



KETOLIV

30 DAGES KETOLIV

**PRINCIPPER
REDSKABER
MADPLANER**


**KICKSTART DIN
KETO**

Introduktion

Hvad er KETO?

KETO er for nogle en diæt, og for andre en livsstil. Det er en spisemåde der adskiller sig væsentligt fra andre, og som lige nu trender på det højeste. På KETO spises der en meget lav mængde kulhydrater, godt med protein og samtidigt en høj mængde fedt. Det kan være svært at balancere, men der er hjælp at hente!

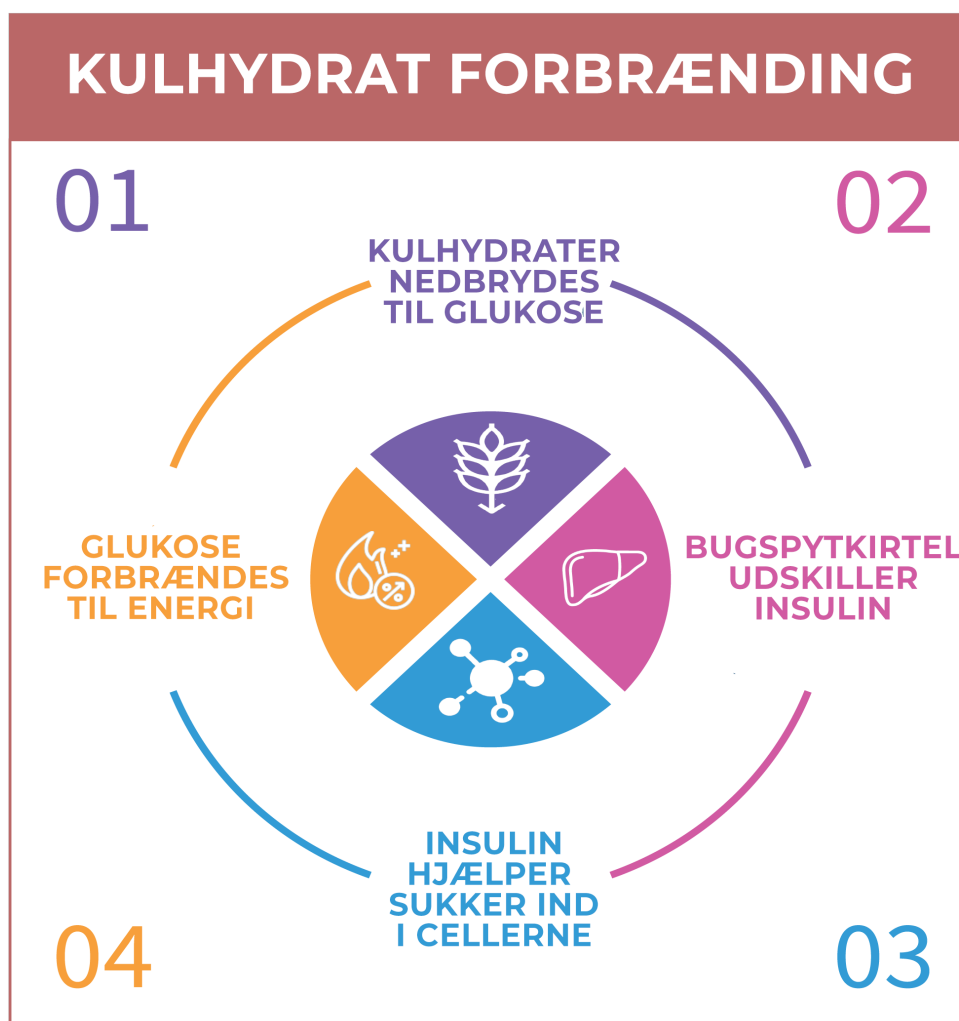
Dette 30 dages Ketoliv vil revolutionere din kost, og give dig gode redskaber, du fremadrettet kan bruge til at tabe dig og blive sundere, samt spare både tid og penge!



Hvordan virker KETO?

