



Anne Hild

Dieta hCG

Tajemnica
pięknych
i bogatych



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Dieta hCG

Anne Hild

Dieta hCG

Tajemnica
pięknych
i bogatych



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Anna Chomik
KOREKTA: Ewa Korsak
ILUSTRACJE ZE STRON 41, 48, 50: Claudia Schlutter

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-09-1

Tytuł oryginału: Die hCG Diät
Copyright © Aurum in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Ważna informacja dla wszystkich Czytelników

Zawarte w niniejszej książce treści i porady zostały starannie wyszukane, opracowane i sprawdzone tak przez autorkę, jak i przez wydawnictwo. Jednak nie mogą one dać gwarancji za opublikowany materiał. Dlatego wykluczona jest odpowiedzialność wydawnictwa i autorki za jakiegokolwiek wyrządzone szkody dotyczące osób, rzeczy czy majątku, które wynikły z zastosowania informacji zawartych w tej książce. Każda czytelniczka i każdy czytelnik powinien, uwzględniając swoje zdrowie, odpowiedzialnie podejść do informacji zawartych w książce, a w wypadku wystąpienia dolegliwości czy też chorób, skonsultować się ze specjalistą.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

- 9 Słowo wstępu**
- 11 Sekret diet pięknych i bogatych**
 - 12 Kobiety w ciąży i otyli chłopcy
 - 15 Zastrzyki dla prominentów
 - 17 Coraz większe zainteresowanie Ameryki
- 19 Nasza waga – wiele czynników zewnętrznych i wewnętrznych**
 - 19 Waga naszego ciała oraz hormony: insulina, estrogen i spółka
 - 24 Trudny spadek z zamierzczłtych czasów – efekt jojo
- 27 Koniec z efektem jojo – zabójca tłuszczu: hormon hCG**
 - 31 Jak działa program odchudzający hCG?
 - 33 Metody konserwatywne: zastrzyki z hCG lub krople z hCG
 - 33 Metoda współczesna: hCG jako informacja
 - 38 Różnice między kobietami a mężczyznami
- 41 Program odchudzający hCG – czego należy się spodziewać**
 - 42 Etap przygotowawczy: dwa tłuste dni
 - 43 Sedno diety hCG: trzy chude tygodnie
 - 49 Utrwalenie efektu poprzez etap stabilizujący
 - 51 Co jeszcze jest ważne
 - 51 Grupy ryzyka – na co powinny zwrócić uwagę
 - 52 Wspomagające suplementy
 - 53 Charakterystyka suplementów

- 59 Słowo o aminokwasach – substancjach budulcowych życia
- 64 Zakwaszenie, zdrowie i waga
- 66 Psychika i motywacja podczas programu odchudzającego hCG
- 70 Opinie krytyczne o programie odchudzającym hCG
- 74 Opis doświadczeń osób, które przeszły program odchudzający hCG

85 Najczęściej zadawane pytania o kurację hCG

- 85 Pytania ogólne o kurację hCG
- 88 Pytania odnośnie sedna diety hCG
- 99 Pytania o etap stabilizujący
- 100 Pytania o czas po kuracji

101 13 najczęstszych trudności

Praktyka – krok po kroku

107 Planowanie

- 107 Lista: sprawy do zrobienia
- 109 Co powinieneś mieć w domu – pierwsza LISTA ZAKUPÓW

113 Etap przygotowawczy – dwa dni rozpusty

- 113 Jedzenie w czasie etapu przygotowawczego
- 115 Zazywanie kropli
- 117 Przykładowy przebieg dnia

119 Etap diety – 21 dni, każdy po 500 kalorii

- 119 Odpowiednie produkty
- 129 Pierwsze trzy dni diety – druga LISTA ZAKUPÓW
- 139 Nieprzewidziane grzeszki oraz głód
- 140 Ostatnie cztery dni pierwszego tygodnia diety – trzecia

