**Kedves Diétázó!**

Kérlek, hogy a lenti táblázatokat az eredményes diéta, a célként kitűzött súly és centiméter elérése érdekében precízen vezesd!

**FONTOS! az étkezések között 3 óránál több nem szabad, hogy elteljen, inkább kicsit kevesebb legyen, mint több!**

**A megengedett zöldségekből minimum 80 dkg-ot el kell fogyasztani nyers, vagy párolt formában. Ezt egész nap, folyamatosan lehet enni, a két fehérjebevitel között is!**

**Nagyon fontos, hogy a 80 dkg-nál több lehet, de kevesebb nem!**

**Napi folyadékbevitel minimum 4 liter!**

A diéta programja, a fogyasztható és a TILTOTT(!) ételek listája:

<http://szintorna.hu/dieta-fogyas/ketozis/feherjedieta-program.php>

Kérlek töltsd ki öt napon keresztül pontosan ezt a táblázatot, így könnyen nyomon követheted a haladásod és megerősítést kapsz, hogy jó úton haladsz a céljaid felé.

Hidd el ezzel sokkal könnyebb:)

Várom az eredményeket!

Üdv

Kriszta

|  |  |
| --- | --- |
| Diéta 1. napja | Elfogyasztott |
| Hatszori étkezés | termék  | Folyadék | Zöldség |
| időpontja |  | 0,8-1,0 kg |
| 1 | reggeli |   | SÓS |   |   |   |
| 2 | tízórai |   | ÉDES |   |   |   |
| 3 | ebéd |   | SÓS |   |   |   |
| 4 | uzsi |   | ÉDES |   |   |   |
| 5 | vacsora |   | SÓS |   |   |   |
| 6 | lefekvéskor |   | SÓS |   |   |   |

|  |  |
| --- | --- |
| Diéta 2. napja | Elfogyasztott |
| Hatszori étkezés | termék  | Folyadék | Zöldség |
| időpontja |  | 0,8-1,0 kg |
| 1 | reggeli |   | SÓS |   |   |   |
| 2 | tízórai |   | ÉDES |   |   |   |
| 3 | ebéd |   | SÓS |   |   |   |
| 4 | uzsi |   | ÉDES |   |   |   |
| 5 | vacsora |   | SÓS |   |   |   |
| 6 | lefekvéskor |   | SÓS |   |   |   |

|  |  |
| --- | --- |
| Diéta 3. napja | Elfogyasztott |
| Hatszori étkezés | termék  | Folyadék | Zöldség |
| időpontja |  | 0,8-1,0 kg |
| 1 | reggeli |   | SÓS |   |   |   |
| 2 | tízórai |   | ÉDES |   |   |   |
| 3 | ebéd |   | SÓS |   |   |   |
| 4 | uzsi |   | ÉDES |   |   |   |
| 5 | vacsora |   | SÓS |   |   |   |
| 6 | lefekvéskor |   | SÓS |   |   |   |

|  |  |
| --- | --- |
| Diéta 4. napja | Elfogyasztott |
| Hatszori étkezés | termék  | Folyadék | Zöldség |
| időpontja |  | 0,8-1,0 kg |
| 1 | reggeli |   | SÓS |   |   |   |
| 2 | tízórai |   | ÉDES |   |   |   |
| 3 | ebéd |   | SÓS |   |   |   |
| 4 | uzsi |   | ÉDES |   |   |   |
| 5 | vacsora |   | SÓS |   |   |   |
| 6 | lefekvéskor |   | SÓS |   |   |   |

|  |  |
| --- | --- |
| Diéta 5. napja | Elfogyasztott |
| Hatszori étkezés | termék  | Folyadék | Zöldség |
| időpontja |  | 0,8-1,0 kg |
| 1 | reggeli |   | SÓS |   |   |   |
| 2 | tízórai |   | ÉDES |   |   |   |
| 3 | ebéd |   | SÓS |   |   |   |
| 4 | uzsi |   | ÉDES |   |   |   |
| 5 | vacsora |   | SÓS |   |   |   |
| 6 | lefekvéskor |   | SÓS |   |   |   |

Jegyzetek:

……………………………………………………………………………………………………………………...

……………………………………………………………………………………………………………………...

……………………………………………………………………………………………………………………...

……………………………………………………………………………………………………………………...

……………………………………………………………………………………………………………………...