

90 дневна диета

<http://xn--90-8kcailefd3a4cc3e.com/>

(1) Първи ден – Белтъчини

Месо (риба,пилешко,телешко, свинско, агнешко и др.), **мляко, сирене**, кашкавал,извара и други млечни продукти, соя и соеви продукти. Можете да ги комбинирате със зеленчуци без скорбяла: краставици, домати, зеле, чушки, ряпа, червено цвекло, карфиол, спанак. Може да си позволите малко пълнозърнест хляб.

Меню-ориентир:

Закуска:

Флодове - не смесвате плодовете.

изяждате 2-3 и никакви други плодове.

Трябва да консумирате само един вид плод. (само диня или само пъпеш, само ябълки, само круши и т.н.)

Обяд:

Пържоли на скара (свински, телешки, агнешки)

Кюфтета и кебапчета на скара

Сирене по шопски

Риба (да не е пържена)

Яйца на очи

Свинско със зеле

Месото можете да комбинирате със салата (домати, краставици, маруля, чушки, лук, сирене)

Вечеря:

Вечерята трябва да е същата като обяда.

Важното правило тук, е че трябва да бъде половината количество от обедното меню.

(2) Втори ден – Бобови

храни и варива

Боб, зелен боб, леща, ориз, царевича, грах, картофи, соя

Меню-ориентир:

Закуска:

Флодове - не смесвате плодовете.

Обяд:

Постни сърми

Леща

Боб чорба

Ризото (може и с гъби)

Пълнени чушки (без кайма)

Яхния от картофи

Яхния от ориз

Можете да комбинирате с всички видове зеленчуци, също така **можете да ядете и хляб**. Не се притеснявайте да използвате сол и достатъчно подправки за да направите вкусни ястията си.

Подправките в нормални количества са необходими на организма ви!

Вечеря:

Същата като обяда.

Отново – половината количество от обедното меню.

(3) Трети ден–Въглехидрати

Всички сладки и солени тестени изделия като: сладкиши, кексове, торти, сладолед и пици, спагети. Когато ползвате сосове, могат да са **със гъби** но трябва да са без месо.

Меню-ориентир:

Закуска:

Флодове - не смесвате плодовете.

Обяд:

Спагети **с гъби** и доматиен сос (слагайте подправки в доматиеният сос)

Сладкиши

Филия намазана с лютеница или

сладко

Лазаня (вегетарианска)

Макарони със зеленчукови сосове и

гъби

Сладоледена торта

Вечеря:

Малко количество сладкиш, например – 2 парчета

Бисквити, дребни сладки

3-4 топки сладолед

Задължително 2-3 блокчета шоколад

(по възможност натурален)

(4)Четвърти ден–Плодов ден

Постарайте се да си набавите пресни плодове, но по принцип всички плодове са разрешени. Можете да консумирате и сушени, но да нямат много захар (можете да ги накиснете преди консумация, така ще изразходвате по-малко енергия за преработката им), компоти и плодови сокове. През четвъртият ден на 90 дневната диета можете да консумирате **ядки и семена**, ако плодовете не са ви достатъчни, но да не са захаросани, с шоколадови глазури или карамелизирани.

През този ден отново не трябва да смесвате плодовете.

Закуска: Един вид плод

Обяд: Друг вид

Вечеря: Трети вид

29-ти ден – Воден ден

Приемате само вода на всеки 29-ти ден от 90-дневният цикъл. През цялата диета имате три такива разтоварващи дни. Ако не сте объркали последователността, трябва да ви се падне след плодови ден.

Кога ни съветват да ядем по време на 90 дневната диета ?

Добрите резултати при всяка диета, както и при “90 дневна диета“ изискват някои познания за циклите през, които нашето тяло преминава.

Нашата храносмилателна и отделителна система преминава през три основни

цикъла на функциониране. Тези цикли се редуват в строга последователност и времева рамка. Приблизително през около 8 часа.

Цикъл на отделяне или пречистване на организма - **от 4:00 сутринта до 12:00** на обяд

Ако закусвате тогава – само плодове и вода. През този период трябва да се стремим да приемаме колкото се може по-малко храна.

Цикъл на хранене – от 12:00 до 20:00.

През този период няма нужда да се притеснявате за количеството храна, което поемате (все пак бъдете разумни).

Важното е да се спазват някои правила

За Белтъчният ден: храненията трябва да са през 4-часов интервал

Бобов ден: храненията са през 2-часов интервал

Въглехидратен ден: 2-часа интервал

Плодов ден: интервала е между 1и 2 часа, но изяждането на един плод се счита за едно ядене.

Цикъл на храносмилане – от 20:00 до 4:00 По време на този цикъл енергията ви е необходима за храносмилане и храненето в този период е по скоро излишно натоварване. Ако все пак не издържате изпийте чаша вода или приемете някакъв плод.

Някои правила и тънкости при спазването на 90 дневната диета:

1. Спортуването върви ръка за ръка със здравословният начин на живот. Колкото повече се движите, толкова по-добър резултат ще постигнете.
2. Ако консумирате фреш или плодов сок, трябва да знаете че замествате едно ядене.
3. Спазвайте времето между храненията.
4. Последователността на дните белтъчен, бобов, въглехидратен, плодов не е случайна – трябва да ги спазвате точно в тази поредност.
5. При приготвянето на храната си използвайте зехтин, подправки. Солта трябва да бъде в умерени количества. Не прекалявайте!
6. Ще трябва да се сбогувате с газирани напитки и алкохола. Когато пиете кафе или чай, не слагайте захар.
7. Засечете състоянието си преди да започнете диетата (Кръвно налягане и килограми) за да можете да отчетете резултатите, които сте постигнали.

ASIS.SLANCE.EU