LISTA ZAKUPÓW

- 154 Inne przepisy – drugi i trzeci tydzień etapu diety
- 185 Etap stabilizujący - 21 dni dla zachowania efektów**
- 187 Koniec diety – okrzyk hura! zamiast efektu jojo
- 191 Załączniki**
- 191 Tabela wyników – wymiary ciała
- 192 Tabela wyników – waga ciała
- 193 Tabela kalorii
- 197 Ważna informacja: globulki o wysokich potencjach
- 199 Przydatne linki i polecana literatura



Słowo wstępu

Od wielu lat zawodowo zajmuję się uzdrawianiem oraz klasyczną homeopatią i wpływem hormonów na nasze zdrowie a także samopoczucie. Stale zauważam zarówno u siebie, jak i u innych ludzi, jak duży wpływ na ciało i psychikę ma brak równowagi hormonalnej.

Bardzo często symptom „pozornie odpornej na diety nadwagi” idzie w parze z nieprzyjemnymi i niepożądanymi skutkami takiego niezrównoważenia hormonalnego.

To był powód, dla którego często zadawałam sobie pytanie, dlaczego nie wymyślono jeszcze żadnego praktycznego rozwiązania problemu odchudzania. Widziałam, jak ludzie odyskiwali dobre samopoczucie poprzez terapię hormonami naturalnymi lub sporządzonymi za pomocą homeopatii. Hormony naturalne działały szczególnie dobrze w okresach, kiedy dochodzi do częstego wzrostu wagi: okresie dojrzewania, ciąży, okresie przewlekłego stresu oraz przed i po menopauzie. Poza poprawą samopoczucia znacznie obniżała się waga pacjentów. Ale co dzieje się z tymi wszystkimi pacjentami, którzy nie przeprowadzają naturalnej terapii hormonalnej?

Sądzę, że fascynujące jest to, kiedy rozwiązanie danego problemu ukazuje się nam nie poprzez rozmyślanie o nim, poszukiwanie go, czy też docieklive drążenie, ale przychodzi nagle wtedy, kiedy jest na to właściwy czas. Właśnie w taki sposób natknęłam się na substancję wykazującą podobieństwo do tych występujących w ludzkim ciele odpowiedzialnych za tworzenie tłuszczów; substancję posiadającą właściwości usuwania zbędnych i nagromadzonych tłuszczów w bardzo prosty sposób. Być

może teraz ktoś mógłby stwierdzić: „Znowu chodzi o kolejną dietę!”. Nie jest jednak to żadna nowa dieta, ale skuteczny, istniejący od ponad pięćdziesięciu lat program odchudzający. Do tej pory był on zarezerwowany dla tak zwanej klasy wyższej, która skutecznie skrywała wiedzę o nim. Nowością w opisanym w niniejszej książce programie odchudzającym jest to, że został on ukazany przystępnie nie tylko dla wybranych, ale dla każdego zainteresowanego. Z tej książki dowiesz się tego, jak dokładnie wygląda i co należy o nim wiedzieć.

Życzę wszystkim miłej lektury i powodzenia w przeprowadzaniu programu odchudzającego hCG!

Wasza Anne Hild

Koniec z efektem jojo – zabójca tłuszczu: hormon hCG

Efekt jojo przysparza wielu problemów niezliczonej liczbie otyłych kobiet i mężczyzn. Ponieważ zasada jego powstawania jest bliska naturze, dlatego należy wykorzystać te sposoby, których organizm używa do pozbycia się tłuszczu w ciąży.

Za pomocą hormonu hCG zarówno kobiety jak i mężczyźni mogą przestawić swój metabolizm na taki, który w pewnym stopniu jest podobny do występującego w okresie ciąży. HCG jest tym, co sygnalizuje organizmowi przyszłej matki w przypadku braku pożywienia sięgnięcie do zgromadzonego w nim tłuszczu. Prowadzi to do tego, że przy podaniu hCG (obecnie w formie niehormonalnych kropli) w prosty i szybki sposób pozbywamy się najbardziej uporczywych i zniechęcających oponek tłuszczu. Poza tym hCG ma jeszcze jeden pozytywny skutek uboczny: to właśnie on jest odpowiedzialny za dobre samopoczucie i wysoki poziom energii kobiety w czasie dziewięciu miesięcy ciąży. Prawie każda ciężarna może potwierdzić, że przez dłuższy okres ciąży czuła się naładowana energią i pełna werwy. Takie samopoczucie jest z pewnością bardzo sprzyjające chudnięciu.

