

Chudnij 3kg CO 9 DNI



**ODCHUDZANIE
!NA ZAWOŁANIE!**

Witaj w naszym programie dietetycznym!

Jestem pewna że będziesz zaskoczona tym co tutaj znajdziesz – zarówno szokującymi i nie mieszczącymi się w „zwykłych” normach informacjami dietetycznymi, jak i efektami jakie osiągniesz z naszą dietą. Wiem że jesteś zniecierpliwiona i natychmiast chcesz przejść do chudnięcia... dlatego też mam zamiar natychmiast dać Ci skuteczny plan działania.

Jak wkrótce się przekonasz, ta dieta nie jest typowa – nie będę Cię męczyła 120 stronicową biblią bezużytecznych, pełnych profesjonalnych i niezrozumiałych nazw i informacji, i nie będzie to też TYPOWE podejście do diety.

Nasz unikalny koncept chudnięcia DZIAŁA – wystarczy że go użyjesz i w ekspresowym tempie zaczniesz chudnąć osiągając swoją wymarzoną sylwetkę. To co tutaj przeczytasz jest zupełnie inne od tego co pisze się w literaturze o dietach, jest to zupełnie coś innego niż mówią trenerzy i dietetycy (oni mówią to samo od lat i jakoś mało kto chudnie tymi ich „sprawdzonymi” metodami)... dlatego choć nasza dieta może wydać Ci się „zbyt piękna żeby była prawdziwa”, to zawieś swój sceptycyzm i po prostu UŻYJ JEJ... a zobaczysz efekty.

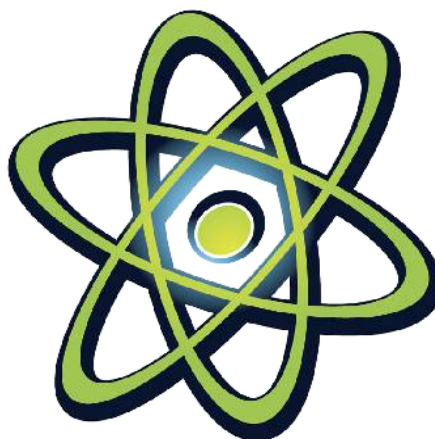
Wiele rzeczy które są tu przedstawione może brzmieć dla Ciebie logicznie, a niektóre mogą być zupełnie nielogiczne... ale wszystkie tworzą JEDNĄ CAŁOŚĆ i muszą iść razem żebyś mogła osiągnąć swoją wymarzoną wagę. Właśnie dlatego używaj naszego systemu tak jak jest napisany i nic nie zmieniaj, jeżeli chcesz osiągnąć maksymalne efekty.

Koniec już wstępów i zaczynamy. Będzie krótko, zwięźle, a co najważniejsze SKUTECZNIE!

Jaki Jest Sekret Naszej Diety?

Sekretem naszej diety jest MANIPULACJA METABOLIZMEM Twojego organizmu.

Chodzi o to, że Twój organizm cały czas spala jedzenie jakie mu dostarczasz i przekształca je na energię. Problem tkwi w tym, że jeżeli jesz zbyt dużo, to Twój organizm zaczyna odkładać nadmierne kalorie w postaci tłuszczu... ale jeżeli np. nagle zastosujesz jakąś dietę głodową i obcinasz kalorie jakie dostarczasz swojemu organizmowi, to on automatycznie obniża poziom Twojego metabolizmu jako reakcja obronna i spala tylko tyle ile jesz. Czyli jak widzisz łatwo jest przytyć, ale ciężiej jest schudnąć.



Żeby nie było jeszcze tak łatwo, to nie chodzi tutaj tylko o ilość kalorii jakie zjadasz... ale też o to JAKIE są te kalorie.

Każdy pokarm który jesz jest złożony z trzech składników:

- **Białek**
- **Węglowodanów**
- **Tłuszczy**

Zależnie od ilości gramów tych składników w danym jedzeniu, przelicza się je potem na kalorie. Pułapka tkwi w tym, że najbardziej kaloryczne z tych trzech składników są tłuszcze, i dlatego ludzie wszędzie trąbią,

że żeby schudnąć trzeba jeść mniej tłustych potraw co zmniejszy ilość kalorii(brzmi logicznie prawda?).