KETO diæten er den ultimativt bedste måde at tabe sig på – uden at sulte sig selv. Dette lokker for mange, men KETO er faktisk meget mere end væggtab.

Ved at eliminere kulhydrater og spise de rigtige fedtstoffer, mindsker du inflammation i kroppen, du får mere energi, et stabilt blodsukker, og du undgår en lang række livsstils sygdomme. Det er modsat fra den ellers traditionelle kost, hvor sukker og kulhydrater er brændstoffet, og som kræver konstant genopfyldning af kulhydrater, for at kunne fungere



KETO diæten er kendt under mange navne, herunder low-carb-high-fat (Striks LCHF) diæt, hvor kroppen bruger fedt som energikilde og bl.a. ketoner (deraf KETO), i stedet for sukker. Kært barn har mange navne.

Terapeutisk KETO og KETO+

Der er forskel på terapeutisk KETO, og KETO+. KETO + er for dem, der ønsker at tabe sig, blive sundere eller begge. Vi ønsker at give dig alle fordelene ved KETO, heriblandt væggtab, uden ekstreme og terapeutiske højder. Vi kommer mere ind på forskellen på KETO+ og terapeutisk KETO senere.

Du har modtaget flere dokumenter af os, som du frit kan rode i, hvis du har overskud til det. Vi vil dog ligeledes servere informationen til dig på mail i strukturerede og mindre mundfulde, i den rækkefølge, du har brug for dem i, over de næste 30 dage.

Vi har lært, at det ikke er nok at give dig KETO principperne, men vi skal hjælpe dig i gang med den praktiske del også. Dette 30 dages ketoliv klæder dig derfor på med følgende:

1. Lære dig de grundlæggende principper, og hvordan du laver overgangen fra at være sukkerforbrændende til at blive fedtforbrændende

2. Hjælpe dig med praktisk erfaringer, madplaner, indløbslister og ernæringsberegnedede opskrifter i de næste 30 dage. Og hey, helt gratis!

3. Hjælpe dig videre derfra, så du selv kan leve på keto, med eller uden Ketoliv.

Vi anbefaler, at du efter 30 dage fortsat laver madplaner på grund af det økonomiske og tidssparende aspekt, men hvis du efter 30 dage har fået erfaring nok til at leve på KETO og lave rigtig mad, uden at bruge Ketoliv - Har vi også nået vores mål!

Overgangen til at blive fedtforbrændende er utrolig vigtig, og den tager ca. 30 dage. Hæng derfor i, i mindst 30 dage før du vurderer, om KETO er noget for dig! Fordelene (udover det store vægttab i den første uge), kommer først efter 30 dage!

I de næste 30 dage, holder vi os derfor i tæt kontakt med dig, og hjælper dig roligt frem. Lad os starte med at kigge på, hvad du allerede nu har adgang til..

[Introduktion til keto](#)

[Mad guide](#)

[Keto indkøbsliste](#)

[Mad taktikker \(Kalorietælling, tallerkenmodel og madplaner\)](#)

[Bivirkninger på KETO](#)

[Livsstil](#)

[Dine smarte medlemsfunktioner, \[www.ketoliv.dk\]\(http://www.ketoliv.dk\)](#)

Lad os nu springe ud i det. **Go' keto!**

Medlem af Ketoliv

Vi anbefaler på det kraftigste, at du bliver medlem af Ketoliv.

Den første måned er fuldstændig gratis, og faktisk starter du på netop dette forløb, når du tilmelder dig. Derefter koster det kun under 1,5 krone per dag at være medlem. Hvorfor vi anbefaler det, er fordi vi i dette forløb har udarbejdet madplaner, som er generelle, set ud fra et væggtabs perspektiv på KETO. Men det kan være, at madplanen ikke passer dine smagsløg, eller behov. Lad os uddybe.