Doktor Simeons odkrył wszystkie te zależności. Jego specjalna kuracja odchudzająca hCG ma już prawie sześćdziesiąt lat. Przeprowadził ją u tysięcy pacjentów obu płci i nie stwierdził żadnych niepożądanych skutków ubocznych.

W roku 1973 w magazynie „American Journal of Clinical Nutrition” opisał swoje badania. Pacjenci wyrażający chęć schudnięcia zostali podzieleni na dwie grupy. Pierwsza z nich była grupą kontrolną i poddała się diecie 500 kalorii bez zażywania hCG; druga, wraz z taką samą dietą 500 kalorii, otrzymywała hCG. Wynik badania mówił sam za siebie: u osób z drugiej grupy, stwierdzono znacznie większą utratę wagi, odczuwali oni niewielki głód, albo wcale, a podczas diety ich samopoczucie było bardzo dobre. U osób z grupy kontrolnej, która nie otrzymywała hCG odnotowano mniejszą utratę wagi oraz popularne zjawiska towarzyszące diecie niskokalorycznej: głód, osłabienie i mdłości.

W trakcie chudnięcia kobiet i mężczyzn mogą mieć ogromne znaczenie następujące cechy hormonu hCG:

1. Praca tarczycy zostaje pobudzona przez działanie hormonu hCG, poprzez co produkuje ona więcej hormonów. Prowadzi to do ogólnego pobudzenia całego metabolizmu. Wskutek tego organizm zużywa więcej energii i tym samym łatwiej jest pozbyć się zmagazynowanego tłuszczu.
2. HCG ma pozytywny wpływ na tworzenie męskich hormonów płciowych (androgenów), które u obu płci wspierają mobilizację zmagazynowanego tłuszczu. Jednocześnie androgeny wspomagają budowę tkanki mięśniowej. Oznacza to, że dieta hCG, poza rozbijaniem oponek tłuszczu, ma wpływ na sylwetkę ciała, ponieważ wzmożona zostaje budowa mięśni, a sylwetka ujędrnia się. W czasie takiej kuracji można także poprawić stan swojej skóry, na przykład zmniejszyć cellulit lub całkowicie się go pozbyć. Poza tym androgeny mają pozytywne działanie na wydajność oraz motywację.

3. HCG aktywizuje szczególnie uporczywe złogi tłuszczu na brzuchu, biodrach i udach. HCG oddziałuje, niebezpośrednio poprzez hormony stresu, adrenalinę i noradrenalinę, na te obszary problematyczne, ale także na rozległe obszary dotknięte tłuszczem.

INFORMACJA

Profesor Johannes Huber...

... ekspert w dziedzinie hormonów Kobięcej Kliniki Uniwersyteckiej w Wiedniu powiedział: „hCG działa stymulująco na pracę tarczycy, napędza procesy przemiany materii tym samym ułatwiając chudnięcie!”

4. Podwzgórze stymuluje tworzenie i wydzielanie hormonów. Następujące hormony prowadzą do nadwagi: zbyt duża ilość estrogenów, insuliny, leptyny, ale zbyt mała ilość hormonów tarczycy i androgenów (męskich hormonów płciowych). Dzięki diecie hCG podwzgórze zostaje zaprogramowane na nowo, a ten mechanizm zostaje zresetowany.
5. HCG pomaga utrzymać w czasie diety poziom cukru we krwi na normalnym poziomie. Kiedy wraz z jedzeniem dostarczamy mało energii, wówczas przy normalnej diecie może dojść do osłabienia i drżenia. HCG jest jednym z hormonów ciążyowych, który w zupełnie naturalny sposób podnosi poziom cukru we krwi. Takie działanie jest zbawienne w trakcie trwania programu odchudzającego hCG. Występująca często w czasie ciąży tak zwana cukrzyca ciąży-

oraz regularne wizyty u lekarza powodują, że kuracja jest droga i dostępna dla zamożnych. Jednak dzięki współczesnej możliwości przeprowadzenia programu odchudzającego za pomocą homeopatycznie sporządzonych kropli jest ona znacznie tańsza i dostępna dla wszystkich.

