

DIETA VE 3 KROCÍCH

A teď jsem byl připraven na vlastní dietu, **fázi 2: SPALOVÁNÍ TUKU!**

Přátelé, důležitá informace před začátkem diety: vyřadit po celou dobu diety z jídelníčku čtyři druhy potravin: Brambory, Rýži, Těstoviny a Bílý chléb. Když jsem to zvládl já, tak to už zvládne každý!

V druhé fázi, já jí říkám hubnoucí, pravidelně konzumujeme celý dietní koncept!

Instantní nápoje – na výběr máme ze tří příchutí – a to jednou, max. dvakrát dopoledne 2 polévkové lžice rozmícháme ve 300 ml vody. ProBalance 2 x 4 tablety denně a vynikající bylinný odtučňovací čaj cca 0,5 l denně.

V této fázi můžeme ještě jakékoliv ovoce a zeleninu. Ovoce v syrovém stavu a různé saláty, se zeleninou je to pestřejší. Moje žena je vynikající kuchařka, má dobrou fantazii, tudíž umí vytvořit vždy chutnou zeleninovou polévku, kterou Vám doporučuji jíst i vícekrát za den (např. květáková, brokolicevá, čočková, směs zeleninová atd.). Z ovoce byl u nás oblíbený BANÁN a ze zeleniny KYSANÉ ZELÍ.

Přátelé, po 12 dnech jsem byl o další 3,5 kg lehčí!

POZOR! Váha se zastavila a i když jsem jedl stejně, už se dál nic nedělo!!!

Troufnu si dnes tvrdit, že tato dieta má dva fenomény. Teď nastal čas pro první z nich.

Když po cca 12ti dnech tělo přišlo na to že hubne, tak se instinktivně začalo bránit dalším úbytkům a z toho mála, co dostávalo, chtělo tzv. UKLÁDAT!

Právě teď se „lámou ledy“ u většiny jiných dietních pokusů: psychika špatná, váha neubývá, nervozita vzrůstá, stres přenášíme na okolí atd. Možná to ještě chvíli zkusíme a potom přijde ta osudová věta „...no toto přece nemám zapotřebí...“ a vysvobozením se stává jen jedna jediná myšlenka, která mě poslední dny stále častěji pronásledovala, někdy i ve snu. Není to nic jiného než **JÍT SE ZASE NAJÍST!!!**

FENOMÉNEM naší diety je to, že když se váha zastavila, je pravý čas pro **fázi 3.**

STABILIZOVAT TĚLO! Stabilizace spočívá v tom, že tělo teď začíná dostávat většinu potravin, na které bylo léta zvyklé, kromě těch čtyř druhů, co jsme vyloučili!

Je to taková malá lest pro tělo. **Představte si že na to své tělo mluvíte a říkáte mu: „klídek, nic se neděje, už bude zase dobře, tady máš třeba kuřátko, hovězí, vajíčka, ryby, mléčné výrobky, vločky, nízkotučné sýry...“**



... 20. 11. 2007 – začátek diety



... 8. 2. 2008 – 2,5 měsíce od začátku diety, ze 100 kg na 82 kg!!!

Hýčkáte to své tělíčko, a to děláte dalších 14 dní – fáze 3. Důležité je mít stále ProBalance a Bylinný FiguAktiv čaj a dodržovat pitný režim.

Ve 3. fázi není nutné hubnout, ale stabilizovat!!!

Po ukončení fáze 3 je tělo stabilizované **a HUBNUTÍ JE PRO NĚJ OPĚT NOVINKOU!!! Fáze 2 znovu startuje spalování tuků! Tak můžete střídat druhou a třetí fázi stejně, jak to dělá moje žena i já již třetí měsíc.**

Je to první dieta, která za sebou nevláčí průvodní jevy jako např. hlad, nervozitu, stres při hubnutí, a další negativa, pro která se většina diet vlastně vůbec nedá realizovat. Mají totiž jedno společné – to je nevyváženost! Naopak u naší vyvážené diety Vás provází velký nárůst energie, odpadá pocit trýznivého hladu, dokonce si velice často připomenete pocity plnosti a přitom jste velice vitální a příjemní pro své okolí.

A na závěr ten druhý FENOMÉN. Jojo efekt!

Tato dieta má jednu mimořádnou schopnost. Během plynoucího času si náš mo-

zek kóduje zcela nové stravovací návyky a to velice lehce, protože tělo nestrádá. Tam, kde nenastává chuťový kolaps a pocit hladu, kde nevzniká strádání, potravinový a vitamínový dluh, není důvodu k tzv. doplnění chybějících zásob! Jinými slovy, tělu po dietě nic nechybí, nemá žádný důvod se někam vracet!

Dnes, po necelých třech měsících, mám o 20 kg méně! Moje žena zhubla 11 kg za 1,5 měsíce!

Lidé, kteří nás znají léta, říkají, že jsme dokonce i o pár let omládlí! Energii můžeme rozdávat, a co hlavně, cítíme se jako úplně jiní lidé. Věřte, že ten pocit stojí za to!

Všechny Vás zdravíme a vřele doporučujeme

Pavel a Dana Grossmannovi