

# 28 denní program

## Co se nesmí jíst - zakázané potraviny:

Tyto produkty ztěžují, restartovat a obnovit tělo. Program, který má urychlit metabolismus je - neměli byste jíst po dobu 28 dnů, ani jeden z těchto produktů: pšenice, žito, bílá rýže, kukuřice, mléčné výrobky, sójové výrobky, sušené ovoce, ovocné šťávy, ovocné nápoje, želé, cukr, potraviny s nízkým obsahem tuku a dietní výrobky tovární výroby, káva, čaj.

Cvičení musí být v souladu s fází. Je pro urychlení metabolismu - hlavní není jen jídlo!

## Přiměřené cvičení učiní program účinnější:

**Fáze 1** - den cvičení - chůze, plavání;

**Fáze 2** - denní trénink s výkonovou zátěží;

**Fáze 3** - denní cvičení pro snížení stresu: gymnastika, jóga, masáže, sauna.

## Základní velikost porce:

Protein - Maso - 120 až 150 gramů;

Ryby - 200 - 250g;

Fazole - ½ šálku 250 g.

Obilovin - ½ šálku 250g.-125g. police

Tuky - ½ avokáda, 30-50g. ve formě ořechů,

2 polévkové lžíce oleje

Ovoce - 1-3 ks. - 1 sklenice fresh 250 g.

Zelenina v neomezeném množství.

## Tyto potraviny jsou doporučeny :

- Pro normalizaci hmotnosti - v každém věku;
- S metabolickým syndromem, diabetem druhého typu;
- Po mrtvici, srdeční infarkt;
- Ischemická choroba srdeční, hypertenze;
- Alergická onemocnění;
- Alergie na potraviny;
- Všichni lidé podílející se na aktivní dlouhověkosti.

## **Seznam produktů fáze 1 (pondělí, úterý)**

### Zelenina a zelené "čerstvé a mražené":

Řepa, brokolice, zelené fazolky, celer, zelí všeho druhu, mrkev, okurky, lilek, batáty, brambory, cuketa, žampiony, cibule, pórek, pastinák, tuřín, rajčaty, hráškem, vodnice, dýně, cuketa, patisony.

### ovoce:

Jablka, meruňky, hrušky, melounu, fíky, kiwi, ananas guava, mango, pomeranče, mandarinky, broskve, ananas, granátové jablko, meloun, nějaké bobule.

### Bílkoviny rostlinného původu:

Fazole, hrách, cizrna, fazole, ječmen, čočka všech typů.

### obiloviny:

Amarant, ječmen, rýže, pouze hnědá, červená a černá, pohanka, proso, oves, quinoa cereálie, pečivo a koláče z pšeničných klíčků.

Zdravé tuky: V této fázi, no.

### Koření "Koření":

Čerstvé a sušené bylinky všeho druhu, jakýkoli pepř, česnek, cibule, skořice, zázvor, vanilka, hořčice, křen, kurkuma, kari, rajčatový protlak, přírodní sójové omáčky, kokosové mléko, mořská sůl, stevia sladidlo, balsamický ocet.

## **Seznam produktů fáze 2 (středa, čtvrtek)**

### Zelenina a zelené "čerstvé a mražené":

Chřest, zelené fazolky, paprika, rukola, brokolice, zelí všeho druhu, celer, chilli, okurka, fenykl, cibule, houby, listové zeleniny (špenát, mangold, řeřicha a podobné), mořské řasy.

### ovoce:

Citron, limetka.

### Bílkoviny živočišného původu:

Vaječné bílky, krevety, ústřice, chobotnice, tuňák ve vlastní šťávě, chobotnice, mušle, sardinky ve slaném nálevu, mořský jazyk, kambala, cejn, tresky, krůtí, kuřecí prsa, králík, zvěřina jelen, srnec, hovězí, telecí.

Proteiny rostlinného původu: V této fázi, no.

Obiloviny: V této fázi není.

Zdravé tuky: V této fázi, ne.

### Koření "Koření":

Čerstvé a sušené bylinky všeho druhu, jakýkoli pepř, česnek, cibule, skořice, zázvor, vanilka, hořčice, křen, kurkuma, kari, přírodní sójové omáčky, kokosové mléko, mořská sůl, stevia sladidlo, balsamický ocet.

## **Seznam produktů Fáze 3 (pátek, sobota, neděle)**

### Zelenina a zelené "čerstvé a mražené":

Fazolové lusky, chřest, avokádo, mrkev, řepa, papriky, zelí všeho druhu, listová zelenina, okurky, lilek, pórek, houby, olivy, ředkvičky, mořské řasy, rajčata, cuketa, dýně.

### Ovoce a "čerstvé a mražené ovoce":

Maliny, ostružiny, jahody, rybíz, třešně, švestky, brusinky, rakytník řešetlákový, borůvky, brusinky, grapefruit, citron, limeta, broskve.

### Bílkoviny živočišného původu:

Játra kuřecí nebo krůtí, celá vejce, jakýkoli tučné ryby (losos, losos), makrela, sled', halibut, tuňák, mořské plody, králičí, krůtí, slanina, vepřové kotlety, hovězí, jehněčí.

### Bílkoviny rostlinného původu:

Fazole všeho druhu, fazole, hrách, čočka, fazole mungo.

### obiloviny: V této fázi není.

### Zdravé tuky:

Avokádo, olivy, ořechy, nikoliv pražené mandle, kešu, lískové ořechy, pekanové ořechy, piniové oříšky, pistácie, vlašské ořechy, slunečnicová semínka jsou nepražená, dýňový olej, rafinovaný olivový olej, sezamový olej, mandlový olej, hroznový olej, přírodní majonéza domácí (vajčko žloutky + olivový olej)

### Koření "Koření":

Čerstvé a sušené bylinky všeho druhu, jakýkoli pepř, česnek, cibule, skořice, zázvor, vanilka, hořčice, křen, kurkuma, kari, přírodní sójové omáčky, kokosové mléko, mořská sůl, stevia sladidlo, balsamický ocet