

## Folyadék-és vitaminfogyasztás a 90 napos diéta alatt

A bőséges folyadékfogyasztás bizonyos kutatások szerint a salakanyagok fokozott ürítésén túl elősegítheti a testtömeg megtartását, illetve a fogyást, ezért a korábbinál nagyobb mértékben, előírászerűen része az étrendnek az ivás. Minden étkezéskor - vagy az étkezések között - kötelező a 3 dl víz elfogyasztása!

A bőséges folyadékfogyasztás bizonyos kutatások szerint a salakanyagok fokozott ürítésén túl elősegítheti a testtömeg megtartását, illetve a fogyást, ezért a korábbinál nagyobb mértékben, előírászerűen része az étrendnek az ivás. Minden étkezéskor - vagy az étkezések között - kötelező a 3 dl víz elfogyasztása!

Mivel a vízben oldódó vitaminok és az ásványi anyagok a tisztulás hatására is fokozottan ürülhetnek, az étrend követésekor pedig nincs elegendő utánpótlás, javasolt komplex multivitamin és ásványi anyag készítmény mindennapos használata. A végeredmény: jobb tápanyag-ellátottság, nagyobb változatosság és egy még könnyebben követhető étrend!

A kituzott cél elérése, illetve a 90 nap letelte után sem szabad megfeledkeznünk az életmódváltásról, mivel ez a garanciája az évekig megtartott eredményeknek! Javasoljuk, hogy ennek érdekében a 90 napos diéta után próbáld ki a Wellness vagy Mediterrán étrend valamelyikét! Betegségek fennállása esetén feltétlenül ajánlott szakember (orvos, dietetikus) tanácsát kikérni az étrend alkalmazásával kapcsolatban.

Mire figyelj?

&bull; Tájékozódj az étrendről receptjeink, mintaétrendünk áttekintésével és kérdezz szakértőinktől!

&bull; Minden étkezéshez igyál meg 3 dl vizet vagy hígított gyümölcslevet!

&bull; Ebédre és vacsorára ajánlott ugyanazt enni! Utóbbinál persze kisebb mennyiségben.

&bull; Zöldségnapokon ha valamelyik főtt zöldséget Te szívesen fogyasztanád frissen (pl. a friss répát nem fontos megfőzni, elég ha egy ételbe finoman reszelve rakod), akkor nyugodtan próbálkozz egyéniséget vinni a receptbe!

&bull; Gabona napokon a csoki, a piskóta, a kalács is kis mennyiségben engedélyezett!

&bull; Mozogj rendszeresen, a mozgás és az ezzel együtt járó izzadás még hatékonyabbá teszi a módszert!

&bull; Ne hagyj ki étkezéseket!!!