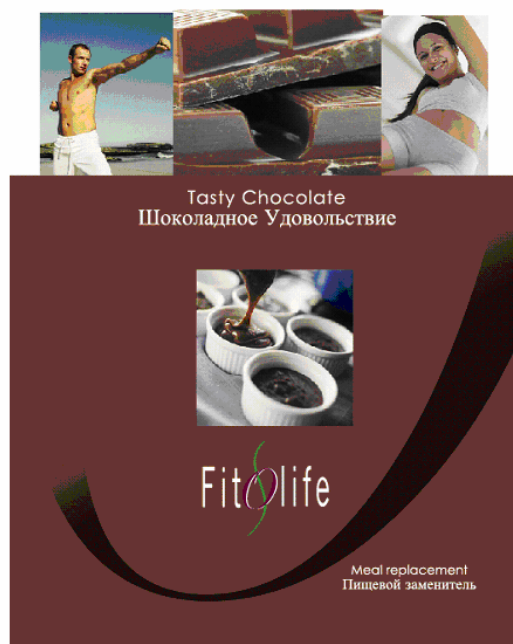


FITOLIFE®

Руководство по Похудению для мужчин



FITOLIFE®

Руководство по Похудению для мужчин

Уважаемый Участник Программы,

Примите наши поздравления ! Вы только что приняли очень важное решение.

Все мы знаем, что начать какую-либо диету не всегда бывает легко. Но Вы можете быть спокойны – в течение предстоящих недель мы будем сопровождать Вас и сделаем все от нас зависящее для того, чтобы этот нелегкий период ассоциировался у Вас только со словами «удовольствие» и «достижение».

Fitolife® уже завоевал сердца многих мужчин, и Вы сможете убедиться на Вашем личном опыте, что видимые результаты не заставят себя ждать.

Для того, чтобы помочь Вам в выполнении принятого решения, мы разработали небольшое руководство по похудению, которое предоставляем Вашему вниманию. Это Руководство станет Вашим союзником на ближайшие недели, в нем Вы найдете советы по диете и приготовлению различных блюд для того, чтобы Ваша фигура стала стройнее и оставалась таковой в течение длительного времени, а также для того, чтобы Вы смогли заложить основы здорового и разнообразного режима питания.

Выбрав Fitolife®, Вы подтвердили Ваше горячее желание достичь желаемого и мы убеждены, что Вы будете следовать данным практическим советам буквально!

Перед тем, как открыть это Руководство, примите еще раз наши самые теплые поздравления: БРАВО !

FITOLIFE®

Поэтапный метод

***Избавиться от лишних килограммов,
компенсировать излишества
или просто поддержать фигуру ...
3 программы для каждой ситуации.***

Избавиться от лишнего веса

Для этого Вам достаточно пройти один за другим все 3 этапа диеты, приведенной в данном Руководстве:

- Этап 1 : продолжительность как минимум 4 недели - для запуска процесса похудения
- Этап 2 : от 4 до 8 недель - для поддержания процесса похудения
- Этап 3 : от 6 до 8 недель - для стабилизации веса

Длительность каждого из этих этапов определяется объемом лишнего веса, от которого Вам необходимо избавиться. Если по окончании Этапа 3 Вам не удалось достичь поставленной цели и избавиться от всего лишнего веса, пройдите все 3 этапа заново.

Поддержать фигуру

Как только Ваш вес стабилизирован, Вы можете перейти к здоровому и сбалансированному режиму питания. На Этапе 4 представлены все необходимые советы по питанию, которые помогут Вам поддерживать достигнутый вес в течение долгого времени.

Компенсировать излишества

За последние дни Вы позволили себе кое-какие излишества в режиме питания и ни в коем случае не хотите, чтобы потерянные килограммы вернулись к Вам. В этом случае Вам необходимо следовать Этапу 1 в течение 4 - 5 дней !

FITOLIFE®

Эффективные советы для похудения

Предлагаем Вашему вниманию 11 эффективных советов, которые помогут Вам «умно» похудеть.

Совет 1 : *Прислушайтесь к чувству голода*

Прежде чем подойти к холодильнику, следует всякий раз спрашивать себя: «ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ли я голоден (голодна)?» или «Действительно ли мне хочется есть?»

Совет 2 : *Ешьте медленно*

Ешьте медленно, тщательно пережевывайте пищу, откройте для себя вкус Ваших блюд.

Совет 3 : *Доставьте себе удовольствие*

Готовьте новые блюда, новые овощи. Играйте со специями и пряностями, и Вы увидите, что результаты будут совершенно неожиданными.