Det kan være, at du har behov for en billigere madplan, hvor du fokuserer på retter med få ingredienser, som stadig er KETO. Det kan også være du ønsker at spise de samme ting lidt oftere, for nemhedens skyld (f.eks. den samme morgenmad hver dag). Det kan du ændre, når du er medlem. Hvis du er tilmeldt dig igennem vores gratis formular, er du ikke medlem endnu, men kan hurtigt blive det. Du kan også lave en individuel Keto madplan her, og bruge den i stedet for vores generelle

Sagt på en anden måde, kan du nemt ændre i madplanerne, fjerne og tilføje retter, som det passer dig. Og systemet opdaterer automatisk næringsindholdet for ugen, og det samme med indkøbslisten.

START MEDLEMSKAB NU

Essensen af KETO

Formålet med Keto er at skifte din krop fra at have sukker som sin primære forbrænding, til at bruge fedt i stedet. Når dette sker, øger du din fedtforbrænding markant, og kommer i et metabolisk stadie kaldet ketose. Det er i ketose at magien sker!

Når du spiser mad der indeholder kulhydrater, nedbryder du og omdanner dem i sidste ende til glukose, som er sukker. Når din bugspytkirtel fornemmer sukker i blodet, producerer den insulin. Insulin er et fedtlagrende hormon, som vi gerne vil mindske for at øge vores sundhed og fedttab. **Kroppen vil altid træffe det nemme valg**, og vil derfor altid vælge at forbrænde sukker frem for fedt, hvis begge ting er til stede.



Men hvis vi eliminerer sukker fra vores kost, tvinger vi kroppen til at forbrænde fedt og komme i ketose. Det gør vi ikke ved at sulte os selv, men ved at give kroppen et bedre alternativ!

Når du begrænser indholdet af sukker i din krop, træner du den i at blive bedre til at nedbryde fedt, og efter kort tid, vil du have forvandlet din krop til en fedtbrændende maskine. I stedet for at din krop hele tiden venter på, at du indtager nye kulhydrater, forbrænder den det fedt du har på kroppen og de fedtstoffer du spiser.

Fedt kræver mere energi at forbrænde og nedbryde, fordi stof-fet, rent kemisk, har en længere molekylær binding. Det kræver derfor langt mere energi at overleve på fedtstoffer frem for sukker, og dette er blot en af årsagerne til, at du taber dig, hvis du spiser det samme antal kalorier fra fedt, frem for sukker. Faktisk vil du, hvis du lever på KETO, få foræret 250-400 kalorier om dagen, fordi din krop bruger krudt på at nedbryde fedtet til energi. Du starter altså dagen med at være 250-400 kalorier i underskud – og det er et godt udgangspunkt!

Normalt, når man er i kalorieunderskud, har kroppen en tendens til at nedbryde muskler samtidigt med, at man taber fedt. Studier har bare vist, at KETO har en muskelbevarende effekt, selv i kalorieunderskud. Derudover har fedt og protein en langt højere mæthedsfornemmelse end tomme kulhydrater, og det er derfor nemmere at spise mindre og dermed tabe sig. Spis derfor til du føler dig mæt.

Dirty, Keto+ og terapeutisk Keto

KETO blev opfundet af terapeutiske årsager, fordi det viste sig at have en positiv effekt på børn med epilepsi. Derudover afhjælper KETO nogle af de problemer, der spiller ind for andre sygdomme (kronisk inflammation og insulinresistens).

KETO går altså ikke ud på, at du skal mæske dig i ost, vælte dig i æg og drikke piskefløde - Det er slet ikke tanken, og det bliver du hverken sund eller tynd af.

Hvis du spiser KETO af terapeutiske årsager, skal du formentlig op omkring 80% fedt for at se en effekt, men hvis du spiser KETO for at tabe dig, blive sundere, gladere eller få mere energi, er det Keto+ du er på. Der findes bare en bred misforståelse omkring, hvor meget fedt man egentligt har brug for, for at se gode resultater, og den skal vi sikre os, at du går udenom! Desværre er det ikke så firkantet, at vi kan skrive præcist hvor meget fedt du har brug for, da alle kroppe er forskellige. Du er dog ikke overladt helt til dig selv, for vi skal nok komme nærmere ind på, hvordan du takler det.

