

# Dieta odchudzająca

Zastosowanie: NADWAGA, OTYŁOŚĆ, CHOROBY SERCA I NACZYŃ

ZALETY NASZEJ DIETY ODCHUDZAJĄCEJ:

Tylko tydzień! Bez głodowania! Bez efektu jo-jo! Przyśpiesza przemianę materii!

## I. PODSTAWA DIETY — ZUPA SPALAJĄCA TŁUSZCZE

SKŁADNIKI (dostępne również w formie mrożonki, jako „Zupa prezydencka”)

- 2 lub 3 puszki pomidorów (ew. puszczone koncentratu pomidorowego),
- 2 papryki (zielona i czerwona),
- 3 duże cebule,
- 1 główka kapusty,
- 1 seler naciowy,
- 1 por,
- przyprawy (wedle uznania): sól, pieprz, curry, bazylija, papryka, pietruszka, ostry sos (np. sojowy).

## PRZYGOTOWANIE

- warzywa poszatkować na małe kawałki,
- zalać wodą i gotować przez 10 min. na dużym ogniu,
- dodać pomidory lub koncentrat,
- gotować na małym ogniu do chwili, gdy warzywa będą miękkie.

## STOSOWANIE

- zupę można jeść, ile się chce i kiedy się chce,

- zupa ta nie daje energii,
- im więcej się je, tym więcej spala się kalorii,
- jeśli długo przebywasz poza domem, to radzimy napełnić zupą termos i zająć się nią do woli.

## II. „ROZKŁAD JAZDY”

Dzień 1: można jeść wszystkie owoce oprócz bananów. Polecam melony i arbuzy, gdyż mają najmniej energii ze wszystkich owoców. Jedz tylko owoce i zupę. Pić można niesłodzone soki owocowe i wodę mineralną bez gazu.

Dzień 2: nie wolno jeść żadnych owoców! Możesz jeść jarzyny aż do uczucia sytości. Staraj się jeść jarzyny zielone, unikaj grochu (zielonego i suchego) oraz kukurydzy. Jedz tylko jarzyny i zupę. Na kolację możesz sobie zrobić wyżerkę i zjeść 3-4 gotowanych lub pieczonych ziemniaków z masłem.

Dzień 3: nie wolno jeść ziemniaków i bananów! Jedz, ile chcesz, ale tylko jarzyny, owoce i zupę! Jeżeli przez te trzy dni nie oszukiwałeś, to stracisz na wadze 2-3 kg.

Dzień 4: Jedz banany! Możesz zjeść 4-6 sztuk. A także warzywa i owoce. Pij odtłuszczone mleko, dużo wody i zupę! W tym dniu Twój organizm potrzebuje potasu, węglowodanów, protein i wapnia. Tracisz ochotę na słodczy.

Dzień 5: możesz zjeść befsztyk (250-550 g wołowiny) lub tyle samo drobiu (bez skóry) — zamiennie możesz zastosować chudy biały ser. Zjedz też dużo pomidorów (1 puszka). Postaraj się wypić 6-8 szklanek wody, aby wypłukać z Twojego organizmu kwas mlekowy. Poza tym — warzywa i owoce. Zjedz zupę nie mniej niż jeden raz!

Dzień 6: nie wolno jeść ziemniaków! Możesz jeść befsztyki, wołowinę lub drób, ale bez skóry i zielone jarzyny aż do uczucia sytości. Zjedz zupę nie mniej niż jeden raz!

Dzień 7: jedz — ile chcesz — ciemny ryż i jarzyny! Pij niesłodzony sok owocowy! Zjedz zupę nie mniej niż jeden raz!

## III. UWAGI

1. Jeżeli nie oszukiwałeś to schudłeś od 4 do 8 kg. Jeżeli schudłeś 8 lub więcej kilogramów, to wstrzymaj dietę.
2. Powyższy cykl można powtarzać, ile się chce. Jeżeli dieta jest prowadzona prawidłowo, zgodnie ze wskazaniem, to będziesz miał doskonałe samopoczucie. Nie będziesz miał problemów z wypróżnieniami. Po tych siedmiu dniach poczujesz

się o wiele lżejszy, przybędzie Ci energii, sam zauważysz korzystne zmiany.

3. W czasie diety nie wolno jeść chleba, pić alkoholu, pić wody gazowanej.

4. Pij wodę i chude mleko oraz niesłodzone: herbatę, czarną kawę, soki owocowe.

5. Pamiętaj, że w czasie diety nie wolno pić alkoholu! Jeżeli już musisz, to przerwij dietę na 24 godziny.

6. W trakcie trwania diety możesz zażywać wszelkie lekarstwa.

7. No i pamiętaj: **IM WIĘCEJ ZJESZ ZUPY, TYM WIĘCEJ SCHUDNIESZ! :-)**