



- Petr Mára



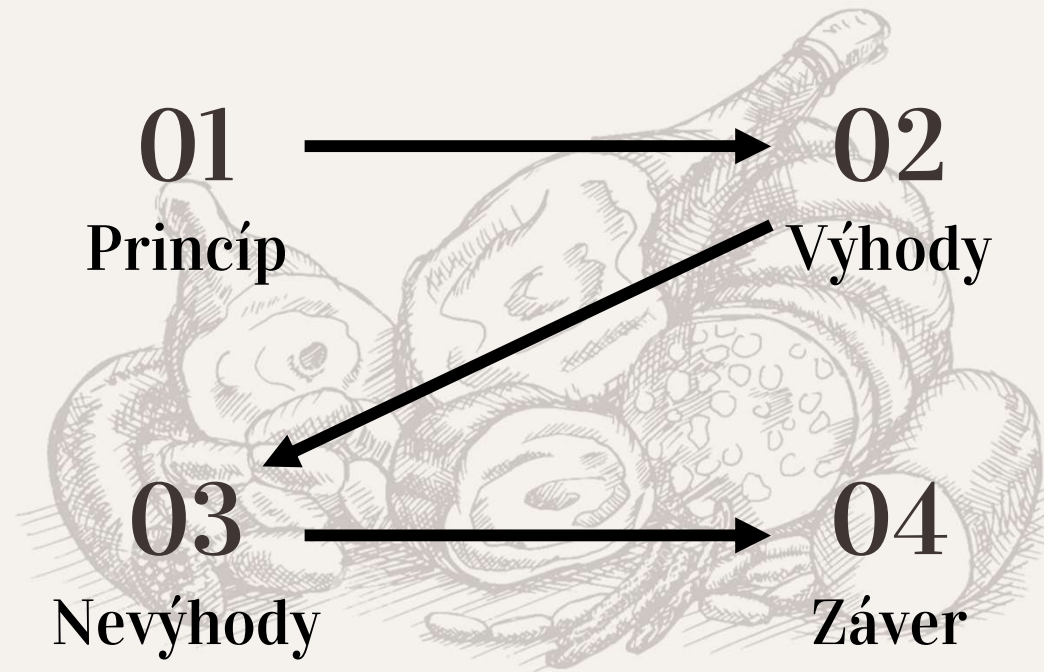
CARNIVORE DIET

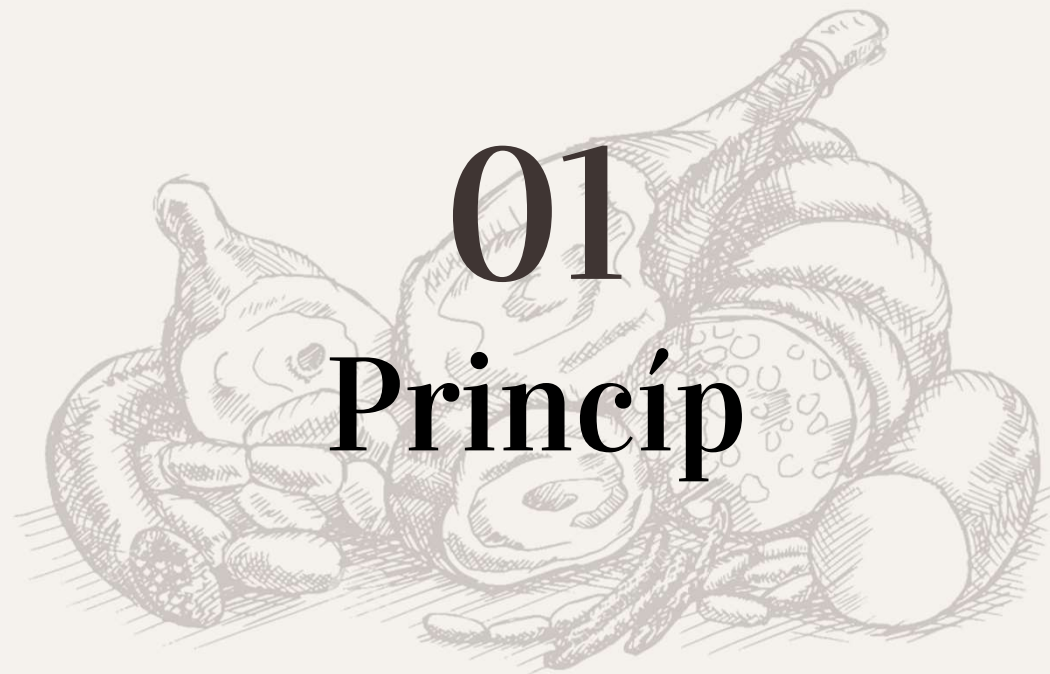
“Diéta pre mäsožravcov”



