

В начале этого пищевого режима взвесьте свой вес и в конце срока (после 4-ех недель) вы увидите, что ваш вес уменьшился от 20 до 28 кг.

Этот режим питания опирается не на калорийность пищи, а на химические реакции, протекающие в организме. А поэтому надо строго соблюдать этот режим без всякого изменения, иначе пользы в этой диете не будет. Если вы решили убрать какой-нибудь продукт в этом режиме, то ни в коем случае не ставьте на его место другой.

Если в режиме не указывается количество какого-либо продукта, то можно его принимать в любом количестве, вплоть до насыщения.

Этот режим пригоден для всех возрастов, и нет необходимости во время режима принимать дополнительно какие-либо витамины.

Важные примечания:

- Следует пить больше воды;
- Овощи варятся в воде без всяких добавлений бульонов, можно добавить соль, перец, приправу, лук, чеснок;
- Нельзя добавлять масла и жиры;
- Можно пить стакан содовой в любое время, также баночку или две газированных напитков (диетических);
- Разрешено пить в любое время чай или кофе без сахара или молока, можно с заменителем сахара;
- При ощущении голода можно поесть огурцы или морковь или салат, но с соблюдением времени (2 часа) после предписанной пищи;
- Нужно строго соблюдать данный режим с этими же продуктами и количеством, и не менять обед с ужином и наоборот;
- Если хотите следить за уменьшением вашего веса, то взвешивайтесь 1 раз в день утром после туалета;
- Нельзя, остановившись на каком-то периоде режима, возобновлять его с этого же момента, нужно возвратиться к началу. То же самое, если была допущена ошибка;
- Предпочтительны занятия спортом;
- После режима у вас появится чувство быстрого заполнения желудка, даже если пища была малой; это поможет следить вам за вашим весом в течение нескольких месяцев, однако с условием умеренного приёма калорийной пищи и сахара;
- Если возникает желание повторить режим снова, то предпочтительно повторить два раза первую и четвертую неделю.



## **Первая неделя**

Ежедневный завтрак: 1/2 апельсина или грейпфрута и 1-2 вареных яйца

### **Понедельник**

Обед: какой-либо один вид фруктов и в любом количестве (апельсины, яблоки, груши, абрикосы, дыни, арбузы и т.д.)

Ужин: жареное или вареное мясо (ломтики или фарш без жира), кроме баранины

### **Вторник**

Обед: вареная или жареная курица без кожи

Ужин: 2 вареных яйца, салат (огурец, салат, помидоры, перец, морковь), 1 тост или 1/4 лепешки, 1 апельсин или грейпфрут

### **Среда**

Обед: любой сыр (обезжиренный) в любом количестве, 1 тост, помидоры

Ужин: жареное или вареное мясо (ломтики или фарш без жира), кроме баранины

### **Четверг**

Обед: какой-либо один вид фруктов и в любом количестве (апельсины, яблоки, груши, абрикосы, дыни, арбузы и т.д.)

Ужин: жареное или вареное мясо (ломтики или фарш без жира), кроме баранины, салат

### **Пятница**

Обед: 2 вареных яйца, вареные овощи (кабачки или фасоль или морковь или зеленый горошек)

Ужин: рыба вареная или жареная, салат, 1 апельсин или грейпфрут

### **Суббота**

Обед: какой-либо один вид фруктов и в любом количестве (апельсины, яблоки, груши, абрикосы, дыни, арбузы и т.д.)

Ужин: жареное или вареное мясо (ломтики или фарш без жира), кроме баранины, салат

### **Воскресенье**

Обед: вареная или жареная курица без кожи, помидоры, вареные овощи, 1 апельсин или грейпфрут

Ужин: вареные овощи



## **Вторая неделя**

Ежедневный завтрак: 1/2 апельсина или грейпфрута и 1-2 вареных яйца

### **Понедельник**

Обед: жареное или вареное мясо, салат

Ужин: 2 вареных яйца, салат, 1 апельсин или грейпфрут

### **Вторник**

Обед: жареное или вареное мясо, салат

Ужин: 2 вареных яйца, 1 апельсин или грейпфрут

### **Среда**

Обед: жареное или вареное мясо, огурцы

Ужин: 2 вареных яйца, 1 апельсин или грейпфрут

---

### **Четверг**

Обед: 2 вареных яйца, любой белый сыр (обезжиренный) в любом количестве, вареные овощи

Ужин: 2 вареных яйца

### **Пятница**

Обед: рыба вареная или жареная

Ужин: 2 яйца

### **Суббота**

Обед: жареное или вареное мясо, помидоры, 1 апельсин или грейпфрут

Ужин: смесь из свежих фруктов (апельсин, мандарин, дыня, персик, яблоко)

### **Воскресенье**

Обед: вареная или жареная курица без кожи, помидоры, вареные овощи, 1 апельсин или грейпфрут

Ужин: вареная или жареная курица без кожи, помидоры, вареные овощи, 1 апельсин или грейпфрут



## **Третья неделя**

### **Понедельник**

В течение всего дня любые фрукты в любом количестве, в любое время, в сочетании с любыми другими фруктами кроме: винограда, манго, финика, банана, инжира.

### **Вторник**

В течение всего дня любые вареные овощи и любые салаты, кроме сочетания с картофелем и сухими злаками.

### **Среда**

В течение всего дня любые фрукты из перечисленных ранее, любые вареные овощи, салаты в любом количестве, в любое время.

### **Четверг**

Рыба вареная или жареная в любом количестве, салат (только капуста или салат) в любом количестве, вареные овощи.

### **Пятница**

Мясо варёное или жареное нежирное, кроме баранины, либо курица, вареные овощи, вареные овощи.

### **Суббота и воскресенье**

В течение всего дня один вид фруктов в любом количестве, в любое время (только яблоки или только груши, или только персики, или только абрикосы).



## **Четвертая неделя**

Упоминаемые продукты распределяются на целый день без определенного времени, однако без дополнений.

### **Понедельник**

- 4 ломтика жареного или вареного мяса или 1/4 вареной курицы
- 3 помидора, 4 огурца
- 1 баночка тунца без масла (либо промытого водой)
- 1 тост
- 1 апельсин или грейпфрут

### **Вторник**

- 2 ломтика жареного или вареного мяса (максимум 200 грамм)
- 3 помидора, 4 огурца
- 1 тост
- Яблоко или груша, или 1 долька дыни, или апельсин, или грейпфрут

### **Среда**

- 1 ложка творога, либо любого белого сыра (обезжиренного)
- Маленькая тарелка вареных овощей
- 2 помидора, 2 огурца
- 1 тост
- 1 апельсин или грейпфрут

### **Четверг**

- 1/2 вареной или жареной курицы
- 3 помидора, огурец
- 1 тост
- 1 апельсин или грейпфрут
- Один вид из перечисленных фруктов

### **Пятница**

- 2 вареных яйца
- 1 салат, 3 помидора
- 1 апельсин или грейпфрут



### **Суббота**

2 грудки вареной курицы

1/8 килограмма творога или брынзы

1 тост

2 помидора, 2 огурца, простокваша

1 апельсин или грейпфрут

### **Воскресенье**

1 ложка творога

Баночка тунца без масла

Маленькая тарелка вареных овощей

2 помидора, 2 огурца

1 тост

1 апельсин или грейпфрут