

МЕНЮ 5-ДНЕВНОГО КУРСА:

Этот комплекс разработан французскими диетологами.



День 1 Калории: 880 ккал День 2 Калории: 814 ккал День 3 Калории: 791 ккал День 4 Калории: 790 ккал День 5 Калории: 797 ккал

Завтрак	Обед	Перекус	Ужин	Напиток
<ul style="list-style-type: none"> • капучино FitDiet • 1 фрукт (100 гр) • 100 гр обезжиренного йогурта 0% • легкий чай или кофе <p>204 ккал (23,2%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • блины с беконом и сыром FitDiet • 1 фрукт (100 гр) • 100 гр йогурта 0% жира • легкий чай или кофе <p>211 ккал (26%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • овсяная каша с корицей FitDiet • 30 гр цельнозернового хлеба • легкий чай или кофе • 1 фрукт (100 гр) <p>203 ккал (26%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • молочный шоколадный напиток FitDiet • 1 фрукт (100 гр) • легкий чай или кофе • 100 гр йогурта 0% жирности <p>204 ккал (26%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • напиток манго-персик FitDiet • 100 гр йогурта 0% жирности • 20 гр бисквита • легкий чай или кофе <p>205 ккал (26%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • омлет FitDiet • зеленый салат + 2 ч.л. масла <p>274 ккал (31,1%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • филе белой рыбы (100 гр) • микс овощей + 2ч.л. масла * <p>270 ккал (33%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ветчина/курица (100 гр) или 2 вареных яйца (пашот) • 200 гр овощного салата + 1 ч.л. масла* <p>212 ккал (27%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • микс овощей** + 1 ч.л. масла* • 120 гр куриного филе без кожи <p>290 ккал (37%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 50 гр белого сыра • большой овощной салат** + 1 ч.л. масла* <p>270 ккал (34%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • молочно-клубничный напиток FitDiet • 1 фрукт (100гр) <p>149 ккал (16,9%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • суп томатный FitDiet • 1 фрукт сырой или приготовленный (100 гр) <p>144 ккал (18%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • батончик / снэк FitDiet • 1 фрукт (100 гр) <p>219 ккал (27%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • блины с яблоком и карамелью FitDiet • 1 фрукт (100 гр) <p>158 ккал (20%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • конфеты / снеки / батончик FitDiet • 1 фрукт (100 гр) <p>162 ккал (20%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 1 яйцо • овощной суп (400 гр) • 200 гр творога 0% жирности <p>253 ккал (28,8%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • овощной суп *** • десерт груша-шоколад FitDiet <p>189 ккал (23%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • суп куриный с крутонами FitDiet • 100 гр творога 0% <p>157 ккал (20%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • салат из помидоров • суп грибной FitDiet <p>138 ккал (17%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • омлет FitDiet • 100 гр творога 0%. <p>160 Ккал (20%)</p>

Драйнер персиковый FitDiet (для разведения в 1,5 л воды). Рекомендуемая суточная доза: 1 стик в день.

В ДЕНЬ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ

- ▶ 2 чашки чая,
- ▶ 2 чашки кофе без сахара.

- * Масло: оливковое, кунжутное, кокосовое, рапсовое, льняное, тыквенное,
- ** Заправка для овощей: лимонный сок, соль, вода и зеленый лук, перец, специи
- *** Овощи для супов и запеканок: зеленые, оранжевые, красные (помидоры) и белые овощи, грибы (не более 400 гр.)