OLIVER LEFEROVIČ III.A

Obsah:





01

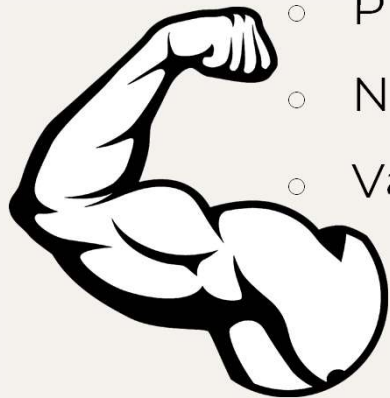
Príncipe

Princíp

- Carnivore diet ← → Vegánstvo
- mäso, ryby, vajcia a mliečne výrobky
- Sacharidy → Tuk
- ~~ovocie, zelenina, strukoviny, obilniny, orechy a semienka~~

+ Výhody +

- Autoimunitné ochorenia
- Chudnutie
 - Bielkoviny – sýtejší pocit – menej kalórií
 - Proteín – metabolizmus – menej kalórií
 - Nižšie percento tuku
 - Väčšia sila



+ Výhody +

- Konštantná energia
- Regulácia cukru v krvi
 - Absencia prudkých výkyvov
- Čistá hlava
 - Absencia chuti na sladké
- Zlepšenie imunity
- Zlepšenie spánku



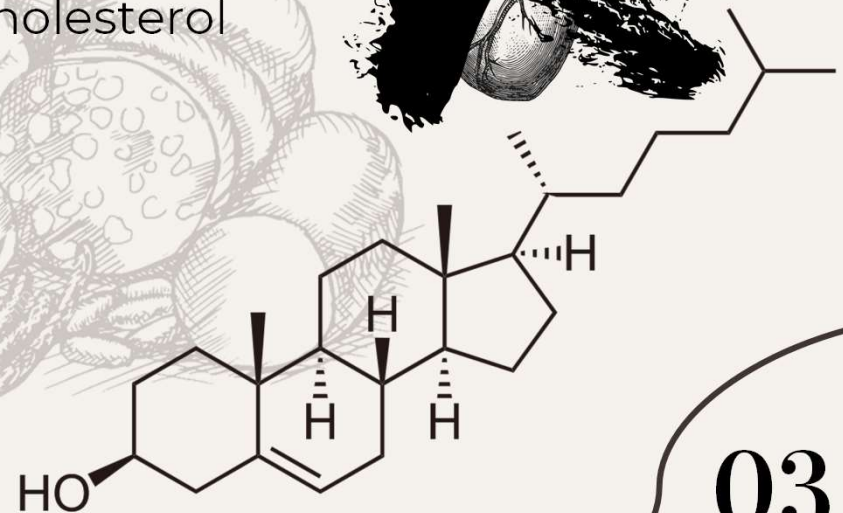
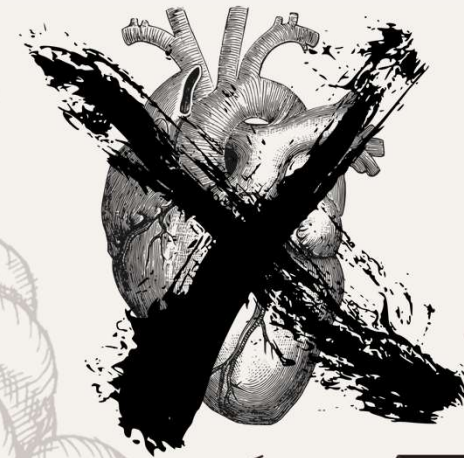


03

- Nevýhody -

- Nevýhody -

- Cena – 1.5kg – 15€
- Asociálna diéta
- Sodík, Vysoká kyselina močová, Cholesterol
 - Obličky
- Málo vitamínov a minerálov
- Málo vlákniny – možná zápcha





04

= Závěr =



Zdroje:

- <https://health.clevelandclinic.org/the-carnivore-diet/>
- <https://www.healthline.com/nutrition/carnivore-diet>
- <https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/diet/carnivore-diet-benefits-risks-food-list-more/>
 - <https://www.dietdoctor.com/low-carb/carnivore>
- https://www.youtube.com/channel/UCSgFxc7dM_mjQIC0zxn1zqw
- https://www.dropbox.com/s/bd1yg9vuj645n4h/Carnivore%20diet%20report%2002_2019%20Petr%20Mara.pdf?dl=0

Vd'aka!



CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**