, uzupełnionej pieprzem cayenne. Zawarty w shotach gingerol z imbiru dodatkowo wzmacnia odporność. Shot spalanie idealnie pasuje do kuracji CALM dla wzmocnienia utraty tkanki tłuszczowej. Bez cukru, bez słodzików ani polioli, idealnie uzupełnia kurację o solidną dawkę antyoksydantów i pomaga utrzymać jej efekty.

Zalecane użycie: 1-2 buteleczki dziennie.





Dzika róża z MSM

Owoce dzikiej róży zawierają tilirozyd – przeciwutleniacz, który skutecznie wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej i zapobiega jej gromadzeniu. Nasza unikalna kompozycja sproszkowanej dzikiej róży i witaminy C dodatkowo może wzmocnić przeciwzapalny efekt ketozy. Organiczna siarka w recepturze to cenny budulec tkanki łącznej m.in. w stawach^[27].

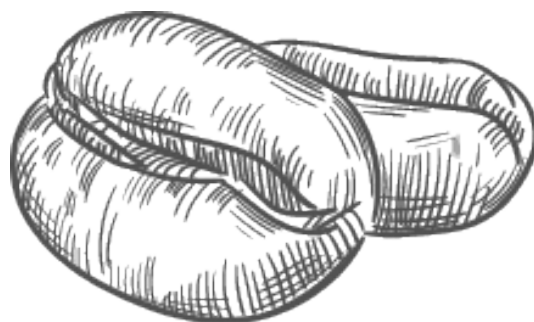
Zalecane użycie: łyżeczkę proszku wymieszaj z 125 ml zimnej wody. Pij 2x dziennie.



Kawa ketogeniczna

Kawa arabica w wersji kuloodpornej. Zawarta w niej kofeina przyspiesza metabolizm, zmniejsza apetyt oraz uczucie głodu. Nasza kawa dostarcza również kwasów tłuszczowych MCT, które pomagają podczas wejścia w ketozę i spowalniają wchłanianie kofeiny. W ten sposób kawa uwalnia swoją moc wolniej i dłużej czujesz jej pobudzające działanie. Szczególnie polecamy ją przy pierwszych kuracjach, aby ułatwić wejście w ketozę, oraz przy kuracji ACTIVE jako przedtreningówkę. Wybierz ją, jeśli chcesz dodać sobie więcej energii podczas kuracji.

Zalecane użycie: 2x na dzień porcja po 20 g.





Zielona kawa

Zawarty w niej kwas chlorogenowy podkręca metabolizm i przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Ogranicza też wchłanianie cukru w przewodzie pokarmowym^[28], czym wpływa na poprawę glikemii (na stężenie cukru we krwi). Polecamy ją jako dodatek do każdej z kuracji Keto LUV oraz jako środek do podtrzymania efektów pomiędzy nimi.

Zalecane użycie: dwa razy dziennie napar z 2-3 łyżeczek kawy.
Możesz też dodawać ją do koktajli.



Surowe kakao BIO

Jako bogate źródło przeciwutleniaczy, tak potrzebnych w okresie odchudzania, oraz doskonały reduktor stresu, surowe kakao wspiera VLCKD. Sprawdzi się też, jeśli potrzebujesz więcej energii w swojej kuracji LUV i chcesz uzupełnić dietę o zdrowe tłuszcze. Kakao dodatkowo uzupełnia kurację o magnez, cynk i żelazo.

Zalecane użycie: 40 g dziennie.
W jednej porcji lub podzielone na 2 porcje po 20 g.

Czy po kuracji muszę przejść na dietę ketogeniczną?

Wiele osób po zakończonej kuracji pyta nas „co dalej?” Pojawia się też pytanie o to, czy trzeba po niej przejść na dietę ketogeniczną. Choć uwielbiamy dietę keto i wszystkie dobre rzeczy, które robi w organizmie, to wiemy, że nie każdy jest w stanie przyjąć ten styl życia. Dlatego wystarczy, że VLCKD, na przykład w postaci kuracji Keto LUV, będziesz powtarzać cyklicznie jako element zdrowego stylu życia, niekoniecznie ketogenicznego.

