

Porady i zalecenia:

Informuj swojego lekarza lub farmaceutę o jakichkolwiek trudnościach. Specjalnie przeszkolony w tej metodzie wysłucha Ciebie i udzieli rady.

Mam zaparcia

To może być spowodowane ograniczonym spożyciem pokarmu lub niedostateczną ilością błonnika.

Jedz więcej warzyw z listy 1 (dodatkowa ilość warzyw), pij dwie szklanki wody z wysoką zawartością magnezu.

Jestem głodny..

Na początku możesz czuć się głodny, ale zwykle głód zanika po 2/3 dniach. Uczucie głodu powróci, jeżeli nie trzymasz się ściśle diety lub, jeżeli opuszczasz posiłek.

Zjedz dodatkowy produkt, np. muffinkę lub baton. Zjedz więcej gotowanych warzyw z listy 1.

Cierpię na bóle i zawroty głowy..

Tego typu problemy występują rzadko. Mogą one pojawić się na początku twojej diety i zwykle znikają po kilku dniach.

Nie wahaj się dodać soli do twojego jedzenia. Zwiększaj ilość wypijanej wody.

Cierpię na nieprzyjemny oddech

Jest to dowód na pojawienie się ketozy w Twoim organizmie

Używaj odświeżaczy do ust, tabletek z natki pietruszki, pij więcej wody

Nie straciłem na wadze w ciągu ostatnich kilku dni..

Utrata wagi może zostać opóźniona z powodu zatrzymania wody w organizmie np.: przed menstruacją.

Jestem zmęczony, cierpię na skurcze..

Możesz mieć niedobór potasu lub magnezu.

Pij dwie szklanki wody bogatej w minerały. Przygotowując posiłki użyj produktu LAKTOLIGHT.



Metoda Eurodiety: spersonalizowany 4-etapowy program



PROGRAM UTRATY WAGI POD MEDYCZNYM NADZOREM

PIERWSZY ETAP UTRATY WAGI

Podstawowe zasady żywienia białkowego:

Eliminacja pokarmów zawierających wysoką zawartość węglowodanów zmusza organizm do pobierania energii ze zmagazynowanych tłuszczów: ten fizjologiczny proces nazywany jest ketozą.

Zapewnia on skuteczne odchudzanie kosztem tkanki tłuszczowej. Wysoka wartość biologiczna **białek** diety chroni suchą masę (mięśnie, kości, serce) i powoduje uczucie sytości.

Produkty Eurodiety są źródłem witamin, minerałów i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych co pomaga zapobiegać ewentualnym niedoborom.

Spożywanie białek musi zawierać **co najmniej cztery** produkty Eurodiety dziennie, warzywa i min. 2 litry wody.

Nigdy nie zmniejszaj ilości zalecanych pokarmów.

Medyczna opieka jest niezbędna aby osiągnąć sukces.

Nigdy przerywaj etapu 1 bez konsultacji z Twoim lekarzem/farmaceutą.

etap 1 / żywnie białkowe



SKUTECZNOŚĆ

- Metoda prosta, skuteczna, łatwa do stosowania. Etap 1 jest idealnym sposobem na rozpoczęcie Twojego odchudzania.

BEZPIECZEŃSTWO

- Jesteś pod kontrolą lekarza/farmaceuty. Ponad 30 lat badań na metodę Portal i wsparcie on-line - www.eurodieta.pl

ZDROWIE

- Wiele badań wykazało korzystny wpływ utraty wagi na wiele chorób takich jak: cukrzyca typu 2, wysoki poziom cholesterolu i nadciśnienie.

Dzień w etapie 1

Żywność białkowa



Śniadanie:

1 produkt Eurodiety (deser, omelet, naleśnik)

- + 1 napój bez cukru

Obiad:

1 produkt Eurodiety (zupa, omelet, makaron...)

- + Zielone warzywa z listy 1 i 2
- + 1 napój bez cukru

Przekąska:

1 produkt Eurodiety (baton, muffinka...)