Krytyka: „Zastryki są skuteczniejsze niż krople!”

Nie ma żadnego dowodu tej tezy. Doświadczenie dziesiątek tysięcy użytkowników pokazuje, że krople działają tak samo szybko i skutecznie jak zastryki. Podczas kuracji krople zażywa się umieszczając je na około minutę pod językiem. Poprzez niewielkie naczynia włoskowate w śluzówce jamy ustnej preparat łatwiej i pewniej dostaje się do organizmu.

Opis doświadczeń osób, które przeszły program odchudzający hCG

Zanim przejdę do doświadczeń innych ludzi, chciałabym nieco opowiedzieć o moich własnych doświadczeniach z kuracją hCG.

Zbliżam się do pięćdziesiątki i jestem raczej zadowolona ze swojej figury. Zawsze jednak uważałam na to, żeby moja waga nie przekroczyła pewnej granicy. Zostałam Bogu dzięki wyposażona w dobrą przemianę materii, dlatego mogłam jeść wszystko bez znacznego tycia. Aż do pewnego dnia, w którym pojawiły się słynne fałdki na brzuchu, stały się zauważalne podczas siedzenia i w wąskich spodniach i nie chciały zniknąć.

Traf chciał, że właśnie dowiedziałam się o kuracji zastrykowej hCG i zaczęłam szukać o niej bardziej szczegółowych informacji. Zaciekawiało mnie coraz bardziej głównie to, co udało mi się o niej znaleźć zagranicą – przede wszystkim relacje osób

zachwyconych rezultatami, którym właśnie dzięki hCG udało się wyjść z sytuacji pozornie bez wyjścia.

Właśnie dlatego sama chciałam wypróbować na sobie tę metodę. Wiedziałam jednak, że kuracja zastrzykowa nie wchodzi w moim wypadku w rachubę. Zachęcona poprzez swoją pracę z naturalnymi hormonami, rozpoczęłam kurację hCG z kroplami homeopatycznymi.

Najtrudniejsze były dla mnie dwa dni etapu przygotowawczego. Po ich zakończeniu czułam naprawdę ulgę, że nie muszę jeść nic albo jeść naprawdę niewiele. Prawdziwy głód poczułam w fazie diety, tylko przez dwa dni. Stało się tak z powodu mojego błędu – odpuszczałam sobie obiad i to było trudne. Dlatego zwracam uwagę na to, aby nigdy nie odpuszczać posiłków! Kolejnym razem za bardzo obciążylam się fizycznie. Zauważyłam na swoim przypadku oraz na przypadku innych, że najlepiej nie uprawiać zbyt wysiłkowych dyscyplin sportu podczas fazy diety. Nie jest to także konieczne, ponieważ organizm samoczynnie przekształca tłuszcz w mięśnie, co potwierdziła moja waga. Jeśli jednak zamierzamy przedsięwziąć coś bardziej wymagającego, jak na przykład długą podróż samochodem i zauważymy jak organizm słabnie, polecam w takim wypadku mieć w pogotowiu jabłko albo cukier gronowy (glukozę). Zawsze bowiem należy zachować bezpieczeństwo.

Poniżej wymienię kilka uwag, które wydają mi się szczególnie istotne dla programu odchudzającego hCG:

- Przetestowałam zarówno homeopatyczne krople hCG, jak i niehormonalne, energetyzowane krople hCG. I jedno i drugie są równie skuteczne.
- Cały czas byłam pełna energii i czułam się bardzo dobrze. W czasie trwania mojego programu odchudzającego

hCG byłam szczególnie kreatywna i dużo pracowałam.

