

## Диета для сидячих работников

Эта диета позволяет за 30 дней гарантированно сбросить от 15 до 20 кг. Но только при условии ее ненарушения. В случае нарушения происходит обратный эффект и вес нарастает. Секрет этой диеты долго держался втайне и передавался только платно. Диета полезна, безвредна и подходит для тех, кто занят сидячей работой. При соблюдении этой диеты организм омолаживается и очищается от шлаков. Перед началом диеты необходимо обязательно прочистить кишечник натуральными слабительными и клизмой. При соблюдении диеты возможны запоры и случае если они случаются можно принимать слабительные натуральные средства. Диета может сопровождаться жаждой, вызванной привычкой жировых клеток заполняться. Не рекомендуется принимать много воды, для того чтобы эти жировые клетки подсохли. Постарайтесь воздержаться от обильного питья (3 – 4 чашек в день, от этого зависит успех похудения).

### **САМОЕ ГЛАВНОЕ НЕ НАРУШАТЬ ДИЕТУ! НАРУШЕНИЕ ДОБАВИТ ПОЛНОТУ!**

Отличительная особенность этой диеты в том, что кожа не обвисает от похудения, а собирается и сглаживается (если не пить много воды!)

Диета проверена медицинским институтом питания и рекомендована к использованию. Ни в коем случае не употреблять сахар, варенье, компоты и всё что содержит сахар. Помните – Сахар это основной продукт вызывающий ожирение!!!

Если на 3 день диеты у вас появится горечь во рту и белый налёт на языке не пугайтесь! Это ваши собственные шлаки, накопленные годами дают о себе знать. Может даже появиться сыпь, но всё это происходит в течение 1-2 суток. Нельзя есть никаких других продуктов или заменить их.

Как начать диету:

1. Очистка кишечника. В процессе очищения пить тёплую, горячую воду для лучшего промывания.
2. Заранее купить все нужные продукты компоненты диеты. Мёд – только натуральный без сахара!!! Иначе не будет эффекта.
3. Повесить копию диеты на видном месте и копию с собой, чтобы не путать дни и продукты.
4. Подготовить посуду и пакетики для продуктов, которые вы будете брать на работу.
5. Желательно начать с понедельника, чтобы было легче считать.

Результаты:

- В первую неделю теряется сразу 5 – 7 кг гарантированно.
- Затем 2 недели вес не меняется, хотя диета соблюдается строго.
- В последнюю неделю теряется от 9 до 11 кг.
- итого общая потеря веса от 15 до 20 кг в зависимости от начального веса. Чем больше начальный вес, тем больше теряется.

1, 2 и 3 недели одинаковы. 4 неделя из других компонентов.

1 день - Голодный	
Завтрак - Обед	1 литр молока весь день по маленьким чашечкам
Ужин	1 стакан томатного сока и чёрный хлеб 100 грамм
2 день - Белковый	
Завтрак	100 г чёрного хлеба, 20 г сливочного масла. 1 ч ложку мёда. кофе с молоком (без сахара!)
Обед	100 г ветчины (отварной курицы или мяса) бульон 100 г голландского сыра (плавленный и белый нельзя). Если съесть при этом зелень или овощи сразу даст ожирение!!!!!! 100 г чёрного хлеба
Ужин	2 вареных яйца
3 день - овощной	
Завтрак	2 яблока или 2 персика или 2 апельсина
Обед	Овощной суп (варённые тёртые или нарезанные овощи) с 1 ч.л. растительного масла 2 отварные картошки (вместо хлеба) 1 чашка вареного гороха
Ужин	Салат из 3 помидоров и 2 огурцов (без масла) 1 стакан чая с 1 ложкой мёда
4 день - Особый	
Завтрак	Кофе с молоком без сахара 100 г голландского сыра
Обед	100 г ветчины (или отварной курицы или рыбы или мяса) 100 г чёрного хлеба 2 вареных яйца
Ужин	1 стакан кефира
5 день - Белковый	
6 день - овощной	
7 день - Особый	

4 недели	
Понедельник	1,5 кг яблоко
Вторник	1,5 кг вареной курицы
Среда	1,5 кг огурцов и помидоров
Четверг	1 кг вареного мяса
Пятница	0,5 кг голландского сыра + 1 бутылка минеральной воды
Суббота	1 кг кефира + 2 варённых яйца + вареная рыба
Воскресенье	1 бутылка красного вина + 1 кг голландского сыра