Совет 4 : *Никаких лакомств в кухонном шкафчике*

Перед тем как пойти за покупками, составьте точный список того, что Вам необходимо купить. Так Вам будет легче избежать соблазна купить конфеты, печенье и другие лакомства.

Совет 5 : *Выбирайте низкокалорийные продукты*

Низкокалорийные продукты питания столь же вкусны, как обычные, и намного менее калорийны.

Совет 6 : *Пейте много воды*

Вода обеспечивает Ваш организм необходимой влагой, снижает аппетит и выводит токсины.

Совет 7 : *Ежедневно занимайтесь спортом*

Физические упражнения помогут Вам усилить обмен веществ, укрепить фигуру и сделать ее более стройной.

Избегайте лифта, поднимайтесь по лестнице.

Сев в автобус, выйдите на одну остановку раньше и остаток пути пройдите пешком.

Совет 8 : *Правильно питайтесь между основными приемами пищи*

Дополнительные легкие приемы пищи помогут Вам избежать внезапного сильного чувства голода между основными приемами пищи.

Совет 9 : *Готовьте на антипригарной сковороде*

Это один из способов использования меньшего количества жира для жарки. Таким образом Ваши блюда будут содержать гораздо меньшее количество калорий.

Совет 10 : *Готовьте в пергаменте (фольге, бумажной трубочке)*

Пергаментная бумага или фольга - это также способ готовить прекрасные блюда без особых сложностей.

Совет 11 : *Запретные продукты*

Запрет самому-себе некоторых продуктов питания может стать источником постоянной фрустрации и подтолкнуть человека к непреодолимому желанию наесться. Чтобы избежать ощущения лишения себя чего-либо, Вы можете позволить себе более калорийные продукты питания, но только в разумных количествах и с умеренной частотой.

Ваша Кривая Похудения

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| +2 кг | | | | | | | | | | | | | | |
| +1 кг | | | | | | | | | | | | | | |
| Изначальный вес | | | | | | | | | | | | | | |
| -1 кг | | | | | | | | | | | | | | |
| -2 кг | | | | | | | | | | | | | | |
| -3 кг | | | | | | | | | | | | | | |
| -4 кг | | | | | | | | | | | | | | |
| -5 кг | | | | | | | | | | | | | | |
| -6 кг | | | | | | | | | | | | | | |
| -7 кг | | | | | | | | | | | | | | |
| -8 кг | | | | | | | | | | | | | | |
| -9 кг | | | | | | | | | | | | | | |
| -10 кг | | | | | | | | | | | | | | |
| | Неделя 1 | Неделя 2 | Неделя 3 | Неделя 4 | Неделя 5 | Неделя 6 | Неделя 7 | Неделя 8 | Неделя 9 | Неделя 10 | Неделя 11 | Неделя 12 | Неделя 13 | Неделя 14 |

ЭТАП 1 / ДЛЯ МУЖЧИН
Продолжительность : минимум 4 недели

Вы, вне всякого сомнения, уже знакомы с большинством из этих рекомендаций по диете, и тем не менее, мы бы хотели вновь обратить на них Ваше внимание главным образом для того, чтобы опровергнуть некоторые общепринятые представления, а также предоставить Вам практическую и наиболее полную «памятку» по похудению.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания первого месяца состоит из 2х пищевых заменителей в день + 1 основного сбалансированного приема пищи и 2х дополнительных легких приемов пищи. Важно также в точности следовать всем рекомендациям день за днем. Из 3х ежедневных основных приемов пищи 2 должны состоять из пищевых заменителей и 1 из «нормальных» блюд. Предпочтение отдается «нормальному» обеду и пищевым заменителям на ужин, но Вы можете менять их порядок в течение одного дня.

Вы увидите далее, что утром и после обеда также предусмотрены дополнительные легкие приемы пищи: они необходимы для успешного хода диеты, так как помогают избежать возникновения чувства голода. Вы должны в точности следовать всем предписаниям, для этого мы советуем Вам купить точные кухонные весы и тщательно взвешивать необходимое в рамках диеты количество продуктов питания.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

Разнообразие в питании имеет первостепенное значение. Fitolife® включает в себя 7 наименований, которые предлагаются Вашему вниманию, а также рецепты (они уже опубликованы на нашем сайте). Эти рецепты помогут Вам всего за несколько секунд приготовить настоящее блюдо на основе порошковых заменителей еды и основных ингредиентов.

В плане специй и приправ разрешены только травы. Майонез, масло, варенье и сметана во время диеты строго запрещены.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ (ДО И ПОСЛЕ ОБЕДА)

Дополнительные легкие приемы пищи необходимы для того, чтобы обеспечить организм необходимыми калориями и дать ему ощущение сытости между основными приемами пищи. Они не просто важны, они имеют первостепенное значение для успешного поддержания диеты.

