



Stravou k zdraviu

Ako zvíťaziť
nad cukrovkou 2. typu
a schudnúť

Stravou k zdraviu

Ako zvíťaziť
nad cukrovkou 2. typu
a schudnúť



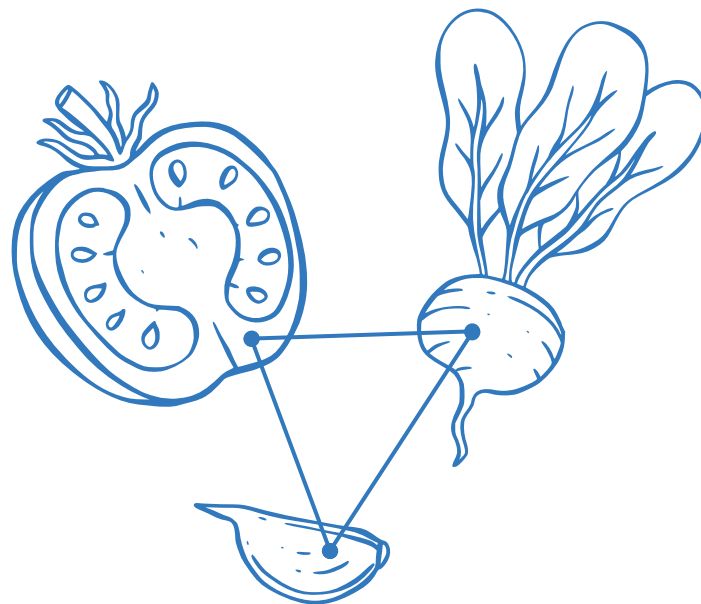
NA ÚVOD

Tento príbeh sa začal v Londýne vo Veľkej Británii, kde som pracovala v oblasti biochémie v Imperial College London NHS Trust. Vlastne sa asi začal už oveľa skôr. Už ako malá som si dávala pozor na to, čo mám na tanieri. Keď sa potom v obchodoch objavili prvé bio potraviny, boli pre mňa prirodzeným výberom.

Neskôr som v Londýne často navštevovala rôzne gastronomické podujatia a exhibície. Na jednej z nich som narazila na prednášku o tzv. *plant based diet*, stravovaní na rastlinnej báze a jeho benefitoch pre pacientov so srdcovo-cievnyimi ochoreniami a cukrovkou 2. typu. V priebehu nasledujúcich pár dní, keď som si dopodrobna preštudovala vedecké poznatky podporujúce tieto tvrdenia, som „vyčistila“ celú svoju kuchyňu od mäsa a mliečnych výrobkov, a od toho dňa som ich už nikdy domov nepriniesla.

Nové poznatky nás s partnerom ako vedcov viedli k myšlienke využitia chemických interakcií v potravinách pri odstraňovaní inzulínovej rezistencie u diabetikov 2. typu. Naše nové poznatky boli prvým krokom na zdĺhavej ceste vývoja NFI protokolu, ktorý už dnes úplne zmenil životy tisícok diabetikov 2. typu na celom svete a denne k nim pribúdajú ďalší.

Ako všetci vieme, jedna vec je mať skvelý nápad a druhá ho zrealizovať. Po návrate na Slovensko sme začali spoluprácu s MUDr. Lejavovou, ktorá bola zhodou okolností aj diabetológom



môjho príbuzného Petra, dlhoročného diabetika 2. typu s výraznou nadváhou a začínajúcou neuropatiou. S váhou približujúcou sa k 100 kg bol ochotný urobiť čokoľvek, aby zlepšil svoj stav dennej rutiny inzulínových injekcií a veľkého množstva tabletiiek. Rozhodol sa NFI protokol vyskúšať. Pod lekárskeym vedením MUDr. Lejavovej sa nám úspešne podarilo znížiť jeho hmotnosť a vysadiť antidiabetickú liečbu. Peter bol však len prvým pacientom z mnohých.

