

### Dieta na przemianę materii

	Śniadanie (8.00-9.00)	Lunch (13.00-14.00)	Obiad (17.00-18.00)
Dzień 1 i 8 wtorek	1 kubek czarnej kawy, 1 kostka cukru	2 jaja na twardo, gotowany szpinak, 1 pomidor	1 duży befsztyk, sałata z olejem i cytryną
Dzień 2 i 9 środa	1 kubek czarnej kawy, 1 kostka cukru	1 duży befsztyk, sałata z olejem i cytryną, 1 świeży owoc	1 plaster szynki, 2-3 szklanki jogurtu naturalnego
Dzień 3 i 10 czwartek	1 kubek czarnej kawy, 1 kostka cukru, 1 kromka grzanki	Gotowany szpinak, 1 pomidor, 1 świeży owoc	2 jajka na twardo, 1 plaster szynki, sałata z olejem i cytryną
Dzień 4 i 11 piątek	1 kubek czarnej kawy, 1 kostka cukru	1 jajko na twardo, 1 tarta marchew, małe opakowanie twarożku	1 mała puszka mieszanki kompotu z owoców, 2-3 szklanki jogurtu naturalnego
Dzień 5 i 12 sobota	Jedna duża marchew z cytryną	1 duża ryba z cytryną i odrobiną sosu do pieczenia	1 duży befsztyk, sałata (tylko) i brokuły
Dzień 6 i 13 niedziela	1 kubek czarnej kawy, 1 kostka cukru, 1 kromka grzanki	1 kurczak, sałata z cytryną i olejem	2 jajka na twardo, 1 duża marchew
Dzień 7 poniedziałek	1 kubek herbaty bez cukru	1 kawałek chudego mięsa z grilla, 1 świeży owoc	Nic

Chuda ryba- dorsz, pstrąg itp.

Gruby plaster mięsa, wędlina ma być chuda, wędzona lub gotowana. Przyprawy- sól i pieprz. Kawa może być z ekspresu, doradza się pić 2 litry wody dziennie.

Jeżeli przestrzega się diety, można zgubić 5-20 kg .

Uwaga!

Lunch i obiad można zamieniać nawzajem jeżeli będzie to miało miejsce tego samego dnia. Dieta zmierza do przemiany materii, co prowadzi do tego, że po 13tym dniu możesz jeść normalnie bez obawy tycia przez pierwsze dwa lata. Nie jest to więc żadna dieta odchudzająca, przeciwnie-dieta zwiększająca przemianę materii i dlatego spokojnie działa nawet po zakończeniu kuracji. Jeżeli kurację przeprowadza się niewolniczo, zgubisz nadmiar tłuszczu (7-20 kg). Kuracja ma 13 dni, ani jeden dzień mniej, ani więcej. Jeżeli podczas kuracji wypijesz lampkę wina, piwo, zjesz słodycze, żujesz gumę lub dodatkowe jedzenie, to przerywasz kurację od razu i w związku z tym ginie efekt. Jeżeli przerwałeś przed upływem sześciu dni można ją powtórzyć od nowa po 3 miesiącach. Jeżeli kurację przeprowadziłeś dokładnie, nie można absolutnie powtórzyć szybciej, niż po roku. Zaleca się jednak, żeby kurację powtórzyć po 2 latach (jeżeli to potrzebne). Ze względu na długość kuracji trudno jest ją zaplanować, dlatego dobrze jest się upewnić, czy nie jesteśmy w tym czasie zaproszeni na obiad, urodziny, imieniny itp.

Jeżeli jesteś głodna-wypij szklankę wody. Pij najmniej 2 litry wody dziennie.

Powodzenia :)