

ДИЕТА

В НАЧАЛЕ ЭТОГО ПИЩЕВОГО РЕЖИМА ВЗВЕСЬТЕ СВОЙ ВЕС И В КОНЦЕ СРОКА, ПОСЛЕ 4-Х НЕДЕЛЬ, ВЫ УВИДИТЕ, ЧТО ВАШ ВЕС УМЕНЬШИЛСЯ ОТ 20 ДО 28 КГ.

ЭТОТ РЕЖИМ ОПИРАЕТСЯ НЕ НА КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ, А НА ХИМИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ, ПРОТЕКАЮЩИЕ В ТЕЛЕ. А ПОЭТОМУ НАДО СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ЭТОТ РЕЖИМ БЕЗ ВСЯКОГО ИЗМЕНЕНИЯ. ИНАЧЕ ПОЛЬЗЫ В ЭТОМ РЕЖИМЕ НЕ БУДЕТ. ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ УБРАТЬ КАКОЙ-ЛИБО ПРОДУКТ, ТО НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СТАВЬТЕ НА ЕЕ МЕСТО ДРУГОЙ. ЕСЛИ В РЕЖИМЕ НЕ УКАЗЫВАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО КАКОГО-ЛИБО ПРОДУКТА, ТО МОЖНО ЕГО ПРИНИМАТЬ В ЛЮБОМ КОЛИЧЕСТВЕ, ВПЛОТЬ ДО НАСЫЩЕНИЯ. ЭТОТ РЕЖИМ ПРИГОДЕН ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ И НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ВО ВРЕМЯ РЕЖИМА ПРИНИМАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО КАКИЕ-ЛИБО ВИТАМИНЫ. ОБРАТИТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА НЕКОТОРЫЕ ВАЖНЫЕ

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. СЛЕДУЕТ ПОБОЛЬШЕ ПИТЬ ВОДЫ.
2. ОВОЩИ ВАРЯТСЯ В ВОДЕ БЕЗ ВСЯКИХ ДОБАВЛЕНИЙ БУЛЬОНОВ, ТАКИХ КАК КУРИНЫЕ, ОДНАКО МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ СОЛЬ, ПЕРЕЦ, ПРИПРАВЫ ИЛИ ЛУК, ИЛИ ЧЕСНОК.
3. МОЖНО ПИТЬ СТАКАН СОДОВОЙ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ, А ТАКЖЕ БАНОЧКУ ИЛИ ДВЕ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ (ДИЕТИЧЕСКУЮ ПЕПСИ, ДИЕТИЧЕСКИЙ СЭВЭН АП).
4. РАЗРЕШЕНО ПИТЬ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ЧАЙ ИЛИ КОФЕ, ОДНАКО БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА И МОЛОКА (МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА).
5. ПРИ ОЩУЩЕНИИ ГОЛОДА МОЖНО ПОЕСТЬ ОГУРЦЫ ИЛИ МОРКОВЬ, ИЛИ САЛАТ, НО С СОБЛЮДЕНИЕМ ВРЕМЕНИ (2 ЧАСА ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ ПРЕДПИСАННОЙ ПИЩИ).
6. НУЖНО СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ДАННЫЙ РЕЖИМ С ЭТИМИ ЖЕ ПРОДУКТАМИ И КОЛИЧЕСТВОМ И НЕ МЕНЯТЬ ОБЕД С УЖИНОМ ИЛИ НАОБОРОТ.
7. ЕСЛИ ХОТИТЕ СЛЕДИТЬ ЗА ИЗМЕНЕНИЕМ ВАШЕГО ВЕСА, ТО ВЗВЕШИВАЙТЕСЬ НА ЦИФРОВЫХ ВЕСАХ, ЧТОБЫ ТОЧНЕЕ ОПРЕДЕЛЯТЬ РАЗНИЦУ В ВЕСЕ. ВЗВЕШИВАЙТЕСЬ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ УТРОМ ПОСЛЕ ТУАЛЕТА И В ЛЕГКОМ НИЖНЕМ БЕЛЬЕ.
8. НЕЛЬЗЯ ОСТАНОВИВШИСЬ НА КАКОМ-ТО ПЕРИОДЕ РЕЖИМА ВОЗВРАЩАТЬ ЕГО С ЭТОГО ЖЕ МОМЕНТА, НУЖНО ВОЗВРАТИТЬСЯ К НАЧАЛУ, ТО ЖЕ САМОЕ, ЕСЛИ БЫЛА ДОПУЩЕНА ОШИБКА.
9. ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО ВО ВРЕМЯ РЕЖИМА ЗАНИМАТЬСЯ ПОПУТНО КАКИМ-ЛИБО СПОРТОМ, ХОТЯ БЫ В ДОМЕ.
10. ПОСЛЕ РЕЖИМА У ВАС ПОЯВИТСЯ ЧУВСТВО БЫСТРОГО ЗАПОЛНЕНИЯ ЖЕЛУДКА, ДАЖЕ ЕСЛИ ПИЩА БЫЛА МАЛОЙ, ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ СЛЕДИТЬ ЗА ВАШИМ ВЕСОМ В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ МЕСЯЦЕВ, А МОЖЕТ И ЛЕТ, ОДНАКО С УСЛОВИЕМ УМЕРЕННОГО ПРИЕМА КАЛОРИЙНОЙ ПИЩИ И САХАРА.
11. ЕСЛИ ПОЯВИТСЯ ЖЕЛАНИЕ ПОВТОРИТЬ РЕЖИМ СНОВА, ТО ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО ПОВТОРИТЬ ДВА РАЗА ПЕРВУЮ И ЧЕТВЕРТУЮ НЕДЕЛИ.

В конце благодарю тысячи и тысячи успешно практиковавших этот новый режим и посоветовавших его каждому, кто жалуется на излишний вес. С наилучшими пожеланиями профессор Усама Хадмий, консультант по болезням желудка, железы внутренней секреции и сахарного диабета.