Порядок легких приемов пищи в течение одного дня (в 10 часов утра и после обеда) может быть изменен по Вашему желанию.

«ПЕРЕКУСЫВАНИЕ» МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ

Перекусывать между едой во время поддержания любой диеты, целью которой является избавление от лишнего веса, а тем более нашей диеты, не рекомендуется.

Сладости, а также плитки, начиненные мюсли или глазированные шоколадом не совместимы с диетой, однако, 1 или 2 жевательных резинки без сахара в день вполне допустимы.

ПРИПРАВА

Список ингредиентов, необходимых для приготовления заправки для салата: 1 ч.л. растительного масла, ½ ч.л. уксуса, ½ ч.л. воды, соль и перец. Специи и пряности, а также уксус добавляйте по вкусу. Вы также можете использовать различные сорта растительного масла (оливковое, ореховое, рапсовое ...)

НАПИТКИ

Как Вы уже знаете, в течение дня рекомендуется пить много воды. Обильное питье способствует не только выведению токсинов из организма, но также помогает избавиться от усталости и наполнить клетки влагой.

Чтобы быть уверенными в том, что за день вы выпиваете как минимум полтора литра воды (рекомендованная суточная доза), лучше всего наполнить бутылку с самого утра и пить эту воду в течение дня. Все остальные напитки также входят в это количество. Вы можете увеличить количество выпиваемой жидкости до 2х литров в день.

Вы можете также пить такие напитки, как чай, травяной настой и кофе, заменив сахар подсластителем.

Пить содовые и алкогольные напитки, а также фруктовые соки и сладкие газированные напитки во время диеты не рекомендуется.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

Заменители еды могут быть приготовлены и разогреты, не теряя при этом своих питательных свойств.

Что касается мяса, мы советуем жарить его на антипригарной сковороде. Рыбу и овощи лучше готовить на пару, в фольге (пергаментной бумаге, бумажной трубке) или в микроволновой печи. Этот способ приготовления как нельзя лучше подходит для приготовления быстрозамороженных филе.

Овощи можно готовить тем же способом, что и рыбу, либо же просто сварить в воде, в которую предварительно добавлена щепотка соли, перца и травы по вкусу.

ДЕСЕРТЫ

Если речь идет о йогурте, имеется в виду йогурт в упаковке по 125 гр. без сахара (но с подсластителем) и с 0% жирности. Существуют ароматизированные йогурты без сахара (как, например, йогурты от Weight Watchers).

СЫР

В продаже имеется порционный сыр (напр., обезжиренный сыр «эмменталь»), либо сыры в упаковках по 100гр.

Неделя 1

Список покупок

4 обезжиренных йогурта** по 125 гр. без добавок и/или ароматизированных с подсластителем или без (приблизительно 50 килокалорий)
50 гр. тертого швейцарского сыра
Сыр с пониженным содержанием жиров (20%): 4 порции по 20 гр.
150 мл обезжиренного молока

3 тонких ломтика обезжиренной ветчины
7 крабовых палочек
2 филе белой рыбы по 200 гр.
Куриный эскалоп: 150 гр.
Эскалоп из телятины: 150 гр.
Свиное филе обезжиренное: 150 гр.

450 гр. обезжиренного творога без сахара, либо подслащенного, либо соленого / перченого
5 яиц

5 помидоров
1 перец
250 гр. кабачков*:
200 гр. овощной смеси «рататуй» (из помидоров, кабачков, перца и баклажанов)
300 гр. грибов (200 гр. + 100 гр. для грибного суфле)
250 гр. зеленой стручковой фасоли*:
200 гр. спаржи (напр., консервированной)
150 гр. цветной капусты*
1 лимон
1 корень укропа
100 гр. овощей для приготовления овощной запеканки FITOLIFE
200 гр. брокколи*
1 листовый цикорий
300 гр. картофеля
35 гр. макаронных изделий (взвешивать в сухом виде)
30 гр. зерен пшеницы

Хлеб: 340 гр. предварительно нарезанного хлеба длительного хранения

2 мандарина
3 груши
¼ свежего ананаса
2 апельсина
4 киви
3 яблока
3 фруктовых пюре с пониженным содержанием сахара в упаковках по 100 гр.