Výsledky pacientov na NFI protokole upútali aj pozornosť docenta Martinku, primára Národného endokrinologického a diabetologického ústavu Ľubochňa. Po zdĺhavých logistických prípravách sme v januári 2019 zaradili prvých pacientov NEDU na NFI protokol. Medzi nimi bola aj pani Janka Brezinová, ktorej príbeh si môžete prečítať aj v tejto knihe. V súčasnosti v NEDU Ľubochňa prednášame o NFI protokole každý týždeň a teší nás, že stále pribúda počet pacientov, ktorí chcú so svojím chronic-

kým stavom niečo urobiť, a okamžite siahnu po šanci výrazne zredukovať až úplne vysadiť diabetologickú liečbu a schudnúť. Pacienti majú tiež priamo v jedálni NEDU možnosť prihlásiť sa na stravovanie podľa NFI. NFI je dnes už v diabetologickej komunite pojmom a za posledné tri roky sme znovu a znovu dokázali, že cukrovku možno spomaliť a lieky odstrániť aj u tých, ktorí touto chorobou trpia dlhoročne.

Pri nasledovaní NFI si môžete smelo povedať „koniec diétnym porciám, poďme sa poriadne najesť“. Zabudnite na počítanie kalórií či sacharidových jednotiek, NFI protokol pracuje s chemickými látkami prirodzene sa vyskytujúcimi v potravinách (nie s kalóriami), a preto ich do tela potrebujete prijať v dostatočnom množstve – takže sa môžete najesť do sýtosti všetkého, čo vám NFI protokol v daný deň ponúka.

S pomocou mnohých odborníkov z celého Slovenska sa nám podarilo vydať našu prvú knihu. Naša veľká vďaka patrí docentovi Martinkovi, ktorý v NFI veril od začiatku, doktorke Lejavovej, ktorá mala víziu pre inovatívny stravovací prístup a v nemalej miere zdravotnej poisťovni Dôvera, ktorá svojim poistencom spĺňajúcim špecifické kritériá hradí NFI protokol už od júla 2020, a finančne podporila aj vydanie tejto knihy.

Podakovanie patrí aj ďalším partnerom knihy – Respect Slovakia, s. r. o., Bio G, spol. s r. o., Mlyn Pohronský Ruskov, a. s., 3EC International a. s. a EPUR, spol. s r. o.

Najťažšie je vždy začať – či už s cvičením, učením sa cudzieho jazyka, alebo zmenou životného štýlu. Tvorcovia NFI – tím biochemikov a chemických inžinierov, navrhli stravovanie na báze chemického zloženia potravín, no niektoré kombinácie bolo veľmi ťažké konzumovať. Úplne inak to však na tanieri vyzerá, keď chemik začne spolupracovať so špičkovým šéfkuchárom, ktorý dal chemickým reakciám atraktívnu formu modernej gastronómie.

Čo vzniklo, prekvapilo aj nás samotných. Úžasné, chutné až luxusné recepty každého druhu – od bežného jedla, cez slávnostné stolovanie až po dezerty – totiž oslovia nielen diabetikov 2. typu a ľudí s nadváhou, ale aj ich príbuzných a známych, ktorí uvažujú o zmene svojich stravovacích návykov.

Aj malá zmena v tom, čo jete, môže mať obrovský vplyv na vaše zdravie a kvalitu vášho života. Budeme sa tešiť, ak vás aj naše recepty inšpirujú vykročiť novým smerom už dnes.



Zuzana Plevová

spoluautorka NFI protokolu

OBSAH

O NFI protokole	7	Raňajky	31
1. Ide o zdravý životný štýl	7	Banánovo-bulgurová kaša s ovocím	32
2. Čo je NFI protokol?	7	Hummus	34
3. Hlavné odlišnosti NFI protokolu od ostatných diét	8	Nátierky	36
4. Ako nasledovať NFI protokol	9	Ajvar	36
5. Stravovanie po ukončení NFI protokolu	10	Hubová nátierka	38
Názory lekárov a pacientov	12	Brokolicová nátierka	39
Ako si prispôbiť každý recept	16	Tekvicové lievance	41
1. Ako si doma pripraviť rastlinné nápoje (alternatíva k mlieku)	16	Tofunica alebo karfiolica	42
2. Domáce „smotánky“ na rastlinnej báze	17	Smoothie	44
3. Domáce rastlinné jogurty ako alternatíva ku gréckemu jogurtu	18	Šaláty, predjedlá a jednohubky	47
4. Syrová chuť na rastlinnej báze	20	Baklažánový „tatarák“	49
5. Ako nahradit' vajíčko v rôznych typoch jedál	22	Brokolicovo-karfiolový šalát s granátovým jablkom	50
6. Dresingy a marinády bez použitia oleja	24	Domáce zeleninové čipsy	52
Ako sa vyhnúť olejom	26	Grécky šošovicový šalát	55
1. Príprava šalátov	26	Guacamole a Mexická salsa	56
2. Zdravé polievky	26	Kelové čipsy	59
3. Restovanie zeleniny bez oleja	27	Kuskusový šalát	60
Ako zachovať rastlinné pigmenty pri tepelnej úprave	29	Plnené šampiňóny	63
		Španielske tapas	64

