

Программа уменьшения еды на 1 неделю.

Снижение веса за неделю 3 кг. Проверка на наличие сахара в крови.

Если снижение веса на этой программе идет - САХАР В НОРМЕ

(программа разработана и опробована врачом –диетологом Ириной Архиповой)

	ЗАВТРАК (КП) Клеточное питание		ОБЕД		ПОЛДНИК 18.00	УЖИН КП
Вода 0,5-0,7 +	Аминокислоты: Биошейп или противити 5табл.	Вода 0,5-0,7 +	500 Ккал	Вода 0,5-0,7 +	250 Ккал	Аминокислоты: Биошейп или противити 5табл.
Карнитин 4 капс.вы сыпать в воду +	Жиры : Омега 3/60(1) или омега 3-6-9(1) или жир печени акулы(1) Лецитин (2)	Карнитин 4 капсулы +	Сразу после еды МАЙНДСЕТ(2)	Карнитин 4 капсулы +	Сразу после еды МАЙНДСЕТ(2)	
КОРАЛ- МАЙН 1 саше	Витамины: Алтимейт (1) или Комплекс 24/7	КОРАЛ- МАЙН 1 саше	Через 30 мин после еды : Ассимилятор(1) или ДигестЭйбл(1)	КОРАЛ- МАЙН 1 саше	Через 30 мин после еды : Ассимилятор (1) или ДигестЭйбл(1)	Если на молоке Сразу после еды МАЙНДСЕТ(2) Через 30 мин после еды : Ассимилятор (1) или ДигестЭйбл(1)
	Гулять без еды 2-3 часа до обеда. Все поступило в клетку с КП-энергия в норме					

Булимия -психиатрическая зависимость от еды.

ПРОДЕРЖАТЬСЯ ГОД БЕЗ БЫСТРЫХ УГЛЕВОДОВ !

Нарушается функция :

1.Щитовидной железы – помощь- Корал [КЕЛП](#), [Хлорелла](#), [Спирулина](#)

2.Углеводный обмен – убрать углеводы, после еды [Майндсет](#), [Биошейп](#) или [Противити](#), ФЕРМЕНТЫ ([Ассимилятор](#), [ДигестЭйбл](#))

3.Жировой обмен- [КАРНИТИН](#), [ЛЕЦИТИН](#), Жир [печени АКУЛЫ](#), [Омега 3/60](#), [МСМ с биотином](#)

На ночь очень хорошо коктейль [Синерджайзер](#) + [Коло вада](#) !



ВАРИАНТ 1 1500 Ккал

КУПИТЬ ПРОГРАММУ

ЗАВТРАК :

ВОДА + Клеточное питание 500 кКал ,но можно и без еды

ОБЕД :

Можно примерно 500 кКал любимой еды,
больше клетчатки

УЖИН :

№1 не позже 18.00 примерно 500 кКал

№2 Клеточное питание

НА НОЧЬ

можно кефир 1% 1 стакан + Био [курунга](#) (2-3 шт)
или суперфлора 1шт + 2 Ассимилятора или
ДегистЭбл(1-2 шт)

ВСЮ ЕДУ сразу заедаем

[МАЙНД-СЕТ](#)(1-2шт),

а через 0,5 часа [АССИМИЛЯТОР](#) или [ДИГЕСТЭЙБЛ](#)

Очень хорошо включить в рацион коктейль Дейли Делишес
1ложка этого коктейля = 78кКал + 8 г Углеводов

Ешьте больше КЛЕТЧАТКИ – это транзит! НИГДЕ НЕ ОТЛОЖИТСЯ !

КЛЕТОЧНОЕ ПИТАНИЕ

Аминокислоты:

Биошейп или противити
5табл.

Жиры : Омега 3/60(1)
или омега 3-6-9(1)
или жир печени акулы(1)
Лецитин (2)

Витамины:

Алтимейт (1) или
Комплекс 24/7



Из продуктов питания для худеющих

НЕЛЬЗЯ- сахар, мёд, виноград, черешня, варенье,картофель,рис,пшено,хлеб, корешки (например, корень сельдерея - крахмал).

УСЛОВНО МОЖНО- макароны (альденте), гречка(альденте), морковь сырая, свекла сырая, сыр твёрдый, вишня, бананы зеленые, сухофрукты (ошпаренные кипятком и вымытые с нашим моющим средством для посуды- оно натуральное и безопасное), орехи - замоченные и потом вымытые с моющим средством) жарить их нельзя - омега становится канцерогеном, цитрусовые.

МОЖНО- вершки (сельдерей), огурцы, помидоры, кабачки, все виды капусты, зелень, яблоки (если магазинные,то лучше Гренни- мало фруктозы), рыба (в которой много белка и мало жира(минтай, пикша и т д), белки ,но помним, они калорийные, наши супер супы- особенно томатный, коктейли .