Oczywiście zwracamy Twoją uwagę na to, żeby nasze kuracje łączyć ze zdrową dietą, w której węglowodany, białka i tłuszcze pochodzą z wysokiej jakości, zdrowych produktów. W przerwach między kuracjami unikaj wysoko przetworzonej żywności, cukru i niezdrowych przekąsek, a także fastfoodów. Pamiętaj też o ➔ [cyklu Randle'a](#). Jeśli chcesz mieć zawsze dużo energii, nie spowalniaj swojego metabolizmu, łącząc węglowodany i kwasy tłuszczowe, szczególnie nasycone.

Jeśli po kuracji Keto LUV chcesz pozostać na diecie ketogenicznej, skorzystaj z jadłospisu w formie elektronicznej, który dołączamy do każdego zestawu. Znajdziesz go na naszej stronie w panelu Klienta, utworzonym po zakupie diety. W tym samym miejscu znajdują się też kalendarzyki ze wskazówkami do kuracji oraz e-book o diecie niskowęglowodanowej.



Rozpoczęcie postu ketogenicznego nie wymaga szczególnych przygotowań, ale możesz zrobić kilka rzeczy, dzięki którym będzie Ci łatwiej go przejść. Zwłaszcza, że każdy z nas jest inny i może zareagować inaczej. Większość osób przechodzi pierwszą kurację Keto LUV z dobrym samopoczuciem, a każda kolejna jest łatwiejsza. Jednak, aby uniknąć niespodzianek i mieć pewność, że kuracja przebiegnie dobrze również w Twoim przypadku, możesz się do niej przygotować.

Polecamy to szczególnie osobom, które dopiero zaczynają swoją przygodę z VLCKD, dotychczas były na diecie wysokowęglowodanowej lub po lekturze poprzednich rozdziałów podejrzewają, że mają niską

→ [elastyczność metaboliczną](#).

Te sposoby polecamy też tym, którzy podczas poprzedniej kuracji nie czuli się dobrze i doświadczyli keto grypy.



Stopniowo ogranicz węglowodany

Na kilka dni przed kuracją zacznij zmniejszać porcje pieczywa, makaronów, warzyw strączkowych i kasz. Dzięki temu będzie Ci łatwiej rozpocząć post, w którym zawartość węglowodanów nie przekracza 30 g.



Odstaw cukier

Im szybciej to zrobisz, tym lepiej. Nie dosładzaj potraw i napojów, postaraj się zrezygnować ze słodyczy. Ogranicz też stosowanie słodzików. Dzięki temu szybciej odzwyczaisz się od intensywnych smaków i łatwiej zaakceptujesz nowy smak zup i koktajli ketogenicznych w kuracji Keto LUV.



Nie bój się tłuszczu

W miejsce węglowodanów możesz zacząć wprowadzać tłuszcz z dobrych źródeł: oliwę z oliwek extra virgin, olej konopny, tran. Możesz też sięgać po produkty, które są naturalnie bogate w tłuszcz, jak jaja, ryby, nasiona i orzechy. Nie musisz specjalnie kupować oleju MCT lub suplementować ketonów BHB.



Sięgnij po kurkumę

Kłącze kurkumy to nie tylko bomba przeciwutleniaczy i sposób na odporność. Zawarta w nim kurkumina usprawnia trawienie, zwłaszcza tłuszczu. Pomoże Ci zwłaszcza w pierwszych dniach kuracji, ponieważ nasze posiłki są bardzo tłuste.



Sięgnij po kurkumę

W pierwszym dniu kuracji koniecznie zważ się i zmierz obwody. Szczególnie na wysokości pępka - tam odkłada się tkanka tłuszczowa trzewna. Ten pomiar będzie dla Ciebie wiarygodną informacją o działaniu kuracji. Zrób to rano, na czczo, najlepiej tuż po wstaniu. Zapisz wyniki i wykonaj pomiary ponownie po zakończeniu kuracji. Pochwal się rezultatem w grupie ➡ [WYZWANIE KETO LUV](#), którą znajdziesz na Facebooku.