Polievky

Domáci zeleninový vývar	67
Brokolicový krém	68
Cícerová polievka s hlivou	71
Cviklový krém	72
Gazpacho	75
Karfiolová polievka s hráškom	76
Kelová polievka s fazuľou	79
Liptovská kapustnica s rezancami	80
Miso polievka	83
Polievka z červenej šošovice	84
Špenátová polievka	87
Zeleninová polievka s pohánkou	88

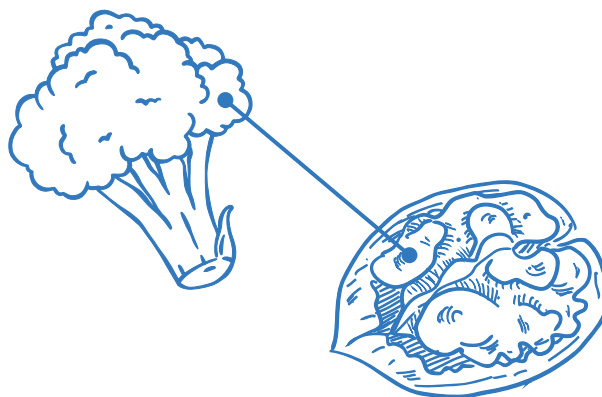
Hlavné jedlá

Cuketové rizoto	92
Cuketové špagety v krémovej omáčke s paradajkami	94
Halušky s rastlinnou bryndzou	97
Lazane s červenou šošovicou	98
Pastiersky koláč	101
Penne s hlivovou omáčkou	102
Plnená paprika	105
Quinoa šalát s pečenou tekvicou	106

Ragú z červenej šošovice a zo zeleniny	109
Špagety Bolognese s baklažánom	110
Tofu Kung Pao	113
Vegánske rizoto	114
Zapekaný baklažán s kuskusom	117
Zeleninové lazane	118
Zeleninové ratatouille s cícerom	120
Zemiaková baba (haruľa) na plechu bez vajec	123

Dezerty

Čoko-avokádový puding	126
Jablkový koláč bez miešania	128
Nepečené ovocné torty	130
Jahodový sorbet	133
Vanilkové rožky	134
Vegánske palacinky	136







O NFI PROTOKOLE

NFI protokol bol vyvinutý v prvom rade na dosiahnutie stabilizácie cukrovky 2. typu s možnosťou ukončenia antidiabetickej liečby. Tento spôsob stravovania chceme sprístupniť širokej verejnosti, pretože môže vrátiť zdravie tisíckam ľudí, dokonca aj tým, ktorí si mysleli, že ho už nenávratne stratili.



Vzhľadom na to, že vedľajším účinkom NFI protokolu je strata hmotnosti, modifikovali sme NFI diétne plány aj pre nediabetickú populáciu s nadváhou, resp. obezitou. Tento spôsob stravovania je spojený s viacerými pridruženými benefitmi, predovšetkým treba spomenúť pokles krvného tlaku, úpravu hladín cholesterolu a triacylglycerolov v krvi, úpravu telesnej hmotnosti. Vďaka tomu tento program môže zmeniť kvalitu života množstvu ľudí.

