

# Najczęstsze mity o keto

## Co jest prawdą, a co tylko straszy?

Internet potrafi krzyczeć. Znajomi potrafią zniechęcać. A Ty stoisz gdzieś pomiędzy ciekawością a wątpliwością.

Zatrzymajmy się na chwilę.

Weźmy oddech.

I sprawdźmy, co jest faktem, a co tylko echem cudzych lęków.

### **Mit 1:** Keto niszczy hormony i rozregulowuje cykl

**Jak jest:** Źle prowadzone, bardzo restrykcyjne keto może obciążyć organizm i bardziej zaszkodzić niż pomóc. Szczególnie jeśli jesz za mało, unikasz tłuszczu i jesteś w ciągłym stresie. Ale dobrze zbilansowane, kobiece keto z odpowiednią ilością kalorii, tłuszczu i regeneracji często stabilizuje poziom cukru i insuliny, co jest elementem równowagi hormonalnej.

### **Mit 3:** Keto to zawsze keto grypa, a to złe dla zdrowia

**Jak jest:** Tzw. keto grypa to najczęściej efekt utraty elektrolitów i nagłej zmiany paliwa. To etap adaptacji nie wyrok. Gdy dbasz o sód, potas, magnez i odpowiednią ilość jedzenia, ciało przechodzi tę zmianę znacznie łagodniej. Twoje ciało nie jest przeciwko Tobie. Ono po prostu uczy się nowego rytmu.

### **Mit 2:** Na keto jesz tylko boczek i masło

**Jak jest:** Keto to nie konkurs na najwięcej tłuszczu. To świadome paliwo. W kobiecej wersji keto to dobre jakościowo tłuszcze (oliwa, awokado, masło klarowane), różne warzywa, pełnowartościowe źródła białka, minerały i odpowiednie nawodnienie. Keto może być lekkie. Zielone. Świeże. Nie musi być ciężkie i smażone.

### **Mit 4:** Bez owoców i zbóż organizm nie ma witamin

**Jak jest:** Witaminy i minerały nie mieszkają wyłącznie w owocach i zbożach. Znajdziesz je w warzywach, jajach, mięsie, rybach, podrobach, orzechach, ziołach. Problemem nie jest brak bułki. Problemem jest brak różnorodności.

### **Mit 5:** Musisz być w ketozie 365 dni w roku

**Jak jest:** Nie musisz. Kobięce ciało jest cykliczne. **Możesz wyjść z ketozy i wrócić do niej po tak długim czasie jak potrzebujesz.** Niezależnie od tego, czy są to dni, tygodnie, czy miesiące. Kobięce ciało potrzebuje elastyczności, a keto to narzędzie. Nie religia.

### **Mit 7:** Keto to dieta tylko na chwilę

**Jak jest:** Najbardziej restrykcyjna wersja keto rzeczywiście jest trudna do utrzymania. Ale czy próbujesz wyleczyć padaczkę? **Elastyczne, świadome podejście może stać się stylem życia.** Nie chodzi o bycie idealnie w ketozie przez cały czas. Chodzi o rozumienie, jak reaguje Twoje ciało na cukier, insulinę i nadmiar przetworzonego jedzenia. **Keto nie musi być ekstremalne. Może być Twoje.**

### **Mit 9:** Keto niszczy tarczycę

**Jak jest:** Drastyczne diety niskokaloryczne i przewlekły stres mogą wpływać na tarczycę. Ale to nie sama ketoza jest problemem, tylko niedożywienie i przeciążenie organizmu. **Dobrze prowadzone keto nie obniża mocno kalorii, uwzględnia regenerację i nie eliminuje węglowodanów w sposób agresywny.** Twoja tarczyca nie boi się keto. Ona boi się braku energii i przewlekłego napięcia.

### **Mit 6:** Na keto nie da się ćwiczyć, nie ma energii

**Jak jest:** W pierwszych tygodniach adaptacji możesz czuć spadek wydolności. To normalne. Twoje ciało uczy się korzystać z nowego paliwa: z tłuszczu i ketonów. **Po adaptacji wiele kobiet doświadcza stabilniejszej energii, mniejszego zmęczenia po treningu, lepszej regeneracji.** To proces, nie test siły woli.

### **Mit 8:** Keto jest niebezpieczne dla serca

**Jak jest:** **To jakość tłuszczu ma znaczenie nie sama jego ilość.** Jeśli dieta opiera się wyłącznie na przetworzonym mięsie i smażonych produktach, problemem jest jakość, nie ketoza. Kobięce keto to zdrowe, świeże oliwy, tłuste ryby, orzechy, naturalne tłuszcze i równowaga między tłuszczem, a białkiem. A do tego mniejsze ryzyko wahań cukru oraz przeciążenia organizmu.

### **Mit 10:** Na keto metabolizm zwalnia

**Jak jest:** **Metabolizm zwalnia, gdy jesz za mało przez długi czas. Nie dlatego, że ograniczasz węglowodany.** Wiele kobiet na dobrze zbilansowanym keto zauważa stabilniejszy poziom energii, mniejsze napady głodu i lepszą kontrolę apetytu. Ciało nie zwalnia, gdy czuje się bezpieczne. Zwalnia, gdy czuje niedobór.

*Treści zawarte w tym materiale mają charakter informacyjny i ogólny. Nie stanowią ani nie zastępują porady medycznej ani indywidualnej konsultacji dietetycznej. Przed wprowadzeniem istotnych zmian w sposobie odżywiania skonsultuj się z lekarzem lub wykwalifikowanym specjalistą, szczególnie jeśli chorujesz przewlekle, przyjmujesz leki, jesteś w ciąży, karmisz piersią lub masz zaburzenia odżywiania.*