

ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НА ПРОГРАМА 'НОВО ТЯЛО' - ФАЗА II

Нека отново преговорим някои от Принципите на Фаза I, които трябва да продължите да спазвате (вече не толкова стриктно но до възможния максимум).

КАКВО ДА ПРАВИМ:

- Храни концентрирани на нерафинирана скорбяла (без добавена мазнина), трябва да бъдат основната ви храна за деня: уточнявали сме вариациите много пъти. Хранете се с пълнозърнест хляб, но като цяло се старайте да избягвате. Същото важи за спагети и други видове паста. Можете да наблягате на паста от царевично брашно.
- Нека ви стане навик да се приемате един път на ден или поне често горепосочените (без паста) храни изстудени (например варени картофи или боб, леща и подобни – един път сварени, сложени в хладилника и консумирани без затопляне!!! Това е един невероятен трик за отслабване и поддържане на оптималното тегло, заради високото съдържание на resistant starch (резистентна скорбяла?), която се губи при притопляне !!! Станете любители на студени картофени салати ☺ Без мазнина !!! Давам ви една идея за овкусяване на такава салата без мазнина – блендирайте лук с малко вода и малко варен картоф до получаване на кремообразна смес (майонеза) ☺. Овкусете салатата по желание с кимион, зелен или червен лук, магданоз, може малко ябълков оцет или каквото пожелаете ... добавянето на тученица или салата валериян са моите лични предпочитания.
- Прибавете към храната жълти, червени и зелени зеленчуци, като се старайте те да основават 1/3 от ястията (това е силно препоръчително за акселерирано намаляване на тегло, за тези които имат още нужда!!!). Част от тези зеленчуци да бъде в суров вид (може като добавка към зелени салати).
- Важно е да приемате ежедневно зеленолистни салати, като е важно храненето да започне с тях (когато храненето е въглехидратно, ако е протеиново (месо), салатата се приема след!!!).
- Придържай се максимално към опростени менюта – комбинация от не повече от три, 4 продукта, като максимално се старай да не смесваш протеини (от животински произход) със тези богати на скорбяла, нишесте и т. н.
- Научи се да готвиш без мазнина, но от време на време можеш да приемаш ядки и в неголеми количества (не често и не в дните със животински продукти).

- Не брой калории и не гладувай (не ограничавай количеството храна), но спазвай правилата!!!
- ТОТАЛНО забрави мита за протеина, калция и т. н.
- Движи се, Движи се ... Движи се!!!! Нямам впредвид непременно да се запишете на фирнес програма, но минимум половин час разходка на ден е възможна на всички!!!

КАКВО ДА НЕ ПРАВИМ:

- Анулирай максимално захарта и меда, нерафинираната кафява захар, меласа, кленов сироп, сироп от агава – приемай само в малки количества и само ако ‘трябва’ тук не става дума за едната лъжичка агаве сироп с кято да си овкусиш кафето сутрин ☺. Не забравяй че горепосочените покачват рязко нивото на инсулин, което не позволява елиминарането на мастна клетки / тъкан.
-
- Не повече от 1, 2 плода на ден и то през първата половина на деня и препоръчително сами, без комбиниране с други храни. (Това правило не важи ако решиш да се храниш няколко дена само с плодове – моно диета, както сме уточнявали).
- Абсолютно забравете комерсиалните десерти и сладоледи!!!! Заменете ги с сурови, вегански – има много лесни за изпълнение, и МНОГО вкусни - ще имам грижата да ви изпращам по някоя рецепта от времем на време. Ние правим дори вегански pancakes ☺ и сладки ‘пържени филийки’ ☺. Ако желаете да се запишете за един от нашите сурови кулинарни курсове, свържете се с Меги за подробности.
- Ограничи до абсолютния минимум солта!!!!
- Ограничи до минимум кунсумацията на алкохол, и абсолютно не пий на ежедневни начала!!! Най-добре ограничи само до партита, вечери навън или срещи с приятели – създай си правило да не консумираш алкохол в къщи (за разтоварване след работа или задължителната за БГ ракия за отваряне на апетита ☺, преди започване на храненето!!! Това са просто традиционни вредни навици).
- Никога не гледай другите (които и да са те) ...
Гледай и чувствай само себе си!!!!

ПРЕПОРЪКИ ПРИ ПРИЕМАНЕ НА ХРАНИ ОТ ЖИВОТИНСКИ ПРОИЗХОД

Ако сте спазвали Програмата до сега, сте се хранили само с храни от растителен произход. НЕ се хвърляйте жадно на месото и сиренето, много

бързо ще се върнете към предишните хранителни навици, които са първоначалната причина за натрупване на кг.!!! По добре, хранете се с месо от времем на време, и му се наслаждавайте максимално. Анулирайте до МАКСИМУМ храни като салами, наденици, кренвирши, шунки и други подобни! Яжте чисто месо и без добавена мазнина, и не пържете, но печете, варете, и използвайте грил. НЕ яжте сирена, кашкавали и меса в едно хранене.

В дните в които се храните с животински продукти, се научете да спрете приема на храна (след последното ядене) за 16 часа!!!! Това е много лесно, просто елиминирате закуската, ако изпитвате чувство на глад, пийте вода с малко лимон (помните ли 'лимонадените' 3 дни преди програмата – чувството за глад изчезва). Ако е летен сезон и е време за много социални ангажименти, направете горното АБСОЛЮТНО Правило – след последния прием на храна, не приемайте нищо за 16 часа!!!!

Нека ви стане навик да не приемате никаква храна освен 'лимонадата' за 24 часа, един път седмично!!! Сега е лято и е много лесно за изпълнение, а докато дойде зимата ще сте го превърнали в навик !!!

Също повишете приема на вода – 2. 5л. , са желателни, за да не кажем задължителни.

Това е засега, дръжте ме в течение и ако имате въпроси – питайте ме. За мен е удоволствие да асистирам в дълъг план!

С най-искрени пожелания за дългосрочно здраве,

Alina J. F