1. Ide o zdravý životný štýl

NFI protokol nie je diéta v pravom slova zmysle, ide skôr o zdravý životný štýl. Slovo diéta sa väčšinou spája s nejakým obmedzením, či už je kalorické, obmedzenie sacharidových jednotiek u diabetikov, alebo niektorej zložky potravín, ako napríklad bezlepková diéta, diéta s nízkym obsahom tukov, nízkobielkovinová diéta, nízkocholesterolová diéta a podobne. Všetky bežné diéty vyžadujú hlbšie znalosti z nutričnej oblasti – ako počítať kalórie, sacharidové jednotky, ktoré potraviny obsahujú lepok, a ktoré nie, ktoré potraviny

majú menej tukov, bielkovín alebo nízky obsah cholesterolu. Aj keď si človek naštuduje odpovede na tieto základné otázky, stále hrozí riziko, že jeho strava nebude nutrične vyvážená.

V súvislosti s akoukoľvek diétou sa vždy vynárajú ďalšie otázky:

- Ako dlho musím diétu dodržiavať?
- Kedy sa zlepší zdravotný stav?
- Bude diéta u mňa účinná?
- Aké je riziko jojo efektu?

V ďalšom texte sa budeme jednotlivým otázkam venovať bližšie.

2. Čo je NFI protokol?

Voľný slovenský preklad názvu *Natural Food Interactions Diet* napovedá, že toto stravovanie je založené na chemickej interakcii zložiek potravín. Pre vysvetlenie podstaty tohto prístupu je kľúčové slovo **chémia**. Vždy, keď sa zameriavame na nejaký problém v tele, či už je to nadbytočná hmotnosť,

alebo cukrovka 2. typu, najskôr identifikujeme chemické zlúčeniny, ktoré budú cieľne a opakovane odstraňovať príčinu daného problému: tukové tkanivo, drobné lipidy na inzulínových receptoroch a podobne. Potom sa sústredíme na to, aby sme dané chemické látky vytvorili v priebehu tráviaceho procesu presne v oblasti, kde sú potrebné. Nakoniec sa zameriame na to, aké chemické látky (reaktanty) musíme prijať v potrave. Najväčšia rôznorodosť chemických látok je v celorastlinných potravinách, ako strukoviny, orechy, rôzne semienka, ovocie a zelenina, preto tieto potraviny tvoria základ NFI protokolu.



3. Hlavné odlišnosti NFI protokolu od ostatných diét:

1. NFI protokol nemá žiadne kalorické obmedzenie. Nie je potrebné počítanie kalórií a v prípade diabetikov sa nemusia počítať sacharidové jednotky.
2. Protokol pôsobí úplne u každého, pretože využíva chemické procesy počas trávenia. Každý človek má rovnaké tráviace enzýmy a rovnakú stavbu tráviaceho systému.
3. NFI protokol je vždy presne vypočítaný pre každého jednotlivca. Ako základné kritérium sa berie do úvahy vek, výška, váha a pohlavie. Všetky naše plány sú šité na mieru, to, čo funguje pre jedného jednotlivca, jednoducho nefunguje pre druhého, a všetky metabolické procesy v organizme musia zohľadňovať uvedené štyri parametre. V prípade NFI protokolu pre dosiahnutie stabilizácie cukrovky

2. typu sa musia zohľadňovať viaceré ďalšie parametre.

4. Vďaka presnému nastavovaniu diéty pre každého jednotlivca je strava plne nutrične vyvážená podľa potrieb daného organizmu.
5. Chemické zlúčeniny, ktoré NFI protokol vytvára v tele počas procesu trávenia, cieľne pôsobia na lipidy vo svalových bunkách a na viscerálny tuk, obalujúci orgány ako pečeň a pankreas, čo spôsobuje stratu tuku najmä z oblasti brucha.

V prípade NFI protokolu na dosiahnutie stabilizácie cukrovky 2. typu sú chemické reakcie v rámci NFI protokolu ešte špecifickejšie a spôsobujú odbúravanie mikrolipidových čiastočiek z povrchu receptorov inzulínu a v zložitejších prípadoch aj priamo z povrchu mitochondrií vo vnútri buniek.

6. Čas potrebný na nasledovanie NFI protokolu závisí od počiatočného stavu jednotlivca a od výsledku, ktorý sa očakáva.