Wsparcie na każdym etapie

Wybierając Keto LUV, otrzymujesz nie tylko zestaw łatwych do przygotowania posiłków, lecz także nasze wsparcie na każdym etapie kuracji. Szybko i sprawnie odpowiadamy na pytania, a na Facebooku czeka Cię pomoc całej naszej społeczności – osób, które już nam zaufały i chętnie dzielą się doświadczeniem. Zapewniamy też dodatkowe materiały: e-booki, jadłospisy i wskazówki, jak przejść kurację. Wszystko znajduje się w Twoim panelu Klienta, stworzonym po zakupie diety.



- ❖ odpowiadamy na pytania
- ❖ wsparcie grupy Wyzwanie Keto LUV na FB
- ❖ dodatkowe materiały: e-booki, webinary, live'y, jadłospisy, plany treningowe
- ❖ wyjątkowe artykuły pisane przez technologów żywienia i dietetyków



Zostań z nami na dłużej i kupuj taniej!

Żeby korzystanie z cyklicznych kuracji było korzystniejsze, skorzystaj z subskrypcji!

Subskrypcja OML to regularna (i darmowa!) dostawa wybranych przez Ciebie produktów w niższej cenie!



Wybierz swoje ulubione produkty

Zdecyduj, które produkty chcesz otrzymywać regularnie i zapomnij o pamiętaniu. Zrobimy to za Ciebie!



Zdecyduj, jak często otrzymasz paczkę

Co 1, 2 czy co 3 miesiące? To Ty wybierasz, jak często uzupełniamy Twoje zapasy. Dostosuj subskrypcję do swojego stylu życia i potrzeb.



Ciesz się wszystkimi korzyściami

Subskrybując nasze produkty, zyskujesz stałą zniżkę na nasze produkty, niższy próg darmowej dostawy oraz cały szereg dodatkowych korzyści.



Dowolnie edytuj, pauzuj lub zrezygnuj

Twoje potrzeby się zmieniły? Po dwóch cyklach wysyłki w opcji subskrypcji, bez problemu edytujesz (dodasz lub usuniesz dowolny produkt, zmienisz adres i/lub termin wysyłki), wstrzymasz subskrypcję lub zrezygnujesz z niej.

Pamiętaj, że ten e-book nie ma na celu diagnozowania i leczenia żadnych chorób ani zapobiegania im. Nasze produkty na bazie superfoods są suplementami diety, co oznacza, że pomimo, iż mogą znacząco wspomóc organizm, nie mogą być traktowane jako leki. Wszelkie treści, opisy produktów, procesów oraz opinie prezentowane na stronie onemoreluv.com nie powinny traktowane być jako porady medyczne. Każdy organizm jest inny, ma inne potrzeby i znajduje się w innym stanie zdrowia. Wszelkie wątpliwości związane ze stosowaniem produktów funkcjonalnych One More LUV powinny być skonsultowane z dietetykiem bądź lekarzem.

Bibliografia

- [1] Otyłość – choroba wagi ciężkiej, nfz.gov.pl, 2022, data dostępu: 17.11.2023.
<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/otylosc-choroba-wagi-ciezkiej,7355.html>
- [2] J. Fung, J. Moore, Głodówka krok po kroku. Rodzaje głodówek i ich pozytywny wpływ na zdrowie, Łódź 2020, s. 179-180; P. Sumithran, L. Prendergast i in., Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss, „The New England Journal of Medicine”, 2011.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22029981>
- [3] L. Hue, H. Taegtmeier, The Randle cycle revisited: a new head for an old hat, „American Journal of Physiology Endocrinology and Metabolism”, 2009.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2739696>
- [4] J. S. Volek, M. J. Sharman, Cardiovascular and hormonal aspects of very-low-carbohydrate ketogenic diets, 2004.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2004.276>
- [5] N. Pondel i in., Dieta ketogeniczna – mechanizm działania i perspektywy zastosowania w terapii: dane z badań klinicznych, „Postępy biochemii”, 2020.
https://doi.org/10.18388/pb.2020_342
- [6] L. Vogel, Dieta ketogeniczna dla kobiet, Warszawa 2020, s. 21-22, 42-43, 60-61, 66-67, 251-253.
- [7] J. Fung, J. Moore, dz.cyt., s. 100-104, 120-122, 130-134, 137-143.
- [8] M. Yeong Lim, J. O’Neale Roach, Metabolizm i żywienie, Wrocław 2012, s. 84.
- [9] J. Fung, J. Moore, dz.cyt., s. 59-64.
- [10] H.M. Dashti, T.C. Mathew i in., Long-term effects of a ketogenic diet in obese patients, „Experimental & Clinical Cardiology”, 2004.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2716748>
- [11] M. Castellana, E. Conte i in., Efficacy and safety of very low calorie ketogenic diet (VLCKD) in patients with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. „Reviews in Endocrine and Metabolic Disorder”, 2020.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31705259>
- [12] A. Paoli, Ketogenic diet for obesity: friend or foe?, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, 2014.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3945587>
- [13] L. Vogel, dz. cyt., s. 151.
- [14] A. Goday, D. Bellido i in., Short-term safety, tolerability and efficacy of a very low-calorie-ketogenic diet interventional weight loss program versus hypocaloric diet in patients with type 2 diabetes mellitus, „Nutrition & Diabetes”, 2016.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5048014>
- [15] J. Fung, J. Moore, dz.cyt., s. 132-134.
- [16] C. Zinn, M. Wood i in., Ketogenic diet benefits body composition and well-being but not performance in a pilot case study of New Zealand endurance athletes, „Journal of the International Society of Sports Nutrition”, 2017.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5506682>