W praktyce tłuszcze z pożywienia SĄ POTRZEBNE do chudnięcia i w ogóle nie powinnaś się o nie martwić!

To białka i węglowodany są odpowiedzialne za tycie i to na nich się skupimy.

Najgroźniejsze dla Twojej wagi są węglowodany, bo to one w głównej mierze odpowiadają za energię jaką otrzymujesz z jedzenia i jeżeli nie spalisz ich wszystkich od razu po posiłku, to odłożą się one w tłuszcz. A kiedy tłuszcz się już odłoży, to nawet jak zaczniesz ostro ćwiczyć, to ZAWSZE NAJPIERW Twój organizm spala węglowodany (bo z nich pochodzi Twoja energia) - właśnie dlatego tak ciężko jest spalić sam tłuszcz.

A jeżeli przestaniesz jeść węglowodany w ogóle, albo zaczniesz jeść ich bardzo mało, jak np. w tych popularnych dietach nisko węglowodanowych, to automatycznie będziesz słaba i będziesz źle się czuć, bo odetniesz sobie główne źródło energii.

NAWET jak schudniesz przez okres takiej diety, to kiedy wrócisz do normalnego trybu jedzenia automatycznie wystąpi efekt yo-yo... bo Twój organizm wreszcie będzie mógł uzupełnić i naprawić szkody jakie wyrządziłaś mu dietą nisko węglowodanową.



**I Kiedy Sytuacja Wydaje Się Bez Wyjścia,
Przychodzi Nasza Metoda Manipulowania
Metabolizmem**

Skoro nie możesz wygrać z metabolizmem, to musisz go zmienić i ruszyć do szybszej pracy! Jedząc ODPOWIEDNIE potrawy w odpowiednim czasie i dostarczając ODPOWIEDNIE składniki w odpowiednim

czasie, możesz magicznie „oszukać” swój metabolizm, żeby zaczął szybciej pracować i tym samym SPALAĆ TŁUSZCZ!

Najlepsze jest to, że nie musisz przy tym kontrolować ile kalorii jesz (czyli nie ma głodzenia się!).

Manipulacja Metabolizmem Odbywa Się Za Pomocą Rotacji Jedzenia

Jak już wiesz, to białka i węglowodany są przerabiane na tkankę tłuszczową Twojego ciała... więc to o nie musimy zadbać. Oto jakie produkty białkowe i węglowodanowe będziemy mieli w naszym arsenale do pobudzania metabolizmu:



BIĄŁKA

- **Mieszane orzechy (solone lub nie)**
- **Sałatka z tuńczyka (jeżeli z majonezem, to tylko bez tłuszczowym)**
- **Pieczony halibut (bez panierki)**
- **Chuda wołowina**
- **Chuda szynka**
- **Chudy indyk**
- **Kurczak (bez skóry)**
- **Sałatka jajeczna (majonez bez tłuszczu)**
- **Produkty sojowe (bez panierki)**
- **Jajka (jajecznica, albo na twardo)**
- **Serek wiejski (bez tłuszczowy)**

WĘGLOWODANY

- Świeże morele
- Świeże pomarańcze
- Świeże grejpfruty
- Świeże kiwi
- Świeże śliwki
- Świeże brzoskwinie
- Świeże gruszki
- Świeże jabłka
- Zmieszane warzywa (świeże lub mrożone, oprócz ziemniaków)
- Chleb owsiany lub z otrębami
- Mieszanka sałatkowa (tylko sałata, pomidory i warzywa) – bez sosów sałatkowych, a jeżeli już, to tylko nisko kaloryczne

Te rzeczy powinnaś jeść stosują naszą dietę. Jak widzisz jest tu większość typowych potraw, tyle że w pewnym miejscach zmieniona na chude lub mniej kaloryczne.

Wiem że oczywiście jest wiele innych zdrowych i świetnych produktów zawierających białko lub węglowodany, ale jeżeli chcesz osiągnąć **NAJLEPSZE efekty**, to trzymaj się tylko wyżej wymienionych produktów, bo zostały one wybrane na podstawie wielu innych, bardziej skomplikowanych czynników które

usprawniają spalanie tłuszczu.