V prípade NFI protokolu na zníženie hmotnosti si môžete vypočítať počet týždňov podľa toho, koľko potrebujete schudnúť. V priemere sa vďaka chemickým procesom v NFI protokole schudne 1,5 až 2,5 kg týždenne bez výraznej fyzickej aktivity a 2,5 až 3,5 kg pri pridaní športu alebo inej fyzicky náročnej aktivity. To znamená, že 20 kg hmotnosti sa vďaka NFI protokolu dá schudnúť za 10 týždňov bez cvičenia a 6 – 7 týždňov, ak sa pridá fyzická aktivita.

V prípade NFI protokolu na dosiahnutie stabilizácie cukrovky 2. typu je úbytok hmotnosti rovnaký, ako je uvedené vyššie. Čo sa týka liečby pomocou antidiabetík alebo inzulínu, pacient začína redukovať liečbu zhruba po 2 – 3 týždňoch na protokole, u určitého percenta pacientov je však nutné redukovať liečbu hneď v prvom týždni NFI protokolu. Po úplnom vysadení antidiabetickej liečby musí pacient nasledovať NFI protokol ešte aspoň ďalšie 4 týždne, a v prípade pacientov s nadváhou až do dosiahnutia BMI 23. Priemerný čas na NFI protokole sa u diabetických pacientov pohybuje medzi 13 až 23 týždňov.

7. Po ukončení NFI protokolu nenastáva jeho efekt, keďže NFI protokol nepracuje na princípe kalorického obmedzenia, a po jeho ukončení ľudia len prirodzene pokračujú v zdravom štýle stravovania, ktorý si osvojili počas nasledovania NFI protokolu.

4. Ako nasledovať NFI protokol

V úvode by sme chceli vyzdvihnúť, že NFI protokol si netreba zamieňať s vegánskou či celorastlinnou (Whole Food Plant Based) stravou. Napriek tomu, že obsahuje rastlinné produkty, v NFI protokole pracujeme len s vybranými druhmi potravín, ktoré majú vhodné chemické zloženie. V čase vydania tejto knihy používame na prípravu NFI protokolu 68 potravín, ktorých chemické zloženie dokážeme využiť na prípravu zlúčenín, ktoré umožňujú cielené odbúravanie lipidov

(tukov) z tela počas procesu trávenia. Počas stravovania podľa NFI protokolu napríklad nepoužívame ananás či granátové jablko, no po jeho ukončení tieto a mnohé iné potraviny môžete zaradiť do svojho jedálnička v neobmedzenom množstve.

Keď sa rozhodnete začať s NFI protokolom, je veľmi dôležité, aby ste čo najpresnejšie vyplnili formulár na webovej stránke www.nfidiet.sk. Pri zadávaní vašej výšky a hmotnosti môžu aj 2 – 3 cm alebo 2 – 3 kg ovplyvniť následný účinok NFI protokolu. Nespoliehajte sa na výšku, ktorú vám namerali pred desiatimi rokmi, alebo hmotnosť, ktorú ste mali pri poslednej návšteve lekára. Uistite sa, že všetky údaje sú aktuálne a presné. Hmotnosť je najlepšie merať bez oblečenia ráno pred raňajkami.

Keď dostanete svoj prvý NFI protokol na 14 dní, dôkladne si ho prelistujte a urobte si nákupný zoznam. Je pravdepodobné, že niektoré potraviny, ako napríklad rastlinné nápoje, tofu, quinou alebo kuskus, ste ešte vo vašej kuchyni nepoužili, a bude potrebné najskôr zistiť, kde presne ich v supermarkete nájdete. Prvý nákup vám preto bude trvať dlhšie a možno budete musieť zapojiť aj personál supermarketu.

NFI protokol treba nasledovať ako chemický protokol na hodine chémie.

Pre dosiahnutie čo najlepšieho výsledku za čo najkratší čas je nevyhnutné, aby sa do predpísaných jedál nič navyše nepridávalo a taktiež nič nevynechalo.