Najważniejsze części tej książki powstały właśnie w fazie diety.

- Mój sen był głęboki i stały; rano wstawałam wcześniej i byłam lepiej wyspana niż kiedykolwiek przedtem.
- Moja skóra była ładniejsza, gładsza i bardziej miękka, mimo że nie stosowałam żadnych kremów, tylko żel aloesowy i beztłuszczowy żel pod oczy.
- Moje ciało nabrało nowych kształtów. Wałeczki tłuszczu, które mi przeszkadzały zniknęły. Mój wyraz twarzy stał się wyraźniejszy i często byłam pytana o to, co zrobiłam, że wyglądałam tak ładnie.
- Posiłki układałam różnorodnie. Polecam, aby przy przygotowywaniu i spożywaniu jedzenia świadomie się tym czynnościom poświęcić. Nie traktować tego pobieżnie, ani nie jeść przed telewizorem!
- Dzisiaj, po zakończeniu diety delektuję się smakiem pojedynczych potraw bardziej niż kiedyś i szybciej jestem syta.

I prawie bym zapomniała: Na początku mojej kuracji hCG ważyłam 62 kg przy wzroście 172 cm. Na koniec 58 kg, przy czym już na etapie diety musiałam podwoić liczbę kalorii, ponieważ osiągnęłam moją wymarzoną wagę.

Kobieta, 36 lat, schudła 19 kg

„Bezskutecznie próbuję zrzucić kilogramy już od około 20 lat. Nie udało mi się to nawet za pomocą ogólnie dostępnych w sklepach środków. Działo się zupełnie odwrotnie – zamiast chudnąć, coraz bardziej tyłam. W końcu powiedziałam sobie dość: „Daj sobie spokój i odpuść. To i tak na nic!”. Wtedy przez przypadek natknęłam się na dietę hCG. Zaczęłam kurację z myślą, że to kolejna chybiona propozycja, jednak już po

tygodniu pojawiło się pierwsze zaskoczenie – schudłam! Co za cud! Wtedy pragnęłam tylko tego, żeby więcej nie przytyć. I co się stało? W drugim i trzecim tygodniu znów chudłam. Pełna entuzjazmu rozpoczęłam drugi etap diety.

Po sześciu tygodniach postanowiłam zrobić przerwę. I co się wtedy zdarzyło? Nic szczególnego, ale nie pojawił się efekt jojo. Po upływie około trzech miesięcy postanowiłam jeszcze raz przeprowadzić dwie kuracje, co przyniosło wspaniały efekt.

Sama dieta nie przysparza żadnych problemów. Nawet po upływie sześciu tygodni nie miałam trudności, aby znaleźć coś odpowiedniego do jedzenia. Jadłam dużo sałaty i warzyw, nie odczuwałam głodu, ani ataków wilczego apetytu. Nie wolno mi było jeść słodczy, ale i tak mnie do nich nie ciągnęło.

Moje wnioski są następujące: Dieta hCG jest najprostszym i najlepszym rozwiązaniem, aby schudnąć bez efektu jojo. Najlepiej wypróbować ją samemu i dać się pozytywnie zaskoczyć.

Warto dodać, że dieta hCG nie została stworzona wyłącznie z myślą o kobietach; także mężczyźni bez problemów mogą przeprowadzić tę kurację. Ja dzięki niej schudłam 19 kilogramów.”