Skoro już wiesz co będziesz jadła, to...

Teraz Pora Na Magię

Oto JAK musisz jeść (to jest klucz unikalności i skuteczności naszej diety):

Jedz 4 Posiłki Dziennie

Twój organizm nie patrzy na ilość kalorii jaką spożywasz dziennie, ale na ilość kalorii jaką spożywasz **w każdym posiłku**. Zwiększając ilość Twoich posiłków do 4 dziennie, jesz mniejsze porcje i tym samym nie tylko nie pozwalasz odłożyć się nadmiarowi kalorii w postaci tłuszczu, ale dodatkowo umożliwiasz **SZYBSZE SPALANIE TŁUSZCZU**.

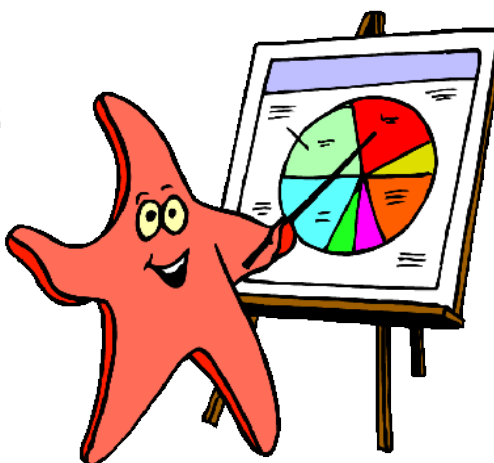


Posiłki rozłóż jak najrówniej w ciągu dnia, każdy co minimum 2,5h (jeżeli śpisz mniej, to odstęp między posiłkami musi być większy).

Jeżeli nigdy nie jadłaś regularnie 4 razy dziennie w równych odstępach czasu, to przez kilka pierwszych dni możesz czuć się głodna wcześniej niż 2,5-3,5h godzin po posiłku zanim będziesz mogła zjeść następny – to normalne i w kilka dni Twój organizm przyzwyczai się do tego rytmu.

Schemat Jedzenia

Żeby pobudzić Twój metabolizm do spalania tkanki tłuszczowej, jak już wiesz musisz umiejętnie „żonglować” typem jedzenia jakie spożywasz. Oto plan na 10 następných dni:



- **Dzień 1:** Jedz 3 posiłki węglowodanowe oraz 1 posiłek węglowodanowo-białkowy
- **Dzień 2:** Jedz 3 posiłki węglowodanowe oraz 1 posiłek białkowy
- **Dzień 3:** Jedz 2 posiłki węglowodanowe oraz 2 posiłki białkowe
- **Dzień 4:** Jedz 1 posiłek węglowodanowy oraz 3 posiłki białkowe
- **Dzień 5:** Jedz 1 posiłek węglowodanowo-białkowy oraz 3 posiłki białkowe
- **Dzień 6:** Jedz 1 posiłek węglowodanowy oraz 3 posiłki białkowe
- **Dzień 7:** Jedz 2 posiłki węglowodanowe i 2 posiłki białkowe
- **Dzień 8:** Jedz 3 posiłki węglowodanowe i 1 posiłek białkowy
- **Dzień 9:** Jedz 3 posiłki węglowodanowe i 1 posiłek węglowodanowo-białkowy
- **Dzień 10:** Zakończ dietę jeżeli jesteś

usatysfakcjonowana **lub** zacznij znowu od dnia 1 natychmiast, **lub** zrób sobie 3 dni „oszukiwania” gdzie możesz jeść wszystko i zacznij znowu od dnia 1.