Pri príprave konkrétneho jedla (napríklad večere) počas NFI protokolu musíte použiť všetky predpísané suroviny. Každá jedna surovina, ktorá je súčasťou plánu, sa musí skonzumovať. Nie je dôležité množstvo potraviny (menej alebo viac), dôležité je, aby sa potravina pri príprave jedla použila. Čo i len minimálne množstvo prírodnej látky v danej surovine je dôležité pre priebeh naplánovanej chemickej reakcie a dosiahnutie maximálneho efektu NFI protokolu. Ako príklad môžeme uviesť pomaranč. Ak je pre daný deň a čas súčasťou NFI protokolu pomaranč, je dôležité zjesť aspoň jeden mesiačik. Ak by ste pomaranč celkom vynechali, prírodné látky v ňom obsiahnuté by sa nedostali do tela a chemická reakcia, ktorej výsledkom je vznik zlúčenín odbúravajúcich tuky, by neprebehla, a preto je potrebné nevynechať žiadnu zo surovín v NFI diétnom pláne. Ak niečo neobľubujete, skonzumujte to aspoň v minimálnom množstve.

V potravinách sa môžu nachádzať aj látky, ktoré spomaľujú chemické reakcie naplánované v NFI protokole a v daný deň sa tieto potraviny nesmú konzumovať. Príkladom je citrón alebo petržlenová vňať. Niektoré dni sú zaradené do plánu, ale iné dni je na pláne zvýraznené: *Nepoužívajte v receptoch žiadny citrón počas celého dňa!* Samozrejme, nie je možné v pláne vypísať všetky možné kombinácie inhibítorov alebo látok, ktoré môžu úplne prerušiť danú chemickú reakciu, a preto sa, prosím, riadte zlatým pravidlom:

Ak niečo nie je v NFI pláne uvedené, nesmie sa to v daný deň konzumovať!

Poradie dní v NFI protokole sa tiež musí presne dodržiavať. Napríklad avokádo konzumované v pondelok má dodať telu špecifické látky, ktoré sú potrebné na katalyzovanie (urýchlenie) chemickej reakcie medzi inými dvomi zložkami potraviny, ktoré sú súčasťou NFI protokolu v utorok. Čas, kedy sa počas dňa konzumujú jednotlivé jedlá, je tiež dôležitý, a to z rovnakého dôvodu. Látky konzumované v surovinách počas obeda potrebujú byť dostatočne strávené, aby boli k dispozícii a mohli urýchľovať reakciu medzi potravinami konzumovanými večer.

Dôležité upozornenie pre diabetikov: Chemické zlúčeniny, ktoré sa vďaka NFI protokolu vytvárajú v tele každého jednotlivca počas prirodzeného procesu trávenia, odbúravajú viscerálny tuk, ako i malé intramyocelulárne lipidové čiastočky pokrývajúce inzulínové receptory, ktoré sú podľa tvorcov NFI protokolu hlavnou príčinou inzulínovej rezistencie pri cukrovke 2. typu. Vďaka tomuto postupnému odbúraniu intramyocelulárnych lipidov sa musia postupne redukovať a vysadzovať lieky na liečbu cukrovky 2. typu, prípadne redukovať až úplne vysadiť inzulín, aby nedochádzalo u pacienta k hypoglykémii. **Je nevyhnutné, aby pacient informoval svojho diabetológa o začatí využívania NFI protokolu a konzultoval s ním úpravu diabetologickej liečby.**

5. Stravovanie po ukončení NFI protokolu

Ako sme už spomenuli, NFI protokol sa nasleduje len na určitý čas. V prípade protokolu na stratu hmotnosti je to približne 10 týždňov pre

stratu 20 kg. V prípade diabetikov 2. typu je to 13 až 23 týždňov v závislosti od počiatočného stavu pacienta. Pre udržanie dosiahnutej hmotnosti a zdravotného stavu je však dôležité dlhodobo si udržať zdravý spôsob stravovania.

Dobrou správou je, ak ste úspešne ukončili NFI protokol, vaša črevná mikroflóra a chuťové poháriky si zvykli na nový spôsob stravovania a prirodzene budete inklinovať k jedlám na rastlinnej báze. Určite si z NFI protokolu vyberiete aj pár receptov, ktoré sa stanú stálicou vo vašej kuchyni. Do tejto kuchárky sme nielenže zaradili množstvo receptov zodpovedajúcich stravovaniu podľa princípov NFI, ale prinášame vám aj tipy, ako premeniť vaše staré obľúbené recepty a dať im nový, čisto „rastlinný“ šat. Veríme, že vďaka tejto kuchárke sa pre vás zdravá strava stane každodennou samozrejmosťou a radosťou.