- [17] J. Fung, J. Moore, dz.cyt., s. 129-132.
- [18] A. Paoli, K. Grimaldi i in., Ketogenic diet does not affect strength performance in elite artistic gymnasts, „Journal of the International Society of Sports Nutrition”, 2012.
<https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/1550-2783-9-34>
- [19] H. Khorsandi, O. Nikpayam i in., Zinc supplementation improves body weight management, inflammatory biomarkers and insulin resistance in individuals with obesity: a randomized, placebo-controlled, double-blind trial, „Diabetology & Metabolic Syndrome”, 2019.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6889702>
- [20] M. Marcinkowska, A. Mickiewicz, M. Fijałkowski, Plejotropowe działanie witaminy D, „Choroby serca i naczyń”, 2019.
https://journals.viamedica.pl/choroby_serca_i_naczyn/article/download/ChSiN.2019.0007/48325
- [21] T. Wcisło, W. Rogowski, Rola wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 w organizmie człowieka, „Cardiovascular Forum”, 2006.
https://www.marine.com.pl/pliki_artykuly/ekspertyzy_naukowe_11.pdf
- [22] K. Ulanowska, B. Skalski, B. Olas, Rokitnik zwyczajny (*Hippophae rhamnoides* L.) jako źródło związków o aktywności przeciwnowotworowej i radioprotekcyjnej, „Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej”, 2018.
<https://phmd.pl/api/files/view/363501.pdf>
- [23] K. Dębek, M. Kalinowski i in., Berberyna w terapii cukrzycy typu 2 – przegląd literatury, „Wybrane zagadnienia z zakresu bromatologii”, t. 3, s. 8-11, Lublin 2023.
<https://up.lublin.pl/wp-content/uploads/2023/09/Wybrane-zagadnienia-z-zakresu-bromatologii-tom-3.pdf#page=8>
- [24] J. M. Wierońska, Kurkuma - roślinne panaceum, „Wszechświat”, 2017.
<https://wszechswiat.ptpk.org/index.php/wszechswiat/article/view/177/84>
- [25] L. Zhang, M. Fiala, Curcuminoids enhance amyloid-beta uptake by macrophages of Alzheimer's disease patients, „Journal of Alzheimer's Disease”, 2006.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16988474>
- [26] Peter G. Bradford, Curcumin and obesity, „BioFactors”, 2013.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23339049>
- [27] M. Cohen, Rosehip. An evidence based herbal medicine for inflammation and arthritis, „Australian Family Physician”, 2012.
<https://cdn.shopify.com/s/files/1/0540/7090/2949/files/01-july-2012-Prof-Marc-Cohen.pdf>
- [28] M. Pelczyńska, P. Bogdański, Prozdrowotne właściwości kawy, „Varia Medica”, 2019, s. 314.
https://journals.viamedica.pl/varia_medica/article/download/67446/50154