Горячие напитки: чай, кофе, травяной настой ...
Вода : 7 x 1,5 литра

* свежий или быстрозамороженный

** напр., «weight watchers»

Fitolife® - руководство по походу для Мужчин

| НЕДЕЛЯ 1 | | | ПЗ : Пищевой заменитель FITOLIFE | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|--|
| | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| Утро | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара |
| 10:00 | 1 ломтик ветчины + 40 гр. хлеба | 20гр.низкокалорийного бутербродного сыра + 40 гр. хлеба | 3 крабовые палочки + 1 киви | 1 яблоко | 1 йогурт + 4 крабовые палочки | 1 фруктовое пюре с пониженным содержанием сахара | 1 йогурт + 1 груша |
| Обед | 200 гр. рыбного филе | 150 гр. поджаренного куриного эскалопа | 1 омлет по-провансальски: 3 яйца + 2 помидора + ½ перца + чеснок + провансальские травы | 2 тонких ломтика обезжиренной вареной ветчины | 1 порция блюда, приготовленного в фольге из: 200 гр. филе белой рыбы + 1 тонко нарезанный корень укропа + 2 помидора + ¼ лимона | 150 гр. эскалопа из телятины | 150 гр. эскалопа из обезжиренного свиного филе |
| | 100 гр. картофеля, приготовленного на пару (средней величины) | 120 гр. отварных макарон (= 35 гр. сухих макарон) | | 200 гр. картофеля, приготовленного на пару (малой величины) | | 100 гр. отваренных зерен пшеницы (вес до варки: 30 гр.) | 200 гр. овощной смеси «рататуй» » (из помидоров, кабачков, перца и баклажанов) |
| | 30 гр. хлеба | 250 гр. кабачков + 15 гр. тертого швейцарского сыра | 60 гр. хлеба | 150 гр. цветной капусты + 15 гр. тертого швейцарского сыра | | 200 гр. грибов | 60 гр. хлеба |
| | 200 гр. брокколи | 1 яблоко | 1 апельсин | 40 гр. хлеба | 30 гр. хлеба + 20 гр. низкокалорийного бутербродного сыра | 40 гр. хлеба | 20 гр. низкокалорийного бутербродного сыра |
| | 1 фруктовое пюре с пониженным содержанием сахара | | 20 гр. низкокалорийного бутербродного сыра (напр., « Sylphide » или « St.Moret ») | 1 йогурт | | 2 киви | 150 гр. творога с пониженным содержанием жиров |
| 16:00 | Домашний фруктовый салат: 1 мандарин + 1 киви | 150 гр. обезжиренного творога без сахара | 1 груша | 1 йогурт | 1 фруктовое пюре с пониженным содержанием сахара | 1 апельсин | 150 гр. обезжиренного творога |
| Ужин | 1 ПЗ + 250 гр. стручковой фасоли | 1 ПЗ + 1 салат (1 листовой цикорий + заправка) | 1 ПЗ + 1 яблоко, запеченое в микроволновой печи | 1 ПЗ + 200 гр. консервированной спаржи (подогретой или в холодном виде) | 1 ПЗ + 1 помидор с заправкой для салата | 1 овощная запеканка (по рецепту Fitolife) + 1 мандарин | 1 грибное суфле Fitolife |
| Питье | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды |
| | | | | | | | ВЕС: |

Неделя 2

Список покупок

3 обезжиренных йогурта** по 125 гр. без добавок и/или ароматизированных с подсластителем или без (приблизительно 50 килокалорий)

400 гр. обезжиренного творога без сахара, либо подслащенного, либо соленого / перченого
Бутербродный сыр с пониженным содержанием жиров (максимум 20 %): 2 порции по 20 гр.

4 крабовые палочки

5 тонких ломтиков обезжиренной вареной ветчины

Рубленый бифштекс с 5% содержанием жиров: 150 гр.

2 порции рыбного филе по 200 гр.

Очищенных креветок: 200 гр.

Эскалоп из телятины: 200 гр.

6 яиц

300 гр. моркови

300 гр. лука-порей

300 гр. ростков сои

Листовой цикорий: 5 шт.

200 гр. грибов

6 помидоров

1 перец

Зеленый салат: 2 порции

Сердцевина сельдерея: 100 гр.

200 гр. спаржи

250 гр. отварного шпината

1 упаковка готового супа (на одного человека)

70 гр. сухих макаронных изделий

30 гр. сухого риса

150 гр. картофеля

Хлеб: 260 гр. предварительно нарезанного хлеба длительного хранения

6 мандаринов

4 киви

5 личи

1 апельсин

2 фруктовых пюре по 100 гр. с пониженным содержанием сахара

7 груш

3 яблока

Горячие напитки: чай, кофе, травяной настой ...

