

SCHUDNIJ BEZ GŁODU



WOLNO JEŚĆ

- Mięso czerwone z tłuszczem
- Ryby
- Owoce morza
- Jaja
- Warzywa (z wyjątkiem ziemniaków)
- Owoce (świeże)
- Grzyby
- Pestki i orzechy
- Tłuszcze zwierzęce (masło, smalec ekologiczny)
- Tłuszcze roślinne (oliwa, awokado, olej kokosowy)

WOLNO

- Jeść tłusto, tłuszcz daje uczucie sytości

WOLNO PIĆ

- Woda (pij co najmniej 1,5 litra dziennie)
- Kawa - jak ktoś lubi 2x dziennie (czarna)

ILE RAZY DZIENNIE JEŚĆ

- 3 - posiłki w ciągu dnia
- Pierwszy posiłek zjedz jak czujesz głód
- Ostatni na 3-4 godziny przed snem

KOLACJA

- Tylko warzywa i/lub owoce
- Jeśli cierpisz na cukrzycę - zrezygnuj z owoców

METODY OBRÓBKI TERMICZNEJ

- Surowe
- Gotowane
- Duszone
- Pieczone
- Lekko grillowane

Jedz tylko to co jest na liście i nie pytaj czy wolno to czy tamto. Wolno tylko to co jest tutaj napisane. Tylko taka obróbka termiczna, tylko trzy posiłki, tylko woda do picia i ewentualnie kawa jak lubisz. Żadnych ziół, herbat, makaronów, chlebka, nabiału, roślin strączkowych itd. Nie wolno smażyć!

Te zalecenia są przeznaczone do stosowania przez osoby o dużej otyłości, które próbowały już wszystkiego, a na dietach czują się głodne. Przed zastosowaniem zaleceń należy się skonsultować z dietetykiem klinicznym i lekarzem prowadzącym. Przez cały okres należy prowadzić dzienniczek żywieniowy, czyli zapisywać wszystko co jest zjadane. Do posiłków należy dokładać dużą ilość warzyw.

PRZYKŁADOWY DZIEŃ

ŚNIADANIE: jaja + warzywa

OBIAD: mięso + warzywa

KOLACJA: pieczone warzywa korzeniowe i jabłko
