
UPOZORENJE!

PRE ZAPOČINJANJA DIJETE POSAVETOVATI SE SA LEKAROM I POSTUPITI PO NJEGOVOM SAVETU!

DIJETA UJEDINJENIH NACIJA ZA VOJVODINU I FINSKU

CILJ OVE DIJETE JE PORED SKIDANJA VIŠKA KILOGRAMA DA DOVEDE DO PROMENE METABOLIZMA U ORGANIZMU , ČIME SE GARANTUJE DA SE SKINUTI KILOGRAMI VIŠE NEĆE VRATITI.

DIJETA TRAJE 90 DANA I ZA TO VREME IZGUBI SE 18-25 KG. aKO JE POTREBNO SKINUTI MANJE KILOGRAMA DIJETA SE MOŽE PREKINUTI ALI ONDA NEĆE DOĆI DO PROMENE METABOLIZMA.

DORUČAK JE ISTI SVIH 90 DANA, VOĆE . JEDE SE UVEK VOĆE U PARU: DVE JABUKE ,DVE KRUŠKE, DVE NARANDŽE ILI ŠAKA SITNOG VOĆA.

DIJETA UVEK POČINJE PROTEINSKIM DANOM I POSLE VOĆNOG DANA IDE PROTEINSKI DAN . REDOSLED DANA SE NESME MENJATI.

PRVI DAN: PROTEINSKI DAN

RUČAK: KUVANO ILI PEČENO MESO U KOLIČINI OD TRI HOTELSKE ŠNICLE, 1 PARČE HLEBA, SALATE U NEOGRANIČENIM KOLIČINAMA NA KRAJU POPITI 2 DCL SUPE NEZAKUVANE-BISTREBEZ REZANACA. UMESTO MESA MOGU SE JESTI TRI PEČENA ILI TRI BARENA JAJETA. MLEKO I SIR MOGU SE JESTI SAMO NA OVAJ DAN. SUPA SE MORA OBAVEZNO POPITI.

VEČERA: ISTO ŠTO I ZA RUČAK SAMO BEZ SUPE.

TREBA VODITI RAČUNA AKO JE ZA RUČAK BILO MESO DA I ZA VEČERU BUDE MESO, ISTO I AKO SU BILA JAJA. AKO SE DODAJE SIR KOLIČINA MESA I JAJA SE SMANJUJE ZA KOLIČINU DODATOG SIRA.

DRUGI DAN: SKROBNI DAN

RUČAK: PASULJ , GRAŠAK, SOČIVO, PIRINAČ, ILI KROMPIR. OBAVEZNO KUVANO UZ DODATAK SAMO ZAČINA (SO, BIBER, VEGETA, KEČAPORIGANO I SL.) POJESTI 1 PARČE HLEBA I SALATU.

VEČERA: ISTO ŠTO I ZA RUČAK SAMO U MANJOJ KOLIČINI. (ZA RUČAK PUN DUBOKI TANJIR A ZA VEČERU POLA)

TREĆI DAN: UGLJENOHIDRATNI DAN

RUČAK: KUVANO TESTO UZ DOTATAK ZAČINA ,PICA SAMO SA KEČAPOM,ILI BILO KOJE SLANO TESTO U KOLIČINI KORE ZA PICU.

VEČERA: 2 MANJA PARČETA TORTE ILI 3-4 PARČETA KOLAČA ILI 3 KIGLE SLADOLEDA I OBAVEZNO 1 REBRO ČOKOLADE ZA KUVANJE.

ČETVRTI DAN : VOĆNI DAN

-2-

RUČAK I VEČERA: MEŠANO VOĆE

TRI PUTA ZA VREME DIJATE ,OBIČNI I MESEČNO TREBA DRŽATI I VODENI DANKOJI UVEK IDE POSLE "VOĆNOG DANA" A POSLE NJEGA NASTAVLJA SE SA PROTEINSKIM DANOM.

KAFA I ČAJ MOGU SE PITI U NEOGRANIČENIM KOLIČINAMA ALI BEZ ŠEĆERA.

POSLE ZAVRŠENE DIJETE JEDE SE NORMALNO STIM DA VOĆE OSTANE ZA DORUČAK JOŠ 90 DANA. AKO U NAREDNA TRI MESECA SE IZGUBE JOŠ TRI KILOGRAMA ZNAČI DA JE DOŠLO DO PROMENE U METABOLIZMU.

AKO SE NE IZGUBI DIJETU TREBA PONOVI.TAKO JE POTREBNO SKINUTI JOŠ KILOGRAMA DIJETA SE SME PONOVI TI TEK NAKON TRI MESECA

DELUJE KOMPLIKOVANO ALI NIJE KOLIČINA HRANE JE VEĆA OD KOLIČINE HRANE KOJU SVAKODNEVNO UNOSIMO A BEZ OBZIRA NA TO KILOGRAMI SE GUBE.NE TREBA GUBITI NADU I VOLJU JER SE DEŠAVA DA PRVIH 10 DANA TEŽINA NE PADA ALI SE ONDA SKIDA 3-4 KG.AKO PONEKAD POPIJETE SOK GLEDAJTE DA TO BUDE GAZIRANI,ZBOG MANJE ŠEĆERA.NIŠTA SE NESME PRESKAKATI,SVAKA NAMIRNICA IMA SVOJU NAMENU U ORGANIZMU I NESME OSTATI BEZ NJE.NIJE UOBIČAJENO DA SE VOĆE JEDE ZA DORUČAK ALI ORGANIZAM IZ NJEGA NAJPRE ISKORISTI INTEGRALNI ŠEĆER KOJI HRANI NERVNI SISTEM I LI ČOKOLADA KOJA SPREČAVA ALERGIJU KOJA JE ČESTO PRISUTNA KOD DRŽANJA DIJETE.

POŽELJNO JE NA POLA DIJETE KONTROLISATI KRVNU SLIKU.SVI KOJI SU DRŽALI OVU DIJETU IZGUBILI SU NAJMANJE 10 KG.BEZ IKAKVIH ZDRAVSTVENIH PROBLEMA.OSOBE KOJE PATE OD POVIŠENOG KRVNOG PRITISKA POSLE PAR NEDELJA NEMAJU POTREBE ZA LEKOVIMA.

PROBAJTE NEĆETE SE KAJATI.