Вода : 7 x 1,5 литра

** напр., «weight watchers»

Fitolife® - руководство по похудению для Мужчин

| НЕДЕЛЯ 2 | | | ПЗ : Пищевой заменитель FITOLIFE | | | | |
|-------------|---|--|---|--|--|---|---|
| | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| Утро | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара |
| 10:00 | 4 крабовые палочки + 1 фруктовое пюре | 1 йогурт + 1 груша | 40 гр. хлеба с 20 гр. низкокалорийного бутербродного сыра | 1 яблоко + 1 тонкий ломтик ветчины | 1 тонкий ломтик ветчины + 40 гр. хлеба | 1 йогурт | 2 мандарина + 1 тонкий ломтик ветчины |
| Обед | 200 гр. рыбного филе | 1 омлет с грибами: 3 яйца + 200 гр. грибов | 2 тонких ломтика обезжиренной вареной ветчины | 150 гр. рубленого бифштекса с 5% содержанием жиров | 200 гр. филе белой рыбы | 200 гр. очищенных креветок (в горячем или холодном виде) | 200 гр. эскалопа из телятины |
| | 300 гр. моркови | Зеленый салат | 300 гр. лука-порей, приготовленного на пару | 3 помидора провансальски (приготовленные в микроволновой печи с провансальскими травами) | 150 гр. картофеля, отваренного на пару | 300 гр. вареных ростков сои | 4 вареных листовых цикория |
| | 120 гр. вареных макарон (вес в сухом виде: 35 гр.) | 60 гр. хлеба | 60 гр. хлеба | | 250 гр. отварного шпината | 100 гр. вареного риса (вес в сухом виде: 30 гр.) | 30 гр. хлеба |
| | 1 груша | 1 яблоко | 150 гр. обезжиренного творога без сахара | 120 гр. вареных макарон (вес в сухом виде: 35 гр.) | 2 киви | 30 гр. хлеба | 20 гр. низкокалорийного бутербродного сыра |
| | | | 1 яблоко, запеченное в микроволновой печи | 1 йогурт | | 100 гр. обезжиренного творога | 1 фруктовый салат: 5 личи+ 1 киви + 1 маленький мандарин (личи свежие, либо отжатые под легким сиропом) |
| 16:00 | 150 гр. обезжиренного творога без сахара + 1 маленький фрукт (по сезону, напр., мандарин) | 1 домашний фруктовый салат : 1 мандарин + 1 киви | 1 фруктовый пюре с пониженным содержанием сахара | 1 апельсин | 1 груша + 1 маленький мандарин или инжир | 1 груша | 1 груша |
| Ужин | 1 ПЗ + 1 листовой цикорий с заправкой для салата | 1 ПЗ + 200 гр. спаржи | 1 ПЗ + 1 груша | 1 ПЗ + 100 гр. сердцевин стблей сельдерея | 1 ПЗ + 2 помидора с заправкой для салата | 1 упаковка готового супа (на одного человека) + 1 воздушное пирожное на креме по рецепту Fitolife | 1 омлет по рецепту Fitolife + 1 зеленый салат с заправкой |
| Питье | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды ВЕС: |

Неделя 3

Список покупок

3 обезжиренных йогурта** без добавок и/или ароматизированных с подсластителем или без
25 - 30 гр. тертого швейцарского сыра
400 гр. обезжиренного творога без сахара, или подслащенного или соленого / перченого
150 мл. обезжиренного молока
1 порция (20 гр.) бутербродного сыра с 20% содержанием жиров

3 тонких ломтика обезжиренной вареной ветчины
4 крабовые палочки
2 порции филе белой рыбы по 200 гр.
100 гр. обезжиренного свиного филе
Рубленый бифштекс с 5% содержанием жиров: 150 гр.
Куриный эскалоп: 150 гр.
4 яйца

3 листовых цикория
Лук-порей: 250 гр.
400 гр. вареного шпината
300 гр. моркови
200 гр. грибов
4 помидора
200 гр. зеленой стручковой фасоли*
200 гр. спаржи
1 порция зеленого салата
200 гр. цветной капусты*
Кабачок*: 300 гр.
1 лимон
100 гр. овощей на выбор (рецепт овощной запеканки)
320 гр. картофеля
35 гр. пшеничной крупы (вес в неприготовленном виде)
30 гр. пшеницы (вес в неприготовленном виде)
60 гр. риса (вес в неприготовленном виде)

Хлеб: 300 гр. предварительно нарезанного хлеба длительного хранения

4 фруктовых пюре по 100 гр. с пониженным содержанием сахара
6 мандаринов
4 апельсина
1 киви
3 груши
4 яблока