Lad os gennemgå principperne igen. Disse tre ting tilsammen, udgør en ren og effektiv måde at tabe sig med KETO:

- 1.** Du er i kalorieunderskud fra start på grund af øget metabolisme.

2. Du kan være i kalorieunderskud uden at miste væsentlig muskelmasse
3. Din appetit bliver mindre, og du kan være i kalorieunderskud uden at sulte dig selv

VÆGTTAB MED KETO		
KALORIEUNDERSKUD FRA START	MUSKELBEVARENDE TRODS KALORIEUNDERSKUD	KALORIEUNDERSKUD UDEN AT SULTE DIG SELV
		

Det står klart og tydeligt, at KETO er en god løsning for mange, der ønsker et løft i sundhed og et fald i fedt og vægt, men nu sidder du sikkert og tænker “på bekostning af hvad”, for det kommer naturligvis ikke helt gratis. For at minimere indholdet af kulhydrater, er du nødt til at give afkald på bl.a. ris, pasta, hvidt brød, rugbrød, det meste frugt, slik, og så videre. Og det er for mange ikke helt nemt. Men inden du stopper os, så lad os give dig det fulde billede af, hvad KETO faktisk kan. Vi dykker et niveau dybere!

Når din krop går fra at forbrænde sukker til at bruge fedt som sit primære brændstof, sker der rigtig mange spændende og positive ændringer. En af dem er vægttab, og KETO er derfor mest kendt for at skabe øget fedt- og vægttab. Det overskygger mange af de andre fordele, som KETO også fremmer.

Det er bl.a. mere energi, bedre søvn, stabilt blodsukker, bedre mæthedsfølelse og humør. Derudover mindsker KETO inflammation i kroppen sammen med insulinfølsomhed, som er roden til rigtig mange sygdomme. Lad os give dig et hurtigt indblik i hvor meget KETO faktisk kan hjælpe på, og så lover vi dig, at du nok skal komme i gang med din egen KETO diæt!

Der findes to problematikker, som de fleste sygdomme er sat i forbindelse med, og det går igen og igen. Den ene er insulinresistens og den anden er kronisk inflammation. Det er to store livsstilsproblematikker, som KETO bidrager positivt til. Vi skærer hurtigt igennem essensen af dem begge to, så du ikke ser helt forvirret ud, når nogen spørger dig, hvad det hele går ud på.

Insulinresistens

Husker du insulin? Insulinresistens er et resultat af alt for mange kulhydrater over alt for lang tid. Det betyder, at insulin mister sin effekt på dine celler, og du derfor bliver resistent for det. Når du spiser kulhydrater, udskiller du insulin i blodet, og hvis dine celler bliver udsat for meget insulin hver eneste dag, mister det sin effekt. Det gør, at din bugspytkirtel er nødt til at producere endnu mere insulin for at opnå den samme effekt.

Det slider din bugspytkirtel ned, og samtidigt bliver du mere og mere resistent for hormonet. Det ødelægger kommunikationen imellem insulin og cellerne, og gør dine celler langsommere og mere dovne.

Kronisk inflammation

Kronisk inflammation har store og stadigt flere ukendte konsekvenser for kroppen, heriblandt forhøjet blodtryk, risiko for blodpropper, udvikling af cancer m.fl.

Kombinationen af rigtig mad - mad lavt på kulhydrater og med de rigtige fedtstoffer - som KETO netop er, har vist sig at være en af løsningerne imod kronisk inflammation. Men hvad de rigtige fedtstoffer er, er ikke helt ubetydeligt. Det kan du læse om i hæftet "Mad guide". Her nævner vi blot nogle af de sygdomme, som KETO har vist sig at kunne hjælpe positivt på. Du kan klikke på sygdommene for at læse mere.

