

## **ДИЕТА**

После употребления мяса не пить 2 часа.

После употребления фруктов не пить 1 час.

В течение дня надо пить воды 35 мл на 1 кг веса.

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. Поэтому надо строго соблюдать этот режим без всякого изменения иначе пользы в этом режиме не будет. Если Вы решили убрать какой-либо продукт в этом режиме, то ни в коем случае не ставьте на его 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.

### **ВАЖНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ**

1. Следует больше пить воды.
2. Овощи варятся в воде без всяких добавлений бульонов, таких как куриные, однако, можно добавлять соль, перец, приправы или лук, чеснок.
3. Нельзя добавлять никаких масел, жиров. Мясо жарится на воде!!! Салаты ничем не заправляются!!!
4. Можно пить стакан содовой в любое время, а так же баночку или две газированных напитков (диетическую пепси).
5. Разрешено пить в любое время чай или кофе, однако без добавления сахара и молока (можно добавлять заменитель сахара).
6. При ощущении голода можно поесть огурцы или морковь, или салат, но с соблюдением времени (2 часа) после принятия предписанной пищи.
7. Нужно строго соблюдать данный режим с этими же продуктами и количеством и не менять обед с ужином или наоборот.
8. Нельзя, остановившись на каком-то периоде режима возобновлять его с этого же места, нужно возвращаться к началу, то же самое, если была допущена ошибка.
9. Предпочтительно во время режима заниматься попутно каким-либо спортом, хотя бы в доме (рекомендую заменить ежедневными прогулками продолжительностью не меньше часа).
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, с условием умеренного приема калорийной пищи и сахара.
11. Если возникнет желание повторить режим снова, то предпочтительнее повторить два раза первую и четвертую недели.
12. Употребление легкого алкоголя (пиво, коктейли, вино, ликеры и т.д.) недопустимо. Возможно употребление крепких алкогольных напитков (водка, коньяк), но в разумном количестве.

### **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**Ежедневный завтрак** - половина апельсина или грейпфрута и 1-2 вареных яйца.

	Обед	Ужин
Понедельник	Какой-либо один вид фруктов и в любом количестве (апельсины, яблоки, груши, абрикосы, дыни, арбузы и т.д.)	Вареное или жареное мясо (ломтики или фарш, главное без жира), кроме баранины
Вторник	Вареная или жареная курица (с тщательно убранный кожей)	2 вареных яйца. Салат (огурец, салат, помидоры, перец, морковь), 1 тост, 1 апельсин или грейпфрут
Среда	Любой белый сыр (обезжиренный) в любом количестве. 1 тост. Помидоры	Жареное или вареное мясо
Четверг	Фрукты (какой-либо один вид в любом количестве)	Жареное или вареное мясо, салат.
Пятница	2 вареных яйца. Вареные овощи (кабачки <b>или</b> фасоль <b>или</b> морковь <b>или</b> зеленый горошек)	Рыба или креветки (жареные). Салат. 1 апельсин или грейпфрут
Суббота	Фрукты (какой-либо один вид в любом количестве)	Жареное или вареное мясо, салат.
Воскресенье	Вареная/жареная курица. Помидоры. Вареные овощи. 1 апельсин или грейпфрут.	Жареное или вареное мясо, салат.

### **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**Ежедневный завтрак** - половина апельсина или грейпфрута и 1-2 вареных яйца.

	Обед	Ужин
Понедельник	2 вареных яйца. Салат.	2 вареных яйца. 1 апельсин или грейпфрут.
Вторник	Жареное или вареное мясо. Салат.	2 вареных яйца. 1 апельсин или грейпфрут.
Среда	Жареное или вареное мясо. Салат.	2 вареных яйца. 1 апельсин или грейпфрут.
Четверг	2 вареных яйца. Любой сыр (обезжиренный) в любом количестве. Вареные овощи.	2 вареных яйца.
Пятница	Рыба или креветки (жареные).	2 вареных яйца.
Суббота	Вареное/жареное мясо. Помидоры. 1 апельсин или грейпфрут.	Смесь из свежих фруктов (апельсин, мандарин, дыня, персик, яблоко).
Воскресенье	Вареная/жареная курица. Помидоры. 1 апельсин или грейпфрут.	Вареная/жареная курица. Помидоры. 1 апельсин или грейпфрут.

### **ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ**

Упомянутые продукты распределяются на целый день без определенного времени, однако, без дополнений

День недели	В течение всего дня
Понедельник	Любые фрукты в любом количестве, в любое время, в сочетании с любыми фруктами <b>кроме</b> винограда, манго, фиников, бананов, инжира.
Вторник	Любые вареные овощи и любые салаты (кроме сочетания с ними картофеля и сухих злаков).
Среда	Любые фрукты, в любом количестве, любые вареные овощи, салаты в любом количестве и в любое время.
Четверг	Рыба или креветки (жареные) в любом количестве. Салат (только салат или капуста) в любом количестве + вареные овощи.
Пятница	Вареное/жареное мясо, либо курица вареная/жареная в любом количестве + вареные овощи.
Суббота	Какой-либо один вид фруктов в любом количестве и в любое время (только персики, только груши, только яблоки, только абрикосы).
Воскресенье	Какой-либо один вид фруктов в любом количестве и в любое время (только персики, только груши, только яблоки, только абрикосы).

### **ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ**

Упомянутые продукты распределяются на целый день без определенного времени, однако, без дополнений

День недели	В течение всего дня
Понедельник	4 ломтика жареного/вареного мяса, либо ¼ вареной курицы. 3 помидора + 4 огурца. 1 баночку тунца без масла либо промыть водой. 1 апельсин или грейпфрут.
Вторник	2 ломтика жареного/вареного мяса (предельная граница 200 гр). 3 помидора+4 огурца. 1 тост. 1 яблоко или 1 груша или одна долька дыни или арбуза.
Среда	1 ложка творога либо белого сыра (обезжиренного). Маленькая тарелка вареных овощей. 2 помидора+2 огурца. 1 тост. 1 апельсин/грейпфрут.
Четверг	Полкурицы (жареной или вареной). 3 помидора+огурец. 1 тост. 1 апельсин/грейпфрут. Один вид из перечисленных выше фруктов.
Пятница	2 вареных яйца. 1 салат+3 помидора. 1 апельсин или грейпфрут.
Суббота	2 грудинки вареной курицы. 1/8 кг (125гр) творога либо брынзы. 1 тост. 2 помидора+2 огурца+простокваша.
Воскресенье	1 ложка творога. Баночка тунца без масла. Маленькая тарелка вареных овощей. 2 помидора+2 огурца. 1 тост. 1 апельсин или грейпфрут.