OPIS:

- **Posiłki dobierasz sobie dowolnie** ze spisu produktów jaki był wyżej.
 - Posiłek węglowodanowy oznacza, że musisz wybrać jakiś z tabeli węglowodanowej, białkowy że z białkowej, a węglowodanowo-białkowy że musisz mieszać je i zjeść coś co zawiera produkty z obydwu tabeli.
- Każdy posiłek (bez znaczenia czy ma to być posiłek węglowodanowy czy białkowy) możesz zjeść z jednego produktu z danej tabeli w większej ilości, albo możesz zjeść kilka produktów naraz w mniejszych ilościach. Możesz też jeść po kilka takich samych produktów na jeden posiłek.
- Pamiętaj że każdy posiłek zależnie od typu może być zbudowany TYLKO Z JEDNEJ tabeli produktów (wyjątkiem jest tylko posiłek węglowodanowo-białkowy który możesz sobie dowolnie połączyć z produktów z obydwu tabel).
- Każdego dnia jesz 4 posiłki i możesz je jeść w JAKIEJ CHCESZ kolejności.

Nie ma ograniczenia kalorycznego ani wagowego ile możesz jeść. Jedynym kontrolerem jest Twoje nasycenie. Powinnaś jeść tyle ile zaspokoi Twój głód, ale nie na tyle żeby się przejeść i być super pełna. Najlepiej jest jeść tyle, żebyś się najadła, ale jeszcze była lekko głodna.

Dieta jest rozpisana na 9 dni. Jeżeli po 9 dniach chcesz dalej zrzucić więcej wagi, to powtarzasz cały cykl jeszcze raz, aż do momentu kiedy jesteś zadowolona ze swojej sylwetki.

PRAKTYKA:

Jak widzisz wszystko jest banalne. Jeżeli masz dzień w którym musisz zjeść np. 2 posiłki węglowodanowe i 2 białkowe, to wybierasz sobie po dwa produkty z każdej tabeli i jesz je w jakiej chcesz kolejności w 4 równych odstępach czasu. Np.

- Pierwszy posiłek węglowodanowy rano (jesz jabłka i sałatkę)
- Jako drugi posiłek białkowy (jajecznica)
- Jako trzeci znowu posiłek białkowy (sałatka z tuńczyka)
- I jako czwarty posiłek węglowodanowy (np. sałatkę warzywną i pomarańcze).

Możesz zjeść te posiłki w jakiej chcesz kolejności i jesz tyle żeby się najeść, ale nie przejeść (to bardzo ważne) – najlepiej jak po posiłku jesteś syta ale jeszcze troszeczkę głodna.

Proste prawda?

Dodatkowe Wskazówki Dotyczące Diety

Nie Jedz Zmodyfikowanego Jedzenia

Najlepiej jak przygotujesz sobie jedzenie w domu, bo wtedy masz pełną kontrolę nad tym co w nim jest. Dodatkowo jedz swoje posiłki w jak najprostszej formie, czyli nie dodawaj nic do nich sosów, polewek i dodatków które zawierają olbrzymie ilości węglowodanów które odkładają się bardzo szybko w tłuszcz.



Napoje

Ogólna zasada jest taka, że możesz pić wszystko, tak długo jak napój nie jest bardziej kaloryczny niż 10 kalorii na szklankę (250ml/250g).

Możesz pić np:

- Napoje dietetyczne
- Wodę
- Herbatę mrożoną
- Niskokaloryczną kawę



Czyli nie ma ograniczeń na to co pijesz i ile pijesz, tak długo jak to nie jest bardziej kaloryczne niż 10 kalorii na

250ml. Jeżeli lubisz lub możesz, to najlepiej jak będziesz piła tylko wodę.

Woda

Picie dużej ilości wody jest **KLUCZOWE** w chudnięciu i może poprawić Twoje efekty **nawet dwukrotnie**. Musisz pić 8-10 szklanek wody **KAŻDEGO DNIA** w równych odstępach czasu – czyli minimum 2 litry.

Picie dużej ilości wody oprócz samego wspomaganie spalania tłuszczu, pomoże Ci pozbyć się zatrzymywania wody w Twoim organizmie przez którą wyglądasz „puszycie i napompowana”.

Zatrzymywanie wody jest efektem **NIEDOSTATECZNEGO** picia wody – wtedy Twój organizm broniąc się przed odwodnieniem zaczyna ją zatrzymywać.



Chodzenie

Żeby osiągnąć maksymalny efekt musisz się też trochę ruszać. Nasza dieta nie opiera się w żadnym stopniu na jakichkolwiek ćwiczeniach fizycznych, ale musisz po prostu chodzić.