[Bekæmper epilepsi](#)

[Forberedt kolesterol](#)

[Bedre blodtryk](#)

[Bekæmper insulinresistens og diabetes type 2](#)

[Afhjælper acne](#)

[Hjælper på alzheimers og måske schlerose](#)

[Vægttab på keto](#)

Du finder kilder til videnskabelige undersøgelser under hvert link, og kan desuden finde alle kilderne på dette hæfte under [begynderguide til keto](#).

Dirty Keto

Vi vender lige et kort sekundt tilbage til dirty KETO, så du undgår fælden. Det er en form for KETO, hvor det meste fedt du får, er fra ost, fløde og dårlige olier. Doven KETO får dig givet vis i ketose, men giver dig på ingen måder en sund og sygdomsfri krop - Faktisk det modsatte!

Lad os uddybe.

Mange vegetabiliske fedtstoffer er spækket med en forkert cocktail af fedtsyrer, og er forarbejdet på en måde, der er skadelig for dig. Hvis du lever på denne dovne form for for KETO, spiser du masser af fedt, men ikke den rigtige form. Fedtkilder som ost, fløde og smør er gode kilder, men de kan ikke stå alene. Der skal grønsager til! Og overophedede vegetabiliske fedtstoffer, dem skal du holde dig helt fra!

Mange der fra start falder i fælden, kommer til at leve på ost, fløde og vegetabiliske fedtstoffer, fordi de er nemme måder at få masser af fedt på, og fordi de er billige. Men en del af de sundhedsfremmende fordele ved keto, kommer igennem rigtig mad - **Grønsager, protein og gode fedtstoffer.**

I hæftet **"Mad guide"** går vi meget mere i dybden med den specifikke mad, og hvordan du bedst kommer omkring din nye KETO kost. Nu til det praktiske!

KETO – Det praktiske

Så os nu springe ud i alt det praktiske.

Hvordan følger man bedst KETO? Det kan virke som en stor mundfyld, at du skal holde dig fra alle kulhydrater, men faktisk er det slet ikke så kompliceret som nogle kan få det til at lyde. Tænk grønsager, protein (kød for de fleste), fedt. Her får du listerne. Du finder detaljerede lister i hæftet "Mad guide" og "Indkøbsliste"

HVAD KAN MAN SPISE PÅ KETO?

KØD

FISK

ÆG

OLIER
(KOKOS, OLIVEN, AVOCADO)

GRØNSAGER
(DE FLESTE)

AVOCADO

NØDDER/KERNER
(DE FLESTE)

OST
(DET MESTE)

HVAD SKAL MAN UNDGÅ PÅ KETO?



HAVRE



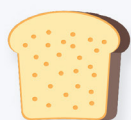
HVEDE



KORN



KARTOFLER



BRØD



RIS



SUKKER



BØNNER
(DE FLESTE)



FRUGT
(DET MESTE)

Meget mere end vægttab

Vi har snakket meget om vægttab, fordi det er årsagen til, at mange er kommet lige præcist hertil. Men KETO er for Ketoliv meget mere end vægttab. Vægttab er et tegn på sundhed og en sygdomsfri krop. Det er det primære formål.

Hvad betyder det for dig der er overvægtig?

I takt med at du følger principperne og taber dig, vil din krop blive sund og opnå mange af de gode fordele. En sund krop vil

helt automatiske blive en stærk og slank krop, hvis du holder fast i principperne. Vi anbefaler derfor, at du tænker langsigtet, og ser KETO som en livsstil - Men uanset hvad, er de første 30 dage utrolig vigtige!

De første 30 dage

For at kroppen kan blive fedttilvænnet, som man kalder det, skal der gå i hvert fald 30 dage.




Når du starter din KETO diæt vil din krop længtes efter sukker. Og den giver ikke op uden kamp.

Din krop vil derfor i første omgang kæmpe imod dig, og gå i sultestrejke (for de fleste), også kaldet keto influenza, hvor kroppen tror den sulter, fordi du ikke spiser kulhydrater. Efter nogle dage eller en uge, finder kroppen ud af, at den lige så godt kan lade være med at vente på kulhydraterne, og i stedet forsøge at optimere kroppen til at forbrænde fedt. Så begynder du at blive fedttilvænnet.

