

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,• 1 ч.ч. обезмаслено мляко (или плодов чай, или билков чай)• 1 филия пълнозърнест хляб (или 150 гр. каша от овесени ядки, или 150 гр. пшеничен зародиш, или 150 гр. мюсли)• плодове (1 ябълка или 5 ягоди, общо взето колкото юмрук) <p><u>Обяд</u></p> <p>2 мерителни лъжици Лайтгън-Ъп! приготвен с 250 гр. 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 – колкото шепа или един голям черпак• задушени зеленчуци, може и бобови храни (зелен или зрял фасул, леща, грах) – колкото една шепа• прясно приготвени салати със сирене или обезмаслено мляко- колкото шепите ви събрани• плодове – с размера на юмрук• ако се яде месо, то да бъде нетлъсто, варено или печено (риба, пиле) – с размерите на дланта Ви без пръстите, с дебелина около 1,5 пръста

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.