Stravou
k zdraviu



MARTA MATISOVÁ

sa roky pokúšala schudnúť a zdravšie jesť, ale výrazný úspech zaznamenala až s NFI v programe **DôveraPomáha diabetikom**.

„Zvýšenú glykémiu som zaregistrovala v roku 2019. Navyše celý život bojujem s nadváhou. Začala som upravovať zloženie a množstvo jedla, no podarilo sa mi glykémiu aj váhu znížiť len mierne. Pohyb som už pridať nedokázala, pretože som vždy pravidelne cvičila, chodila na dlhé prechádzky a okrem toho mám veľkú záhradu, v ktorej celé leto pracujem. Napriek všetkému sa mi glykémia stále nezlepšovala. Preto keď som na stránke mojej zdravotnej poisťovne Dôvera našla možnosť vzdelávania v oblasti diabetu, prihlásila som sa tam. Tu som sa dozvedela o existencii NFI protokolu. Pustila som sa do stravovacieho plánu. Z rozpisu stravovania som najskôr bola zaskočená. Boli tam väčšinou suroviny, ktoré som dovtedy nejedla. Zistila som však, že väčšina z nich je bežne dostupná aj u nás na dedine, kde je iba malý obchod a občas chodievam na veľké nákupy do supermarketov. Obávala som sa, že príprava jedál bude dlhá a komplikovaná. Keď si však človek premyslí postupnosť, dá sa proces prípravy skrátiť. Dnes to vôbec nepovažujem za obmedzujúce a jedlá sú podľa mňa chutné, najmä ak je možnosť ich dochucovať.

Stravovací predpis som dodržiavala presne, bez akýchkoľvek odchýlok. Glykémiu som znížila zo 7 na 4,88. To, že som v mojom veku ešte aj schudla, je úžasné. Viem to oceniť najmä preto, lebo som sa v živote pokúšala chudnúť veľakrát. Za 70 dní som schudla z pôvodných 95 kg na 81 kg.“

JANA BREZINOVÁ,

dlhoročná diabetická pacientka.

„Diabetičkou som 20 rokov. Aj pri diéte, tabletkovej a inzulínovej liečbe prišlo za tých 20 rokov u mňa k poškodeniu orgánov. Preto keď som sa v Lubochni dozvedela o možnosti remisie cukrovky, moje rozhodnutie bolo jasné. Cieľom bolo vyliečiť sa z cukrovky. Začiatky boli ťažké, ale čo bolo super, prvé výsledky sa dostavili veľmi skoro. Dodržiavať NFI protokol som začala 8. 2. 2019, dnes som o 21 kg ľahšia, je to vynikajúca redukcia váhy, bez tabletiiek na podporu vytvárania inzulínu, a upravili sa mi aj dávky inzulínu bolusu z 15-15-16 na 2-2-2 a bazálny inzulín – pokles z 28,6 jednotiek na terajších 24,2 jednotiek. Na začiatku bol BMI 34,4. Z toho percento tuku v tele 37,9. Dnes mám BMI 28,3 a percento tuku v tele 27,2. Hodnoty HBA1C klesli z 10,1 na 6. Upravil sa mi aj krvný tlak, dnes mám hodnoty skôr nižšie 90/60 alebo normálne 120/80.

Viem, že ma ešte čaká dlhá a náročná cesta, a ja to s mojou pevnou vôľou dám. Verím tomu. Schudnutie je len vedľajším efektom správne nastavenej NFI diéty. Cítim sa veľmi dobre, venujem sa konečne aj športovým aktivitám, na ktoré som predtým nemala dostatok energie. Milujem plávanie a wellness. Mám veľmi rada dlhé prechádzky s mojou psou slečnou Mášenkou, a je mi úplne jedno, či je slnko, dážď alebo vietor. Potrebujem pohyb na čerstvom vzduchu. Dnes mám na to opäť energiu a príležitosť.“