ФАЗА СТАБИЛИЗАЦИИ:

День 6 Калории: 1105 ккал День 7 Калории: 1190 ккал День 8 Калории: 1181 ккал День 9 Калории: 1138 ккал День 10 Калории: 1127 ккал День 11 Калории: 797 ккал День 12 Калории: 1035 ккал

<ul style="list-style-type: none"> • десерт йогуртово-ягодный FitDiet • 200 гр фруктов • 10 гр орехов • легкий чай или кофе <p>275 ккал (25%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • кокосовый десерт с шоколадными хлопьями FitDiet • 200 гр фруктов • легкий чай или кофе <p>292 ккал (25%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • напиток латте FitDiet • 20 гр цельнозернового хлеба • 30 гр нежирного творога / сыра с низким содержанием жира • 1/2 грейпфрута или 1 фрукт (100 гр) • чай или легкий кофе <p>286 ккал (24%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • обезжиренное молоко (200 мл) + цельные мюсли • 1 апельсин • легкий чай или кофе. <p>269 ккал (24%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • молочно-шоколадный напиток FitDiet • фрукты 200 гр • 100 гр йогурта 0% • легкий чай или кофе. <p>265 ккал (24%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • кекс с беконом и оливками FitDiet • 200 гр фруктов • легкий чай или кофе <p>232 ккал (21%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 40 гр цельных пшеничных хлопьев (+ 200 мл обезжиренного молока) • 1 фрукт (100 гр) • чай или легкий кофе <p>229 ккал (22%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 100 гр мяса птицы или говядины • микс зеленых овощей • 30 гр белого сыра • 30 гр цельнозернового хлеба <p>344 ккал (31%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • куриное филе без кожи (150 гр и специи) • Микс овощей ** • 30 гр сыра • 30 гр цельнозернового хлеба. <p>404 ккал (34%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 150 гр белой рыбы в духовке / на гриле + лимон • микс овощей** + 1 ч.л. масла* • 30 гр нежирного сыра • 20 гр цельнозернового хлеба <p>382 ккал (32%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • микс овощей** + 1 ч.л. масла* • 30 гр цельнозернового хлеба • паста/ризотто FitDiet • 1 фрукт (100 гр) <p>396 ккал (35%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 100 гр ветчины или филе птицы или 2 яйца • 200 гр микса из овощей** + 1 ч.л. масла* • 30 гр цельнозернового хлеба <p>353 ккал (31%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • салат из капусты • морепродукты (100 гр), рис с лимоном и карри на пару (200 гр) <p>438 ккал (39%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 200 гр белой рыбы • зеленые овощи (гриль)*** • 20 гр цельнозернового хлеба <p>327 ккал (32%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 1 фрукт (100 гр) • стакан йогурта / кефира 0% <p>150 ккал (14%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • фрукт (100 гр) • 100 гр йогурта / кефира 0% <p>105 ккал (9%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 30 гр бисквита • 150 гр фруктов <p>150 ккал (13%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • творог 0% (200 гр) <p>150 ккал (13%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • панкейки FitDiet • 1 фрукт (100 гр) <p>149 ккал (13%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 фрукт (100 гр) • 100 гр обычного йогурт 0% жира <p>170 ккал (15%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • десерт карамельно-шоколадный FitDiet • легкий чай или кофе <p>211 ккал (20%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • суп тайский FitDiet • 20 гр цельнозернового хлеба • 1 фрукт (100 гр) • микс овощей** + 1 ч.л. масла* <p>326 ккал (30%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • суп 8 овощей с крутонами FitDiet • 1 вареное яйцо • 30 гр цельнозернового хлеба • микс овощей** + 2 ч.л. масла* <p>389 ккал (32%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • овощной суп *** • 20 гр цельнозернового хлеба • микс овощей** + 1 ч.л. масла* • омлет FitDiet <p>363 ккал (31%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • десерт чизкейк абрикосовый FitDiet • 100 гр рыбы • овощи гриль *** • 30 гр цельнозернового хлеба <p>323 ккал (28%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 30 гр белого сыра • большой овощной салат** + 1 ч.л. масла* • 20 гр цельнозернового хлеба • 30 гр темного/молочного шоколада <p>360 ккал (32%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • пицца FitDiet • зеленый салат + 1 ч.л. масла* • 1 фрукт (100 гр) <p>290 ккал (25%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • паста / ризотто FitDiet • 20 гр бисквита • 1 фрукт (100 гр) <p>268 ккал (26%)</p>

Драйнер лимонный FitDiet (для разведения в 150 мл воды). Рекомендуемая суточная доза: 1 стик в день.

