

Как да свалим неусетно и без зор няколко килограма и най-важното: да ги задържим!

Предлагам два варианта: програма Лайт и програма Макс.

Програма Лайт е свързана само с употреба на Лайтгън-Ъп!, а програма Макс включва спазване на приятен хранителен режим.

<u>Програма Лайт</u>	<u>Програма Макс</u>
<p>При нея взимаме 2 мерителни лъжици Лайтгън-Ъп!, разбит в сок, вода или разбъркан в около 250гр. кисело мляко. Можем да добавим нарязани плодове в сместа, аз лично го харесвам много с праскови.</p> <p>Това се прави веднъж на ден, по време на обяд или вечеря и друго не се яде (замества едно хранене).</p> <p>Ако си го приготвяте за обяд на работното място, приятно зеления цвят на продукта може да стане повод за шеги и закачки, Вие да станете център на внимание и така неусетно да мине работния ден.</p>	<p><u>Закуска</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 варено яйце,• 5 маслини,• обезмаслено мляко,• плодов или билков чай,• 1 филия пълнозърнест хляб или 150 г. каша от овесени ядки, пшеничен зародиш, мюсли,• плодове. <p><u>Обяд</u></p> <p>2 мерителни лъжици Лайтгън-Ъп! приготвен с 250гр. кисело мляко, вода или плодов сок. По желание може да се добавят плодове според вкуса.</p> <p><u>Вечеря</u></p> <ul style="list-style-type: none">• супа,• задушени зеленчуци, може и бобови храни (зелен или зрял фасул, леца, грах),• прясно приготвени салати със сирене или обезмаслено мляко,• плодове,• Ако се яде месо, то да бъде нетлъсто, варено или печено (риба, пиле).

Не се употребяват изобщо:

- захар, конфитюр, шоколад, сладолед, сладкиши. Може да се яде по малко мед, но само ако прегладнеете;
- рафинирани въглехидрати – бял хляб и фини тестени изделия, спагети, макарони, юфка;
- комбинацията от въглехидрати и мазнини като пържени картофи, чипс, печени и пържени ядки;
- бира, голямо количество алкохол и безалкохолни (съдържат много калории).

Важно е да се пие поне по 1,5-2 литра чиста вода дневно.

Разумно е също да се осигури достатъчно време за физически упражнения и сън.

Георги Георгиев

www.Vodorasli.com, Повече за продукта Лайтгън-Ъп!: <http://www.vodorasli.com/lighten.htm>

P.S. Количеството килограми, които се свалят е индивидуално, обикновено може да достигне до 3-4 кг. при програма Макс.