Горячие напитки: чай, кофе, травяной настой ...
Вода : 7 x 1,5 литра

* свежий или быстрозамороженный

** напр., «weight watchers»

Fitolife® - руководство по похудению для Мужчин

| НЕДЕЛЯ 3 | | | ПЗ : Пищевой заменитель FITOLIFE | | | | |
|-------------|--|--|---|---|---|--|--|
| | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| Утро | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара |
| 10:00 | 1 йогурт + 1 маленький мандарин | 30 гр. хлеба и 20 гр. низкокалорийного бутербродного сыра | 1 йогурт + 1 тонкий ломтик ветчины | 1 апельсин | 1 фруктовое пюре и 2 крабовые палочки | 2 крабовые палочки и 1 апельсин | 1 апельсин |
| Обед | 150 гр. поджаренного куриного эскалопа | Листовой цикорий с ветчиной: 2 тонких ломтика ветчины + листовой цикорий (3 шт.) | 150 гр. рубленого бифштекса с 5% содержанием жира | 2 яйца, сваренных вкрутую | 200 гр. филе белой рыбы | 100 гр. эскалопа из обезжиренного свиного филе | 1 блюдо, приготовленное в фольге из: 200 гр. филе белой рыбы + 300 гр. тонко нарезанных кружочками кабачков + 1 помидор средней величины + 1 помидор малого размера + 1/4 лимона |
| | 250 гр. лука-порей | 30 гр. хлеба | 200 гр. цветной капусты + 15 гр. тертого сыра | 200 гр. шпината | 300 гр. моркови | 200 гр. грибов | |
| | 120 гр. отварной пшеницы (вес в неприготовленном виде: 35 гр.) | 200 гр. картофеля | 60 гр. хлеба | 120 гр. картофеля | 100 гр. отварной пшеницы (вес в неприготовленном виде: 30 гр.) | 100 гр. отварного риса (вес в неприготовленном виде: 30 гр.) | |
| | 40 гр. хлеба | 150 гр. обезжиренного творога | | 30 гр. хлеба | 30 гр. хлеба | 30 гр. хлеба | 100 гр. риса + 40 гр. хлеба |
| | Домашний салат из фруктов: 1 мандарин + 1 киви | 1 маленький мандарин | 1 яблоко | 1 йогурт | 1 яблоко | 1 фруктовое пюре | 100 гр. обезжиренного творога + 1 мандарин |
| 16:00 | 1 фруктовое пюре | 1 апельсин | 1 мандарин + 1 груша | 1 фруктовое пюре | 150 гр. обезжиренного творога без сахара + 1 маленький мандарин | 1 груша | 1 яблоко |
| Ужин | 1 ПЗ + 1 яблоко, запеченное в микроволновой печи | 1 ПЗ + 1 груша | 1 ПЗ + 200 гр. зеленой стручковой фасоли | 1 ПЗ + 200 гр. консервированной спаржи (подогретой или в холодном виде) | 1 ПЗ + 2 помидора по-провансальски: приготовленные в микроволновой печи с добавлением провансальских трав | 1 овощная запеканка (по рецепту Fitolife) + 1 порция зеленого салата | 200 гр. шпината + 1 шоколадный или кофейный мусс (по рецепту Fitolife) |
| Питье | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды ВЕС: |

Неделя 4

Список покупок

150 мл обезжиренного молока
2 обезжиренных йогурта** по 125 гр. без добавок и/или ароматизированных с подсластителем или без (приблизительно 50 килокалорий)

35 гр. тертого швейцарского сыра
350 гр. обезжиренного творога без сахара, или подслащенного или соленого / перченого
Бутербродный сыр с пониженным содержанием жира (20%): 3 порции по 20 гр.

2 порции рыбного филе по 200 гр.
Эскалоп из телятины: 150 гр.
Обезжиренный свиной эскалоп: 150 гр.
Рубленый бифштекс с 5% содержанием жиров: 200 гр.
3 тонких ломтика обезжиренной ветчины
3 крабовые палочки
6 яиц

1 листовый цикорий
200 гр. брокколи*
2 порции зеленого салата
200 гр. спаржи
300 гр. стручковой зеленой фасоли*
300 гр. лука-порей
200 гр. моркови
1 корень укропа
2 помидора
1 лимон
300 гр. грибов
200 гр. овощной смеси « рататуй» (из помидоров, кабачков, перца и баклажанов)
200 гр. цветной капусты*
100 гр. овощей на выбор (для овощной запеканки)
35 гр. сухих макаронных изделий
30 гр. пшеничной крупы (вес в неприготовленном виде)
400 гр. картофеля

60 гр. клубники или малины
5 мандаринов
3 фруктовых пюре с пониженным содержанием сахара
5 груш
4 яблока
3 апельсина
3 киви

