FRENCH SECRET TEA

Хранителен режим за бързи и видими резултати

Този хранителен режим се състои от **три повтарящи се цикъла** с по два дни пауза между всеки цикъл **(7:2:7:2:7)**.

Резултатът е отличен, а режимът се препоръчва, тъй като през периода на спазването му тялото приема всички необходими хранителни вещества, без прости въглехидрати и захари.

7-дневният цикъл се базира на **разделно и последователно хранене.** Всеки ден се приемат различни по вид хранителни продукти (плодове, зеленчуци, месо...) и супа, която може да се консумира по всяко време, щом се почувства глад.

ВАЖНО: Този режим не позволява употребата на алкохол, защото той изгражда мазнини в организма.

ЗАБРАНЕНО: Не приемайте хляб, алкохол, газирани напитки, пържени храни.

ЗАДЪЛЖИТЕЛНО приемайте по **3 литра течности на ден,** от разрешените напитки. Може и да съчетаете **2:1** с любимия си чай (2 литра вода и 1 литър French Secret Tea).

РАЗРЕШЕНИ НАПИТКИ:
Чай (препоръчително SLIMMING, Beach Body, Flat tummy)
Кафе
Сок от дренки
Обезмаслено мляко
Вода

РЕЦЕПТА ЗА СУПА (можете да ядете по всяко време, щом почувствате глад през седмицата):

1 или 2 чаши нарязани домати,
3 или повече стръка зелен лук,
1 чаша телешки бульон (или 1 пакет пилеша супа),
1 връзка целина,
2 чаши грах,
около килограм моркови,
2 зелени пиперки.

Подправките са пожелание: сол, пипер, магданоз, люто и т.н.
Нарязват се зеленчуците на малки парченца и се заливат с вода. Вари се 10 минути на силен огън и след това се намаля котлона, докато се сварят зеленчуците - не повече от 36 мин.

7-дневен цикъл

ПЪРВИ ДЕН: Ядете всякакви плодове (с изключение на банани). Днес яжте само плодове и супа.

ВТОРИ ДЕН: Всякакви зеленчуци. Яжте, докато се заситите с пресни, готвени или консервирани зеленчуци. Опитайте да ядете повече пресни зеленчуци и избягвайте боб и царевица. Яжте ги със супата. За вечеря си опечете голям картоф с масло. Днес не яжте плодове.

ТРЕТИ ДЕН: Яжте всякакви плодове зеленчуци и супа днес. Без печен картоф. Ако тези дни сте се хранили, както е написано и не сте „кръшкали“, трябва да забележите, че сте свалили 2-3 кг.

ЧЕТВЪРТИ ДЕН: Банани и обезмаслено мляко. Изяжте най-малко 3 банана и пийте толкова мляко, колкото можете днес, като не пропускате и супата. Бананите имат много калории и въглехидрати, както и в млякото, но в този ден вашето тяло има нужа от тях, за да намалите желанието за сладко.

ПЕТИ ДЕН: Телешко* и домати. За днес 250-350 гр. телешко и чаша домати или не повече от 5 домата за деня. Яжте супа поне веднъж днес.

ШЕСТИ ДЕН: Телешко* и зеленчуци. Яжте толкова телешко и зеленчуци, колкото искате. Можете да изядете днес 2-3 пържолки, ако искате с пресни зеленчуци. Но без печени картофи. Яжте поне веднъж супа.

СЕДМИ ДЕН: Кафяв ориз, неподсладен плодов сок и зеленчуци. Можете да добавите готвени зеленчуци към ориза, ако пожелаете. И не забравяйте супата.

*Ако не обичате телешко, може да го замените с пилешко (без кожата, разбира се) или риба.

В края на 7-мия ден, ако сте спазвали тази диета би трябвало да сте свалили 4.5 кг – 8.5 кг. Ако сте свалили повече от това, си дайте поне 2 дни почивка, преди да я започнете пак.

2-дневна пауза

Между всеки **7-дневен цикъл** правете **два дни пауза**. През тези два дни пауза е ясно, че няма как да наблегнете на вредните или така желаните захарни и тестени изделия. Или поне не в големи количества.

През всяка двудневна пауза правете така наречения **фастинг**! Това е диапазонът от време, през което не се храните и организмът ви почива от приема на храна. Най-препоръчителният и редовно практикуван е **16:8,** което ще рече **16 часа никаква консумация на храна** и 8 часа, през които вие си разделяте храненията на малки порции и приемате с удоволствие.

Тук отбелязваме, че вие избирате кога е началният час за хранене през деня. Например ако започнете от 11:00 ч., то до 19:00 ч. трябва да приключите с последното си хранене, чак до следващия ден. Консумацията на хляб без глутен и по малко черен шоколад е позволена през двудневната пауза.

Не прекъсвайте консумацията на поне **3 л. течности** по време на двудневната пауза. Продължете и с консумацията на любимия си French Secret Tea.

Съвет

Съветваме всеки, започнал режима, да преценя сам за себе си докъде е стигнал с нивото на успеваемост спрямо поставените в началото цели, както и да не прекалява с продължителността на режима, в случай, че няма нужда.

FRENCH SECRET TEA