Kobieta, 65 lat, kuracja w celu ujędrnienia ciała, wrażenia z pierwszego tygodnia

„Mam 65 lat, 170 cm wzrostu i ważę 59 kilogramów. Nie chodziło mi o to, aby podczas kuracji schudnąć, ale chciałam ujędrnić mięśnie i całe ciało. Pierwsze dwa dni ze stosowaniem kropli oraz dni rozpusty były dla mnie dość uciążliwe, ponieważ nie byłam przyzwyczajona do tego, żeby jeść dużo i tłusto. W czasie następnych dwóch dni musiałam odnaleźć swój własny rytm stosowania kropli i jedzenia. Korzystne dla mnie było przyjmowanie 6 x 5 kropli, nieco mniej 3 x 10 kropli; od trzeciego dnia do dziś przyjmowałam 4 x 5 kropli, a wieczorem 10 kropli i ta dawka sprawia, że czuję się najlepiej.

Etap diety – 21 dni, każdy po 500 kalorii

Po upływie dwóch dni przygotowawczych rozpoczyna się etap diety programu odchudzającego hCG – spożywania 500 kalorii dziennie.

Obowiązują w nim takie proste zasady:

- Żadnego tłuszczu!
- Żadnego stosowania kosmetyków zawierających tłuszcz!
- Żadnego cukru!
- Żadnych węglowodanów!
- Spożywanie tylko tych produktów, które znajdują się na liście „Dozwolone”!
- Żadnego alkoholu!
- Maksymalnie 500 kalorii dziennie (wyjątek: młodzież; osoby, które wykonują ciężką pracę oraz które już po upływie trzech tygodni osiągnęły swoją wymarzoną wagę; w takich wypadkach można przeprowadzać dietę 800 kalorii).
- Przynajmniej 1,5 do 2 litrów płynów dziennie!
- Codzienna suplementacja diety.

Odpowiednie produkty

Lista odpowiednich i nieodpowiednich produktów opiera się na danych pochodzących z oryginalnej diety doktora Simeonasa. Przetestował ją on przez wiele lat i określił jako nadającą się do jego programu odchudzającego. Ponieważ jednak jego opis powstał w latach pięćdziesiątych minionego wieku, nie zosta-

ły w nim uwzględnione współcześnie dostępne produkty (np: chudy serek wiejski) oraz wiedza współczesnej nauki o żywieniu.

Do przyrządzania swoich posiłków używaj wyłącznie produktów, które nadają się do diety i które znajdują się na liście. Wszystkie produkty, które nie są dozwolone i które się nie nadają, mogą zmniejszyć prawdopodobieństwo pozytywnego rezultatu diety.

Wraz z dokonaniem współczesnej nauki oraz poszerzoną ofertą produktów żywnościowych, pierwotna lista odpowiedniego jedzenia może zostać poszerzona o niektóre z nich. Dla lepszego rozróżnienia, najpierw została przedstawiona oryginalna lista produktów doktora Simeonsa, a za nią znajduje się lista współczesnych produktów.

Postaraj się połączyć jedno i drugie, a następnego dnia obserwuj swoją wagę.

| BIAŁKA | |
|--|--|
| Odpowiednie produkty zgodnie z oryginalną dietą według doktora Simeonsa | Odpowiednie, współczesne produkty |
| WOŁOWINA | Filet z wieprzowiny, chudy sznycel wieprzowy |
| Filet | Jajka (jako omlet: 2 białka i 1 żółtko) |
| Chudy stek i wołowina | Serek wiejski (chudy, np. 0,7%) |
| Tatar | Twaróg (chudy, np. 0,7%) |
| Befszyk | Jogurt (naturalny, chudy, np. 0,7%) |
| Suszone plastry | Tuńczyk (nie w oleju) |
| JAGNIĘCINA | Tofu |
| Filet | Tofu z łubinu |

| | |
|--------------------------|---|
| Sznycel | Żabnica |
| DRÓB | Przegrzebki |
| Piersi kurczaka | Produkty nieodpowiednie |
| Piersi indyka | WIEPRZOWINA |
| Sznycel z indyka | Kielbasa |
| BIAŁA, CHUDA RYBA | Szynka |
| Dorsz | TŁUSTA RYBA |
| Halibut | Śledź |
| Dorada | Łosoś |
| Sola | Węgorz |
| Szczupak | Makrela |
| OWOCE MORZA | Ryba w oleju lub wędzona |
| Krewetki, kraby | GĘŚ |
| Homar | KACZKA |
| MAŁŻE | BARANINA |
| Ostrygi | TŁUSTE PRODUKTY MLECZNE |
| Kalmary | SER (wyjątek: chudy serek wiejski oraz ser harceński) |