4 Продукты которые следует избегать / продукты которые стоит употреблять при диете:

Избегайте такие виды приготовления пищи как: жарка, жарка в панировке, тушение в масле, варка в масле.

Мы рекомендуем: готовить на пару, варить, гриль.

	ПИЩА, КОТОРУЮ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ	РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПИЩА
Мясо / рыба	Мясо млекопитающих, жирная птица, копченая рыба, жирная рыба, кроме тунца (сардины, скумбрия, сельдь, анчоусы), мясное ассорти (паштеты, террины, ветчина, колбасы, саялми, бекон).	Белое мясо без кожи (курица, индейка), белая рыба (камбала, треска, окунь), морепродукты (кальмар, креветка, краб, устрица, мидия), не жирная белая ветчина без кожуры.
Яйца	Омлет, яичница	Яйцо пашот или вареное.
Крупы и продукты на их основе	Готовые к употреблению крупы, подслащенные сухарики, печенье, батончики.	Цельнозерновые крупы без сахара, предпочтительно натуральные; овсяная каша, мюсли без сахара или с небольшим количеством.
Хлеб	Сэндвич-хлеб, сдобный хлеб, крекеры.	Цельнозерновой хлеб.
Молоко и молочные продукты	Цельное молоко, цельные и сладкие йогурты, десертные кремы, свежие десерты, сыры, сливки, сдобные сыры и плавленый сыр.	Не жирное молоко, натуральный йогурт, белый сыр 0%, нежирный сыр (25% камалбер).
Зеленые овощи	Жареный или вареный в масле картофель, чипсы, картофельное пюре, бобовые с беконом или жиром, оливки.	Все овощи, свежие, замороженные, консервированные, сушеные, приготовленные на пару, варенье, пол авокадо, все бобовые, приготовленные без жира, с дозированной чашки / на прием пищи.
Фрукты	Цукаты, сладкий компот, сухофрукты.	Все фрукты во всех формах (компот, свежие, замороженные), один банан в день и 2 фрукта в день.
Сухофрукты	Соленые сухофрукты, поджаренные, соленые или в сладкой оболочке (пранлине, оперитив, арахис)	Маслянистые сухофрукты: не более 2 орехов, 4 шт. миндаля, 1 столовая ложка кедровых орехов, без соли или сахара.
Подсластители	Сахар, мед, джем, конфеты, шоколад, мороженое и сорбет.	Подсластитель: ограничение до 4 подсластителей в день.
Масла	Пальмовое масло, копра, бекон, сливочное масло, маргарин, заправки, утиный жир.	Рапсовое, льняное, кедровое, оливковое масло, ложка в день
Напитки	Все алкогольные напитки, включая сидр и пиво, все сладкие напитки (газированные напитки), фруктовые нектары или коктейли.	Дистиллированная вода. Чай или кофе. Настои без сахара. Несолёный овощной бульон, вода с лимонным соком или листьями мяты, без добавления сахара. <small>*Не более, чем стакан чистого фруктового сока или газировки без сахара</small>

5 Советы

Что делать, если вас пригласили в ресторан или на семейный ужин? Вот наши советы, чтобы ограничить ущерб.

