

Основное правило системы, это ТОЧНОЕ СОБЛЮДЕНИЕ меню, режима, и веса продуктов – если в меню стоит ОГУРЕЦ 80гр, это значит именно 80 (даже если огурец целиком весит 90гр ;-)

Любые нарушения, замедляют процесс и влияют на итоговый результат всего цикла, каждый день влияет на последующий.

Если вы позволили себе нарушить, то знайте что испорчен не 1 день, а 4, поэтому хорошенько думаем, стоит или нет)

Интервалы между едой от 2.5 до 4х часов (в идеале 3) утром за завтраком рассчитываем интервалы на весь день, они должны быть примерно равны, на протяжении всего дня.

Между приемами нельзя есть НИ-ЧЕ-ГО!!! Даже то, что включено в след. Прием)
Можно пить воду, мин. воду, чай\кофе (без сахара и молока)

Сахарзам можно , но без фанатизма, мы рекомендуем Фитпарад №7, ПРЕБИОСВИТ или Эритрол

Если прием подошел, а есть не хочется – это все равно нужно сделать

Если последний прием пищи попадает незадолго до сна – пусть это не пугает, все ок

Калорийность в этой диете имеет второстепенную роль, главное это углеводы и белки, поэтому не хитрим, меняя продукты (например съев вместо куриного филе, мааленький кусочек шоколада, аналогичный по калорийности) это грубейшее нарушение, и это сразу отразится на результате

Старайтесь готовить всю еду на след, день с вечера, даже если находитесь дома, это очень дисциплинирует, и сокращает вероятность съесть что-либо не входящее в меню.

Каждое утро, присылаем свой вес натошак, это важно, не забывайте это делать.

Огромная просьба делать это именно утром, как только взвесились.

Составление меню это не минутное дело, и чем позже вы пришлете свои данные, тем позже получите свой рацион.

Старайтесь не перебарщивать с солью, но и совсем исключать ее тоже не нужно.

Обязательно говорите, если есть проблемы со стулом.

Витамины

Витамин С 500мг 1 раз в день вместе с завтраком



Магний 200мг 2 раза в день (за завтраком и на ночь)

(цитратная форма)



Омега 3 1 раз в день вместе с завтраком



Клетчатка Обратите внимание, что нам нужна именно клетчатка а не отруби. Она бывает в порошке или капсулах (в капсулах удобнее, но дороже)

Столовую ложку клетчатки (или 4 капсулы) нужно запить большим количеством воды (1-2 стакана) **С ЕДОЙ НЕ СМЕШИВАЕМ**



ПРОДУКТЫ И ГОТОВКА:

Вес всех продуктов указан в сыром виде, в граммах (И крупы с макаронами тоже)

Горошек и фасоль белая,/красная, указаны консервированные, чтоб не морочиться с их готовкой, поэтому если решите варить их сами, то взвешивайте в готовом виде.

Свеклу можете покупать уже отварную в вакууме, чтоб сэкономить время.

Готовим на свое усмотрение, главное чтоб без масла.

Тушим/Варим/Парим/Запекаем/

Если хотите омлет, а он пригорает – сковородку чуууууууу смазываем маслом.

В любые блюда при готовке можно добавлять
лук/чеснок/соль/специи/имбирь/лимон/зелень ,

К любому приему можно добавлять зеленые салаты (траву), руккола и тд.

Филе курицы, рыбы (белой и красной), индейки, креветки используем постоянно, поэтому можно заранее бросить в морозилку. (креветки можно любые от мелких в рассоле, до тигровых – на Ваше усмотрение)

Так же постоянно присутствуют в рационе

Сыр (не более 25% жирности)

Когда у вас в меню есть **ФЕТАКИ**, имеется в виду любой мягкий сыр от Аппетиты до Брынзы, жирностью не более 25 %

Чем меньше жирность, тем лучше

Жирность сыров смотрим НЕ в сухом веществе, а в энергетическом составе, где белки/жиры/углеводы

ТВОРОГ в составе должно быть не менее 16% белка, и не более 2%жира и 3.5%

Углеводов

Мы рекомендуем пластовый творог из Вкусвилл , но вы можете подобрать любой другой (сейчас их великое множество) главное чтоб он подходил по энерг.составу.

Молоко до 1.5% ./Кефир 1% / Йогурт термостатный 1.5% / ЯЙЦА

Слабосоленая рыба идет только на завтраки!! И я всегда указываю, что это слабосол.

Во всех остальных случаях это свежее филе

Тунец консервированный, в С/С (только не в масле)

Гречка

Рис

Овсянка

Макароны твердых сортов

Хлеб (можно хранить в морозилке чтоб не портился)

ОПЛАТА:

Диета состоит из циклов по 4 дня.

Первые два цикла бесплатно, далее стоимость 21200 в месяц (8 циклов)

Пробный период предоставляется в качестве ознакомления с системой, для тех, кто обращается к нам впервые.

Наша страница в инстаграм



@Dietolog_real

https://instagram.com/dietolog_real?igshid=r3b6uo268o09