Nie wszyscy ludzie reagują jednakowo na te same produkty żywnościowe. Stosuj tylko te, po spożyciu których dobrze się czujesz i dalej chudniesz. Rozpoczynając etap diety, przygotuj swoje posiłki najlepiej przy pomocy propozycji przepisów dla pierwszego tygodnia. Potem będziesz miał już więcej wprawy, aby próbować własnych wariantów i wyszukać dla siebie coś z innych propozycji przepisów.

Używaj elektronicznej wagi kuchennej do dokładnego odważania ilości produktów. Wszystkie z nich należy ważyć na świeżo, aby następnie przeliczyć kalorie według tabel na str. 193.

Przygotowywuj wszystkie potrawy bez tłuszczu (np. smażenie na patelni teflonowej, na grillu, pieczenie w folii aluminiowej lub rękawie do pieczenia, duszenie z odrobiną wody).

Rodzaje mięsa i ryby (białka)

Codziennie, w południe i wieczorem należy spożywać w każdym posiłku 100 g białka (mięso/ryba). Wybieraj tylko bardzo chude mięso, drób i rybę, z których usuniesz przed dalszym przyrządaniem potrawy. cały widoczny tłuszcz oraz skórę

NIGDY nie odpuszczaj posiłku z białkiem i **NIE** zmniejszaj jego ilości. Białka są bardzo ważne ze względu na ich właściwości dające siłę i budujące mięśnie. Jeśli nie będziesz jadł dostatecznej ilości białek, w organizmie zaczną zbierać się woda a przez to spowolni się proces utraty wagi.

Jeśli jesteś wegetarianinem, zamiast mięsa możesz stosować np. tofu, tofu z łubinu, chudy serek wiejski, chudy jogurt i twaróg, gotowe aminokwasy albo koktajle białkowe. W przypadku koktajli białkowych koniecznie zwracaj uwagę na to, czy są dobrej jakości, czy są wegetariańskie i sporządzone zasadowo. Większość koktajli dostępnych w sklepach zawiera białka z mięsa albo ryby i tym samym przyczyniają się do zakwaszenia w organizmie.

Odpowiednie warzywa i sałaty

Używaj tylko świeżych sałat i świeżych warzyw, jeśli to możliwe niech pochodzą one z upraw ekologicznych. Dozwolone są także mrożone warzywa, jednak te z puszkii nie są odpowiednie.

Po południu jedz albo sałaty, albo warzywa, a wieczorem zawsze warzywa z rybą lub mięsem. Zalecana ilość wynosi 100g świeżego produktu w posiłku. W przypadku warzyw zasady nie są takie surowe. Możesz zjeść ich nieco więcej w posiłku, jednak

powinieneś uważać, aby nie przekroczyć dziennej ilości kalorii – 500 kilokalorii.

Odpowiednie owoce

Używaj tylko świeżych owoców, jeśli to możliwe pochodzących z upraw ekologicznych. Nieodpowiednie są owoce suszone, słodzone oraz pochodzące z puszek.

Dziennie zjadaj dwie porcje owoców lub ilość 100 g do 150 g świeżych owoców, które są odpowiednie. Owoce nie należy jeść wieczorem. Najlepiej robić to między posiłkami rano, przed południem lub po południu.

| WARZYWA I SAŁATY | |
|--|--|
| Odpowiednie produkty zgodnie z oryginalną dietą według doktora Simeonsa | Odpowiednie, współczesne produkty |
| SAŁATY | Bakłażan |
| Sałata lodowa | Kalafior |
| Sałata ogrodowa | Zielona fasolka |
| Burak liściowy (boćwina) | Zielona kapusta |
| Rukola | Szczypior |
| WARZYWA | Korzeń selera |
| Cykoria | Kalarepa |
| Kapusta pekińska | Kapusta chińska pak choi |
| Fenkuł (koper włoski) | Korzeń pietruszki |
| Czosnek dęty | Grzyby (pieczarki, shiitake, boczniak) |