ВМЕСТО	ЗАМЕНИТЕ НА
Сэндвич	Ломтик ростбифа и зеленый салат
Куриный наггетс или любая другая жареная еда	Ломтик ветчины или куриная грудка или 2 креветки
Пирог с заварным кремом	Маленький кусочек пиццы Маргариты
Хлеб с маслом	Суши с овощами без соуса.
Свежие мелкие закуски (тарталетки, маленькая капуста)	Свежие фрукты или смузи
Бокал вина или шампанского	Половина бокала
Арахис или соленый миндаль	Простое соленое печенье

ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА
снижения веса

с ВЫСОКИМ потреблением белка, низким потреблением углеводов и жиров

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МЕНЮ

13 САШЕ И 2 СНЭКА
3 ЗАМЕНЫ ЕДЫ В ДЕНЬ

5 СТИКОВ ДРАЙНЕРОВ
1 В ДЕНЬ

3 Результаты программы FitDiet

Исследования, проведенные на людях, которые хотели сбросить вес, показали: 12-дневный тест (три замены еды в течение 5 дней и две замены еды в течение 7 дней, с рекомендациями по питанию) и последующее наблюдение в течение 6 месяцев.

ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

- 96% не чувствовали разочарования или дискомфорта, во время диеты FitDiet.
- Чувство сытости считали достаточным 8 из 10.

ЗАМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОСЛЕ 6 МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ ПРОГРАММЫ 12 ДНЕЙ FITDIET

- 44% потеряли вес и заменили продукты FitDiet обычную еду.
- 60% потеряли вес и заменили продукты FitDiet обычную еду.
- 95% готовят более здоровые блюда
- 93% больше внимания уделяют продуктам, которые покупают в магазине
- 59% делают больше физических упражнений и ведут более активный образ жизни

Более 2/3 стали более внимательнее следить за своим весом.

ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОСЛЕ 12 ДНЕЙ

- Снижение ИМТ на 2,9% среди участников со значительной потерей в среднем 3,2 кг.
- Значительная потеря окружности талии на 5 см.
- Значительное уменьшение окружности бедер на 3,4 см.
- Значительное уменьшение окружности ног на 2,1 см.

ПОСЛЕ 12 ДНЕЙ ИСПЫТАВАЮТ ГОТОВЫ РЕКОМЕНДОВАТЬ ЕЕ ДРУГИМ

- 90% ценят удобство и простоту использования продукта.
- Почти 80% рекомендуют друзьям и знакомым.

FitDiet своим друзьям и знакомым рекомендуют заменить еду

2 Что не следует делать во время диеты:

Если в устал, значит съел много углеводов. Ошибка! Усталость всегда означает, что съел больше.

Не пить, чтобы весить меньше на весах. Результат будет противоположным. Вы будете есть больше, что не будет способствовать похудению.

Не есть фрукты, потому что они содержат сахар. Плоды содержат в основном фруктозу, которая не имеет такого же эффекта, как столовый сахар. Не лишайте себя фруктов.

Пропускание приемов пищи. Вы выведете из равновесия свое тело и ставите его в такое положение, при котором вы без преада будете есть каноринию и жирную пищу, а также сладости.

Напротив: переберите голов, перекусив, но разумно перекусив. Употреблять в пищу такую еду как картошка фри. Чтобы похудеть, избегайте «редких» продуктов, которые дают больше калорий, жиров и сахара, чем другие, не давая нормального количества питательных веществ.

Избегайте всех видов картофеля фри, каноринских изделий, всех конфет, всех соусов, всей выпечки, всех сортов мороженого и сорбетов, карбонных напитков, всех видов печенья, всех подслащенных напитков, всех алкогольных напитков, включая вино, пиво и сидр.

1 Золотые правила похудения:

- Измените свои предпочтения в еде и сократите количество пищи, которую вы едите.
- Делайте физические упражнения.
- Хорошо спите.
- Регулярно ешьте и никогда не пропускайте прием пищи.
- Не стесняйтесь больше жевать пищу.
- Ешьте в спокойном месте, не спешите и нормально дышите.
- Строго следите за количеством еды, которое вы едите.
- Не оставайтесь одни, когда вы едите.
- Общайтесь с окружающими.
- Избегайте стрессовых ситуаций.
- Старайтесь есть больше утром и меньше на обед.
- Избегайте мучных продуктов.
- Пейте не менее 1,5–2,5 литра воды каждый день.
- Откажитесь в сторону все ваши маленькие слабости.
- Попробуйте себя.