Dla najlepszych efektów chodź spacerowym krokiem 2 razy dziennie po 30 minut. Jeżeli nie masz tyle czasu na spacerowanie, to chodź przynajmniej przez 30 minut dziennie.



W spacerowaniu ważne jest to, żebyś chodziła szybciej niż normalnie, ale nie możesz biec. Musisz iść na tyle szybko żeby podnieść delikatnie swoje oddychanie i puls, ale nie możesz dostać zadyszki i się męczyć. Jeżeli podniesiesz delikatnie szybkość Twojego oddychania szybszym chodzeniem, to Twój organizm zacznie palić tłuszcz, ale jeżeli zaczniesz biec albo iść na tyle szybko że dostaniesz zadyszki, to Twój organizm zacznie spalać węglowodany zamiast tłuszczu.

Dlatego spacerując, chodź na tyle szybko żebyś poczuła że musisz szybciej oddychać, ale nie tak szybko żebyś dostała zadyszki.

Dodatkowe Wskazówki Do Diety

Nie Rób Wycieńczających Ćwiczeń Fizycznych

Ćwicząc bardzo intensywnie tak bardzo zwiększasz szybkość oddychania i pracę Twojego organizmu, że zaczyna on spalać tylko węglowodany. Naszym celem nie są węglowodany, ale tkanka tłuszczowa, dlatego musisz tylko delikatnie zwiększyć pracę Twojego organizmu (np. chodzeniem).



Ćwiczenia takie jak np. brzuszki, czy przysiady też nie mają sensu, ponieważ fakt, wyrobisz Ci one lepsze i twardsze mięśnie, ale i tak **NIE BĘDZIE ICH WIDAĆ**, bo będą one ukryte pod warstwą tłuszczu!

Ćwiczenia na rozwój mięśni nie spalają Ci automatycznie tłuszczu – to jest mit w który wszyscy z niewiadomych przyczyn powielają.

Dlatego jeżeli masz zamiar wyrobić sobie mięśnie, to nie ma problemu, ale najpierw musisz spalić tłuszcz żeby było je można zobaczyć.

Uważaj Na Jedzenie Bez Tłuszczu

Kiedy kupujesz jedzenie, uważaj też na wszystko co się reklamuje jako „bez tłuszczu”. Wszystkie te produkty może i nie mają tłuszczu, ale mają olbrzymie ilości cukru które powodują nawet jeszcze większe tycie niż powodowałby sam tłuszcz.



Właśnie dlatego pamiętaj że to że jakiś cukierek, czekolada czy ciasto nie ma tłuszczu, to nie znaczy że od niego nie przytyjesz.

Jak Się Wżyć

Waż się zawsze rano nadczo od razu po wstaniu – dzięki temu będziesz miała idealne odzwierciedlenie swojej wagi. To jest ważne, ponieważ w ciągu dnia masa Twojego ciała może wahać się nawet do 3kg ze względu na posiłki jakie jesz i to co pijesz.



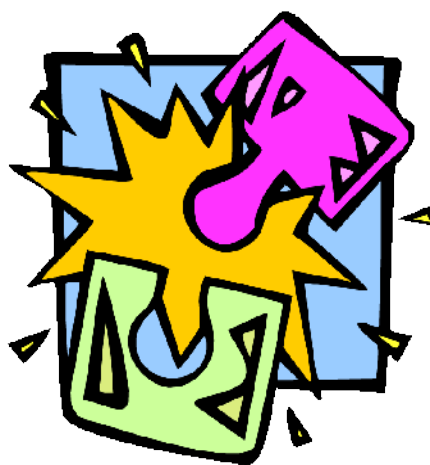
Waż się raz w tygodniu – pamiętaj że podczas odchudzania waga spada w małych ilościach systematycznie, dlatego nie ma sensu żebyś ważyła się codziennie, bo możesz sfrustrować się że mało straciłaś, bo te ilości będą małe. Natomiast jak zważysz się dopiero po tygodniu i zobaczysz że straciłaś np. 4kg, to wtedy

będzie już coś prawda?