Kroppen er ikke trænet i at omsætte så meget fedt, og den har derfor behov for at oplære en ny hær af enzymer, der er super gode til at nedbryde fedt, i stedet for sukker.

Det tager tid, og det er derfor, at det er utrolig vigtigt, at du hænger i, i starten. Du kan altså hurtigt komme i ketose ved at faste, men det kræver længere tid, før kroppen er blevet god

til at bruge fedtforbrændingen, og du for alvor kan mærke forskellen.

SUKKER vs. KETOSE vs. FEDT TILPASSET		
SUKKER	KETOSE	FEDT TILPASSET
ELEVERET BLODSUKKER	STABILT BLODSUKKER	STABILT BLODSUKKER
SUKKER FORBRÆNDING	FEDT FORBRÆNDING	FEDT FORBRÆNDING
INGEN KETONER	PRODUCERER KETONER	PRODUCERER KETONER
	INEFFEKTIV UDNYTTELSE AF KETONER	EFFEKTIV UDNYTTELSE AF KETONER
	TAGER CA. 24-72 TIMER	TAGER CA. 30 DAGE
		

Klar til at komme i gang?

Det tager 30 dage, før du rent faktisk kan mærke store forskelle. Så hæng i, i mindst de første 30 dage. Lad os nu opsummere principperne, og derefter bliver du sluppet løs, med alle madplanerne i hånden!

- 1.** Spis varieret mad med en høj mængde gode fedtstoffer, et moderat indtag af protein og en lav mængde kulhydrater. Tænk masser af grønsager, kød og fedt.
- 2.** Spis til du er mæt, og ikke mere end det.
- 3.** Tænk langsigtet og hæng i, i mindst 30 dage. Det tager tid for kroppen at blive god til at omsætte fedt i stedet for de tomme kulhydrater.
- 4.** Følg vores kalorieberegnet madplaner i 30 dage med kvalitetsmad. På Ketoliv kan du som medlem nemt udskifte en ret med en anden, og automatisk se en ny kalorieberegning samt en ny indkøbsliste. For at komme bedst i gang med dette, kan du bruge hæftet **“Dine smarte medlemsfunktioner, www.ketoliv.dk”**. Hvis du ikke er medlem, så [bliv det her](#)
- 5.** Bevæg dig hver dag. Jo mere du bevæger dig, jo flere kalorier forbrænder du. Vi anbefaler, at du bevæger dig minimum 30 minutter hver dag. Om du træner i fitness, går en tur, dyrker yoga, svømmer eller noget helt andet, er ligegyldigt.

6. Forpligt dig selv til at leve **100 procent** på KETO i 30 dage. Først derefter kan du vurdere om det er noget for dig. Vi har gjort vores, for at gøre livsstilen nemmere, og håber du vil gøre brug af det!

Vi anbefaler at du læser hæftet bivirkninger, så du er klar over, hvordan du takler de små bump på vejen. Hvis du bliver i tvivl om, præcist hvilken mad der er tilladt på KETO, kan du altid slå det op i hæftet **“Ren indkøbsliste”**

En vigtig note om medlemskab af Ketoliv

Som medlem kan du ændre i retterne, og det kan være vigtigt, for at få KETO til at fungere for dig. Dine smagsløg kan være forskellige fra vores, du kan ønske et øget økonomisk fokus, eller nemheden i at spise det samme til morgenmad hver dag.

På Ketoliv kan du derfor som medlem ændre i madplanerne vi har lavet, og de første 30 dage er helt gratis. Faktisk begynder du på **dette 30 dages forløb**, så snart du tilmelder dig. [Læs mere om medlemskab af Ketoliv her](#)

Her et dit link til alle dine keto ressourcer på Ketolivs Dropbox (madplaner, opskrifter, madplanlægning, indkøbslister, guides og tips). **Du skal ikke være medlem af Dropbox, for at hente planerne!**

Gå til dine keto ressourcer