Хлеб : 300 г. предварительно нарезанного хлеба длительного хранения

Горячие напитки: чай, кофе, травяной настой ...
Вода : 7 x 1,5 литра

* свежий или быстрозамороженный

** по типу «weight watchers»

Fitolife® - руководство по похудению для Мужчин

| НЕДЕЛЯ 4 | Понедельник | Вторник | ПЗ : Пищевой заменитель FITOLIFE Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|-------------|---|---|--|---|---|--|---|
| Утро | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара | 1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара |
| 10:00 | 1 тонкий ломтик ветчины и 30 гр. хлеба | 30 гр. хлеба и 20 гр. низкокалорийного бутербродного сыра | 3 крабовые палочки и 1 мандарин | 1 апельсин | 1 йогурт + 1 апельсин | 1 фруктовое пюре | 1 йогурт |
| Обед | 200 гр. рыбного филе | 1 омлет с грибами: 3 яйца + 200 гр. грибов | 200 гр. рубленого бифштекса с 5% содержанием жиров | 2 тонких ломтика обезжиренной вареной ветчины | 1 порция блюда, приготовленного в фольге из: 200 гр. филе белой рыбы + 1 корень укропа, нарезанный тонкими дольками + 2 помидора + ¼ лимона | 150 гр. эскалопа из телятины | 150 гр. эскалопа из обезжиренного свиного филе |
| | 200 гр. брокколи | Зеленый салат | 200 гр. овощной смеси «рататуй» (кабачки, помидоры, перец, баклажан) | 200 гр. цветной капусты + 15 гр. тертого сыра | | 200 гр. моркови | 300 гр. лука-порея, приготовленного на пару |
| | 150 гр. картофеля, приготовленного на пару (средней величины) | 50 гр. хлеба | 30 гр. хлеба | 1 яйцо, сваренное вкрутую | | Отварная пшеничная крупа (вес в неприготовленном виде: 35 гр.) | 120 гр. отварных макарон (вес в неприготовленном виде 35 гр.) |
| | 40 гр. хлеба | 1 груша | 20 гр. обезжиренного бутербродного сыра (напр., « Sylphide » или « St.Moret ») | 150 гр. картофеля | 100 гр. картофеля, приготовленного на пару | 30 гр. хлеба | 30 гр. хлеба |
| | 1 фруктовое пюре с пониженным содержанием сахара | | 1 яблоко, запеченное в микроволновой печи | 30 гр. хлеба | 30 гр. хлеба и 20 гр. низкокалорийного бутербродного сыра | 100 гр. обезжиренного творога | 1 запеченное яблоко |
| | | | | 100 гр. творога | 2 киви | 1 маленький мандарин | |
| | | | | 1 яблоко | | | |
| 16:00 | 150 гр. обезжиренного творога без сахара + 1 маленький мандарин | Домашний фруктовый салат: 1 мандарин + 1 киви | 1 фруктовое пюре с пониженным содержанием сахара | 1 апельсин | 1 груша | 1 маленький мандарин + 1 груша | 1 груша |
| Ужин | 1 ПЗ + 200 гр. стручковой фасоли | 1 ПЗ + 1 листовой цикорий с заправкой для салата | 1 ПЗ + 1 груша | 1 ПЗ + 200 гр. спаржи | 1 молочный коктейль Fitolife + 100 гр. зеленой стручковой фасоли | 1 овощная запеканка (по рецепту Fitolife) + 1 яблоко | 1 грибное суфле Fitolife + 1 зеленый салат с заправкой |
| Питье | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды | Полтора литра воды ВЕС: |

ЭТАП 2 / Руководство по Похудению для мужчин
Длительность : 4 - 8 недель

ЗАВТРАК

включает в себя:

- 1 черный кофе, чай или травяной настой
- 1 обезжиренный йогурт с наполнителем или без, без сахара или с подсластителем
- Французский батон (40 гр.), ЛИБО шведские хлебцы (2 шт.), ЛИБО сухарики (4 шт.)
- 10 гр. масла с жирностью 41% (напр., «Bridélice»), ЛИБО 1 порцию низкокалорийного сыра
- 125 мл 100% натурального фруктового сока, ЛИБО 1 порцию фруктов, ЛИБО 20 гр. варенья

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ В 10:00

на выбор:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------------------|--|---|--|----------------------------|
| 1 молочный продукт « плюс » | 1 порция фруктов + 1 низкокалорийный плавленый сыр | 1 тонкий ломтик ветчины + 1 шведский гренок | 1 обезжиренный молочный продукт + 3 крабовые палочки | 1 плитка, начиненная мюсли |

