

diét maker

Az egynapos diéta mintaétrend megmutatja neked, hogyan is kell kinéznie egy valódi étrendnek, ha fogyni szeretnél. Ezeket az ételeket én is ettem a saját fogyásom alatt és jó szívvel tudom ajánlani neked, hogy próbáld ki. A hangsúly a többször kevesebbet elven van. Ez azért jó, mert megállítja a hízásod ráadásul, ha jól válogatod meg, hogy mit eszel és mit nem, akkor fogyni fogsz vele.

DIÉTA MINTAÉTREND KIALAKÍTÁSA

Reggeli: félszelet rozskenyér, 2 db tojás, ajvár, sok zöldség

Tízórai: egy alma

Ebéd: egy tányér húsleves

Uzsonna: sült csirkemell, főtt fehér rizs, zöldsaláta

Vacsora: tejbe rizs

ADAGOK

Mindenből normál adagok egyél. A normál adag akkora, amit egy normál helyzet megszoktál enni. Attól semmitől, sem kevesebb.

DIÉTA MINTAÉTREND ÚTMUTATÓ

A reggelit már felkelés után 1 órán belül el kell fogyasztanod. A tojást eheted sültve és főve is egyaránt, és olyan zöldséget ehetsz hozzá, amit szeretnél. Bármennyi zöldséget ehetsz. Reggeli után 3 óra múlva kell a tízórait megenned, majd 1 óra múlva az ebédet. 3 óra múlva jöhet az uzsonna, és a hús és köret mellé egy nagy adag zöldsalátát ajánlok joghurtos öntettel. Olyan zöldséget raksz bele, amelyet te szeretnél. Szintén 3 óra múlva vacsorára egy hagyomány tejbe rizst készíts el, de lehetőleg cukor nélkül. Belefőzhetsz bármilyen gyümölcsöt, hogy feldobd az ízét.

27 DIÉTÁS ÉTELLISTA

27 ÉTEL, AMI SEGÍT KIDERÍTENI:

Milyen ételek segítik a fogyásod, és hogyan tudod beindítani a fogyásod már az első naptól kezdve éhezés nélkül.

Töltsd le az étellistát, mert 25 kiló fogyás tapasztalatából mutatom meg neked, hogy mit kell tenned a sikeres fogyás érdekében!



KÉREM AZ ÉTELLISTÁT!