- + 1 napój bez cukru

Kolacja:

1 produkt Eurodiety (zupa, omelet, deser...)

- + Zielone warzywa z listy 1
- + 1 napój bez cukru

Warzywa z listy 1

zawierają poniżej 3,5g węglowodanów na 100g i mogą być w rezultacie spożywane bez ograniczeń, jednakże rozsądnie.

Natomiast warzywa na liście 2

zawierają od 4 do 6g węglowodanów na 100g i ich spożywanie jest dozwolone tylko za zgodą lekarza lub farmaceuty

Ratatuj

1 średnia cukinia,
1 mały bakłażan,
1/2 strąka zielonej papryki,
2-3 ząbki czosnku,
1-2 cebule (suszone),
2 duże pomidory,
oliwa,
sól i pieprz.



Dozwolone warzywa, świeże lub mrożone

Warzywa mogą być w postaci:

- Surowe (rzodkiewka lub seler naciowy).
- Jako sałatki (cykorja, pomidory, kalafior... + przyprawy).
- Gotowane (gotowane, gotowane na parze, duszone, ratatuj).

Ważne | Sól jest niezbędna, nie zapomnij, posolić swoich warzyw.

tyle na ile masz ochotę, ale bez przesady, urozmaicaj spożywanie warzyw

1

lista

Szparagi
Brokuły
Kalafior
Seler
Cykorja
Chińska kapusta
Cukinia
Ogórek
Koper włoski
Korniszony
Zielona kapusta

Pieprz Zielony
Sałata
Grzyby
Rzodkiewka
Szczaw
Fasola sojowa
Szpinak
Rzeżucha

według zaleceń Twojego lekarza lub farmaceuty

2

lista

Brukselka
Karczoch
Fasola
Por
Czerwona kapusta
Czerwona papryka

Salsefia
Boćwina
Pomidor
Rzepa

i

Wskazówki

Przyprawy

- Sól, pieprz, ziola i przyprawy.
- Cebula, czosnek i szalotki nie powinny być spożywane świeże, ale mogą być stosowane w postaci proszku (suszone).
- Francuski sos: sól, pieprz, ocet + sok z cytryny (1 łyżka), angielska musztarda (1 łyżeczka), oliwa i / lub rzepakowy, orzechowy, olej sojowy (1 d 2 łyżki).
- Unikaj słodkich lub gotowych sosów (ketchup).

Przygotowanie produktów Eurodiety

Łatwe i szybkie do przygotowania produkty oraz szeroki wybór smaków pomaga uniknąć monotonii

- Wskazówki do przygotowania różnią się w zależności od smaku. Dlatego też postępuj zgodnie z instrukcją przygotowania podaną na każdym produkcie.
- Nie używaj wrzącej wody do rozpuszczania zawartości saszetek. Maksymalna temp. wody to 45 stopni.
- Mleko (nawet odtłuszczone) zawiera 50 g węglowodanów (laktoza) na litr. To spożycie węglowodanów może zatrzymać lub opóźnić proces ketozy i spowolnić proces odchudzania. Przygotowując swoje produkty, najlepiej używać wody lub Laktolight®.

- Przygotowane na zimno produkty odstaw na chwilę przed spożyciem, będąc smaczniejszy i lepiej

Ważne

- Unikaj słodkich potraw: wszystkie potrawy lub napoje, inne niż wymienione są surowo zabronione (pieczywa, produkty bogate w skrobię, owoce, warzywa niezawarte na liście 1 lub 2), to samo odnosi się do alkoholu. W innym przypadku istnieje ryzyko zaburzenia procesu ketozy (osłabienie, ból głowy, złe samopoczucie)
- Wypijaj co najmniej 1,5 do 3 litrów wody dziennie (woda, herbata, kawa, herbaty ziołowe i 2 szklanki wody wzbogaconej Mg codziennie. Nie używaj cukru. Możesz użyć sztucznego słodzik.
- Unikaj wszelkich wyczerpujących ćwiczeń.
- Korzystaj z pomocy swojego lekarza/farmaceuty.

