

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
 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.
 Zwiększać 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: personalizowany 4-etapowy program



02
 Etap 2 / Żywnie selektywne



etap 2 / żywnie selektywne



PROGRAM UTRATY WAGI POD MEDYCZNYM NADZOREM

ALTERNATYWA TWOJEGO ŻYWIENIA BIAŁKOWEGO

Etap 2 charakteryzuje się ograniczonym połączeniem przyjmowania węglowodanów i tłuszczów z odpowiednim przyjmowaniem białka. Spożywając białko pochodzenia zwierzęcego jako część jednego z twoich codziennych posiłków, zapewniasz odpowiednią jakość odchudzania i ochraniasz swoją beztłuszczową masę. Taka dieta może być prowadzona przez kilka tygodni a nawet miesięcy.

Miejsce Etapu 2

Etap 2 jest kontynuacją Etapu 1.

Etap 2 jest niezbędny dla ubytku wagi po żywieniu białkowym. Jeżeli nagle zwiększy się spożycie węglowodanów po Etapie 1, spowoduje to wydzielanie insuliny prowadzące do gromadzenia tłuszczu i zwiększania wagi.

Etap 1 jest pierwszym krokiem do odchudzania.

Jeżeli Twój lekarz lub farmaceuta zgodzi się możesz zacząć swój program odchudzania od Etapu 2.

Etap 2 jest etapem pośrednim. Jeżeli chcesz chudnąć szybciej wróć do Etapu 1. Nie wiele brakuje Ci do osiągnięcia Twojej docelowej wagi? Przejdź do Etapu 3a (stopniowo wprowadzaj węglowodany).

EFEKTYWNOŚĆ

- Łatwy do zastosowania, etap 2 umożliwi szybką i skuteczną utratę wagi.

WYGODA

- W ciągu dnia możesz pozwolić sobie na 1 przyjemny posiłek. Dzięki temu możesz dopasować swoją dietę do swoich towarzyskich i zawodowych spotkań.

ZDROWIE

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



Twój dzień w etapie 2


Śniadanie:

1 produkt Eurodiety (deser, omlet, naleśnik...)

+ 1 napój bez cukru

Obiad:

1 „powierzchnia dłoni” białek 

+ 2 „powierzchnie dłoni” surowych lub gotowanych warzyw 

Przekąska:

+ 1 produkt Eurodiety (baton, muffinka...)

+ 1 napój bez cukru

Kolacja:

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

+ 2 „powierzchnie dłoni” surowych lub gotowanych warzyw

Dłoń zarówno pod względem wielkości jak i grubości jest idealnym sposobem aby wizualnie ocenić ilości białka i dodatków podczas przygotowywania posiłków w etapie 2.

1 „powierzchnia dłoni” (chude mięso, jajka, ryby)
2 „powierzchnie dłoni” gotowanych lub surowych warzyw

Uważaj!

Wszystkie produkty zawierające węglowodany (chleb, produkty bogate w skrobię, owoce, marchew, buraki, kukurydza), alkohol są zabronione.



Wybierz swoje warzywa

Co najmniej 2 „powierzchnie dłoni” podczas posiłku, surowe lub gotowane, świeże lub mrożone, (bez dodatku tłuszczu):

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

lista 1

tylko na ile masz ochotę, ale bez przesady! umiarkuj spożywanie warzyw

szparagi
 brokuły
 kalafior
 seler
 cykorcia
 kapusta pekińska
 ogórek
 koper

korniszony
 zielona kapusta
 zielona papryka
 sałata
 grzyby
 rzodkiewka
 cukinia
 soja
 szpinak
 rukiew wodna

lista 2

z umiarem (nie więcej niż 1 „powierzchnia dłoni” podczas posiłku) według zaleceń Twojego lekarza lub farmaceuty

Brukselka
 Karczoch
 Fasola szparagowa
 Por
 Czerwona kapusta

Czerwona papryka
 Salsafia
 Boćwina
 Pomidor
 Rzepa



Wybierz źródło białka

Codziennie musisz spożywać przynajmniej 3 produkty Eurodiety + 1 „powierzchnia dłoni” białek na obiad lub kolację.

Pod żadnym pozorem nie zmniejszaj tej ilości. W porozumieniu z Twoim lekarzem lub farmaceutą możesz zjeść dodatkowy posiłek w ciągu dnia:

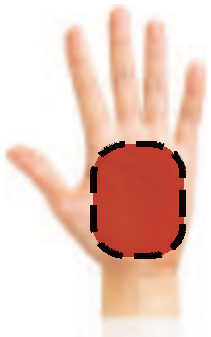
- jako deser
- lub jako przekąskę, jeżeli masz na to ochotę

1 „powierzchnia dłoni” oznacza:

- produkt eurodiety
- 3 cienkie plasterki gotowanej chudej szynki
- 2 jajka
- 150g cielęciny, chudej wołowiny, koniny, drobiu bez skóry, królika, dziczyzny
- 120g innego mięsa (wieprzowiny, jagnięciny)
- 200g ryby, skorupiaków, owoców morza
- 250g tofu

Unikaj mięsa, gdzie nie można usunąć tłuszczu: baranina, jagnięcina, wołowina...

Ryby, mięso i drób powinny być gotowane bez tłuszczu, czyli **pieczone, grillowane, gotowane, owinięte w folię lub papier pergaminowy, na parze**



wybij swoje przyprawy i napoje

Przyprawy w ciągu dnia:

Ważne | Sól jest konieczna, nie zapominaj odpowiednio posolić swoich warzyw

- sól, pieprz, zioła i przyprawy
 - sos francuski (raz dziennie): sól, pieprz, ocet + wyciśnięty sok z cytryny (1 pełna łyżka stołowa), angielska musztarda (1 łyżeczka do herbaty),
 - oliwa z oliwek i / lub olej rzepakowy (1 do 2 pełnych łyżek stołowych)
- Unikaj słodkich lub gotowych sosów (keczupu)

Napoje (co najmniej 1.5-3 litrów dziennie)

- zwykła woda, gazowana lub niegazowana
- zielona lub czarna herbata
- bezkofeinowa lub lekka kawa
- herbaty ziołowe
- 1 szklanka wody rano i wieczorem bogatej w magnez

Wszystkie napoje mają być spożywane bez dodatku cukru. Zanim odzwyczaisz się od używania cukru możesz stosować słodzik.

