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: Zawsze trzeba liczyć każdy gram i ciągle mierzyć ketony

Jak jest: Liczenie może pomóc zorientować się, gdzie ukrywają się węglowodany, ale nie musi stać się codziennym obowiązkiem. Z czasem możesz opierać się na prostych, posiłkach i obserwować własne samopoczucie. **Keto nie powinno oznaczać ciągłego kontrolowania cyferek.** Ma być sposobem odżywiania, który da się dopasować do życia.

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 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 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.** Kobiece 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. Kobiece ciało potrzebuje elastyczności, a keto to narzędzie. Nie religia.

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 7: Keto to dieta tylko na chwilę

Jak jest: Najbardziej restrykcyjna wersja keto rzeczywiście jest trudna do utrzymania. Ale **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 8: Każdy produkt z napisem „keto" jest dobry

Jak jest: Napis na opakowaniu nie mówi jeszcze, czy produkt będzie Ci służył. „Keto" może być przede wszystkim hasłem marketingowym. Warto patrzeć na **skład, ilość węglowodanów i to, jak dany produkt wpływa na Twój apetyt** oraz samopoczucie. Czasem najprostsze produkty bez specjalnej etykiety są lepszym wyborem niż kosztowna „keto przekąska".

Mit 9: Na keto trzeba gotować osobno

Jak jest: Najczęściej wystarczy inaczej skomponować ten sam posiłek. Wspólne mięso, ryba, jajka czy warzywa mogą zostać na stole, a dodatki każdy dobiera do swoich potrzeb. Jedna osoba zje ziemniaki albo pieczywo, druga wybierze większą porcję warzyw lub inny dodatek. Keto nie musi oznaczać dwóch obiadów i życia obok reszty rodziny.

Mit 10: Na keto trzeba jeść idealnie, żeby zobaczyć efekty

Jak jest: Jeden mniej „keto" posiłek nie przekreśla całego procesu. Nie musisz zaczynać od nowa ani nadrabiać go głodówką czy dodatkowymi ograniczeniami. Po prostu wróć do swojego zwykłego sposobu jedzenia przy kolejnym posiłku. Efekty buduje to, co robisz regularnie, a nie pojedynczy dzień. Keto nie wymaga perfekcji. Wymaga podejścia, które potrafisz kontynuować.

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.