De facto stracisz tyle samo wagi, ale dopiero na przestrzeni dni kiedy wszystkie zrzucone kilogramy się zsumują możesz zobaczyć jak dużo straciłaś tak naprawdę.

Wszystkie Wskazówki Tworzą Jedną Całość

Wszystkie powyższe wskazówki i schemat postępowania tworzą jedną całość. Wiem że niektóre rzeczy mogą wydawać się mało znaczące, ale wszystkie mają olbrzymi wpływ na efekty jakie osiągniesz z naszą dietą.



Jeżeli np. będziesz wykonywała wszystko, ale nie będziesz piła wystarczająco wody, to efekt może nie być tak rewelacyjny. Tak samo będzie jeżeli pominiesz, lub nie zastosujesz się do jakichkolwiek innych wskazówek które tutaj zawarłam.

Dlatego po prostu przeanalizuj wszystko dokładnie i postępuj ściśle wg schematu – to wszystko jest proste!

Kiedy Już Osiągniesz Wymarzoną Wagę

Kiedy już zrzucisz tyle ile chciałaś, to przyjdzie pora na kontynuowanie życia tak, żeby nie przytyć z powrotem... i to nie będzie takie trudne jak możesz przypuszczać!

Oto kilka wskazówek jak jeść po skończeniu diety:

4 Posiłki Dziennie

Reguła spożywania 4, równo rozłożonych posiłków dziennie nie tyczy się tylko bycia na diecie, ale najlepiej jak będziesz już tak jadła cały czas. W ten sposób zapobiegiesz zbieraniu się nadmiaru węglowodanów które niespalone będą odkładały się w tłuszcz.



Nigdy Się Nie Przejadaj

...tak jak podczas diety, nigdy nie możesz się przejadać.

Uważaj szczególnie na restauracje i fastfoody, gdzie zawsze wciskają Ci większe porcje niż normalnie byś mogła zjeść.. a wtedy jesteś „zmuszona” je zjeść i się przejeść. np. w restauracji jedz tylko główne danie – nie jest przekąsek przed ani deserów po daniu głównym. Najlepiej weź je sobie do domu i zjedz potem.



W fastfoodach jedz też tylko jedno danie – np.

hamburgera albo kanapkę. Natomiast jeżeli zdecydujesz się na kanapkę, to nie jedz już do tego frytek ani innych dodatków.

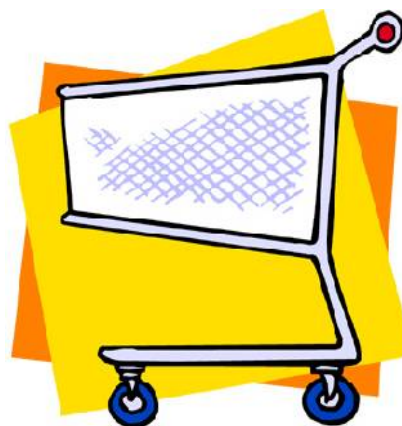
Alkohol

Alkohol zawiera bardzo dużo pustych kalorii, dlatego powinnaś się go wystrzegać. Pamiętaj że zawsze picie wina, jest lepsze niż picie piwa, a jeżeli wybierasz piwo, to picie piwa light jest lepsze od picia normalnego piwa – wszystko ze względu na mniejsze ilości pustych kalorii.



Kupowanie W Sklepie

Uważaj na ryż i makaron - choć ryż i makaron są bardzo zdrowe, to są to dosłownie bomby węglowodanowe, a co więcej są serwowane w większych porcjach niż powinny być. Zastąp je miksem warzyw, które są najlepszymi węglowodanami na spalanie tłuszczu (jedynym warzywem jakiego powinnaś unikać są ziemniaki)



Jedz dużo owoców, ale nie pij soków z owoców, ponieważ często zawierają cukier

Unikaj produktów „bez tłuszczu”, a jeżeli już je kupujesz, to sprawdź czy nie mają dużo cukru. Prosta reguła jest taka, że jeżeli coś jest „bez tłuszczu” i jest słodkie, to najlepiej nie powinnaś tego ruszać

Ćwiczenia Fizyczne

30 minutowe spacery codzienne wystarczą. Tak jak dowiedziałaś się wyżej, dla spalania tłuszczu nie ma sensu ćwiczyć bardzo intensywnie, dlatego tak długo jak nie masz zamiaru budować dużych mięśni a chcesz być tylko szczupła, to nie musisz ćwiczyć intensywnie.