Ryba i owoce morza

Zapiekanka rybna z szafranem i ogórkiem

(121 kcal)

SKŁADNIKI:

- 1 średni ogórek sałatkowy (ok. 150 g, 18 kcal)
 - 100 g białego filetu rybnego (95 kcal)
 - Odrobina papryki w proszku (0 kcal)
 - Odrobina nici szafranu albo proszku (0 kcal)
 - Kilka kropli soku z cytryny (2 kcal)
 - 100 ml rosółku warzywnego, bez tłuszczu (3 kcal)
 - Odrobina słodzika (0 kcal)
 - Sól, pieprz lub pieprz cytrynowy (0 kcal)
 - Świeży koperek (wedle gustu) (ok. 5 g, 3 kcal)
-

PRZYGOTOWANIE:

Rozgrzać piekarnik do 180 stopni (termoobieg 160).

Ogórek obrać „taśmowo”, co oznacza naprzemiennie jeden pasek obrany, jeden nie. Następnie przeciąć na pół wzdłuż. Za pomocą łyżeczki wydrążyć miąższ. Połówki ogórka pociąć w 2-3 mm plastry i zblanszować ok. dwóch minut w gotującej się wodzie. Odlać wodę i natychmiast schłodzić, osuszyć w sitku. Przyprawić solą i słodzikiem. Kawałki ogórka włożyć do formy zapiekankowej, podlać rosółkiem i na to położyć filet rybny. Posypać szafranem, solą i pieprzem cytrynowym i piec w piekarniku na średniej wysokości przez ok. 15 minut. Można posypać koperkiem.

Biała ryba z sosem koperkowym

(151 kcal)

SKŁADNIKI:

100 g białej ryby (ok. 95 kcal)

4 łyżki soku z cytryny (40 kcal)

50 ml rosółku warzywnego, bez tłuszczu (1,5 kcal)

1 łyżeczka octu jabłkowego (1 kcal)

1 łyżeczka świeżego koperku (ok. 5 g, 3 kcal)

1 ząbek czosnku, drobno posiekany (2 kcal)

1 mała cebula, drobno posiekana (ok. 30 g, 8 kcal)

Sól i pieprz

.....

PRZYGOTOWANIE:

Rybę dusić bez tłuszczu na patelni z sokiem z cytryny, rosółkiem i octem. Dodać czosnek, cebulę i świeży koperk. Po pięciu (do dziesięciu) minutach gotowania doprawić do smaku solą i pieprzem.



Biała ryba w sosie koperkowym może być podawana wedle upodobań z sałatą lub warzywami



vital
GWARANCJA ZDROWIA



Anne Hild zdobyła wykształcenie w dziedzinie uzdrawiania i klasycznej homeopatii. Od wielu lat zajmuje się znaczeniem hormonów dla ludzkiego zdrowia oraz samopoczucia. Teraz dzieli się z Tobą wiedzą na temat diety będącej dotychczas sekretem ekskluzywnych klinik i trenerów personalnych gwiazd.

Zawarty w tej książce program odchudzający hCG daje możliwość:

- zdrowej i szybkiej utraty wagi,
- odchudzania bez uczucia głodu,
- utrzymania wysokiego poziomu energii i wydajności w czasie trwania diety,
- odzyskania dobrego samopoczucia i motywacji,
- nadania świeżości skórze oraz jej wygładzenia,
- uzyskania idealnych kształtów ciała,
- pozbycia się cellulitu,
- przeprogramowania przemiany materii,
- trwałej zmiany nawyków żywieniowych.



Piękne ciało na zawsze.



Patroni:

DOLCEVITA
celebrujemy życie



Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-65404-09-1



9 788365 404091