Jedzenie Przed Snem

Jeżeli chcesz Ci się jeść przed snem, to najlepiej nie jeść, bo takie jedzenie prawie całe odłoży się w tłuszcz (szczególnie węglowodany), ponieważ śpiąc nie spalasz kalorii.

Jeżeli musisz coś zjeść, to najlepszym wyjściem będzie chudy twaróg albo tuńczyk, ponieważ zawierają one samo wolno wchłaniające się białko.



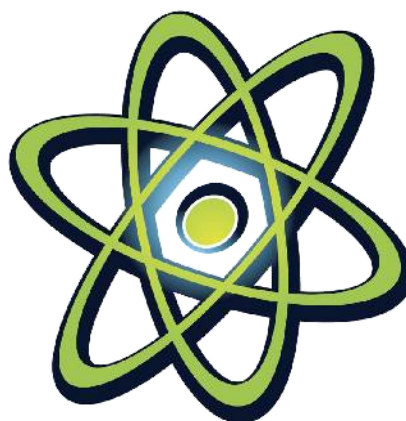
Potrawy Których Powinnaś Unikać

1. Jedzenie zbyt dużo chleba
2. Czekolada i słodycze
3. Ciasta i desery
4. Napoje gazowane nie dietetyczne
5. Słodkie płatki śniadaniowe
6. Wszystko co jest smażone albo w panierce
7. Cipsy
8. Frytki
9. Pizza



Zrzucanie Wagi Ze „Złą Genetyką”

Wiele ludzi twierdzi, że są grubi genetycznie po rodzicach i że nie mogą schudnąć – to nie może być dalsze od prawdy. Co prawda fakt, mogą genetycznie odziedziczyć gorszy i wolniejszy metabolizm (przemianę materii), ale to będzie skutkowało tylko tym, że będą zrzucać wagę trochę wolniej niż inni.



Dlatego nawet jeżeli masz wolny metabolizm, to nasza

dieta zadziała świetnie na Tobie – jedyna różnica może być taka, że osiągnięcie takiego efektu jak inna osoba z szybszym metabolizmem zajmie Ci trochę dłużej.

Twoje wcześniejsze porażki z dietami są przyczyną tylko ich błędnego założenia i nieskutecznych teorii wg których działają. Nasza dieta jak na pewno już zauważyłaś jest zupełnie inna i jeżeli tylko spróbujesz, to zobaczysz że zadziała. Bez znaczenia jak długo nie mogłaś zrzucić wagi i jak dużo masz jej do zrzucenia, z naszym systemem uda Ci się osiągnąć wspaniałą i szczupłą sylwetkę!

Podsumowanie

Tak jak obiecywałam, cały nasz system dietetyczny jest prosty i krótki. Niech nie zwiedzie Cię prostota tej diety i niewinność rzeczy i wskazówek które tutaj poruszyliśmy. Nie oczekuję od Ciebie żebyś uwierzyła mi na słowo ile możesz zrzucić kilogramów z naszą dietą – po prostu użyj jej a sama się przekonasz!

W rzeczywistości zrzucanie wagi jest banalnie proste, tak jak prosty i krótki jest nasz system – to telewizja, gazety i olbrzymie firmy produkujące tabletki na odchudzanie sięją wszędzie ten mit, że odchudzanie jest ciężkie. Najpierw wypuszczają niedziałające diety, żeby wszyscy ich spróbowali, ponieśli fiasko i przyszli do nich po chemię która i tak nie zadziała.

Ale dość gadania o tym wszystkim co nie ma tak naprawdę teraz znaczenia – teraz najważniejsze jest żebyś postanowiła - „ZROBIĘ TO”, wzięła nasz system i zaczęła go używać już od jutra rano!

Powodzenia z Twoją nową, szczupłą figurą!