ОБЕД

1 обед на выбор:

| Обед 1 | Обед 2 |
|---|--|
| 1 порция мяса или его эквивалента 1 порция овощей 1 продукт с содержанием крахмала 1 приправа 1 обезжиренный молочный продукт 1 порция фруктов | 1 порция мяса или его эквивалента 1 порция овощей 1 продукт с содержанием крахмала 1 приправа 1 десерт ИЛИ 1 молочный продукт « плюс » |

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ В 16:00

на выбор:

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|
| 1 обезжиренный молочный продукт + 1 порция фруктов | 1 обезжиренный молочный продукт + шведские гренки (2 шт.) | 1 обезжиренный молочный продукт + 1 низкокалорийный сухарик | 1 тонкий ломтик ветчины + шведские гренки (2 шт.) |

УЖИН

| |
|--|
| Ужин Fitolife® |
| 1 пищевой заменитель 1 порция овощей 1 обезжиренный молочный продукт |

| ЭТАП 2 / Руководство по Похудению для мужчин | |
|--|--|
| 1 порция фруктов | 1 обезжиренный молочный продукт |
| 1 яблоко средней величины 1 апельсин средней величины 1 груша средней величины 2 мандарина 2 абрикоса 1 персик 1 фруктовое пюре с пониженным содержанием сахара (100 гр.) | 1 обезжиренный йогурт с наполнителем или без, без сахара или с подсластителем 125 гр. творога |
| 1 десерт* | 1 молочный продукт « плюс » |
| 1 низкокалорийный мусс 1 низкокалорийный десертный крем 1 низкокалорийный десерт «рис в молоке» 1 низкокалорийное мороженое 2 мини мороженых-батончика, напр., мини-Bounty * напр., Weight Watchers | 1 стандартный сладкий йогурт: 125 гр. 1 фруктовый йогурт: 125 гр. 1 флан с карамелью |
| 1 порция овощей | 1 порция продукта, содержащего крахмал |
| 160 гр. моркови 200 гр. брокколи 260 гр. цветной капусты 270 гр. баклажанов 200 гр. зеленой стручковой фасоли 160 гр. лука-порей 2 помидора + 100 гр. кабачков 250 гр. кабачков 100 гр. укропа и 2 помидора 300 гр. спаржи 190 гр. шпината 300 гр. листового цикория 200 гр. грибов 1 салат +1 ч.л. растительного масла + уксус | 170 гр. картофеля, приготовленного на пару 35 гр. риса (взвешивать в сухом виде) для последующей варки 35 гр. макаронных изделий, напр., спагетти, (взвешивать в сухом виде) 35 гр. зерен пшеницы, напр., Ebyl (взвешивать в сухом виде) 35 гр. пшеничной крупы 70 гр. каштанов 160 гр. вареной чечевицы (45 гр. сухой чечевицы) |
| 1 порция мяса или его эквивалента | 1 порция сыра |
| 150 гр. белой рыбы 90 гр. лосося 2 яйца максимум 1 раз в неделю 120 гр. прессованного белого куриного филе 120 гр. бифштекса 130 гр. свиного филе 2 тонких ломтика обезжиренной вареной ветчины 160 гр. креветок | 20 гр. сыра «камамбер» с жирностью 45% 30 гр. свежего козьего сыра 20 гр. низкокалорийного сыра «эмменталь» |
| В любом количестве | Напитки: полтора литра в день |
| Провансальские травы, розмарин, тимьян, кервель, эстрагон, чеснок, петрушка, лук, сладкий стручковый перец, паприка, тмин, корица | Чай, травяной настой, кофе, вода без газа, вода газированная |
| 1 приправа | |
| 40 гр. жидкого крема с жирностью 8% 1 ч.л. растительного масла (примерно 5 гр.) 10 гр. масла с жирностью 41% | |

ЭТАП 3 / Руководство по Похудению для мужчин
Длительность : 6 - 8 недель

ЗАВТРАК

включает в себя:

- ▶ 1 черный кофе, чай или травяной настой
- ▶ 1 обезжиренный йогурт с наполнителем или без, без сахара или с подсластителем
- ▶ Французский батон (50 гр.), ЛИБО шведские хлебцы (3 шт.), ЛИБО 4 сухарика
- ▶ 15 гр. масла с жирностью 41% (напр., «Bridélice»), ЛИБО 2 порции низкокалорийного сыра
- ▶ 200 мл 100% натурального фруктового сока, ЛИБО 1 порцию фруктов, ЛИБО 25 гр. варенья

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ В 10:00

на выбор:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------------------|---|---|--|----------------------------|
| 1 молочный продукт « плюс » | 1 порция фруктов + 1 низкокалорийный плавленный сыр | 1 тонкий ломтик ветчины + 1 шведский гренок | 1 обезжиренный молочный продукт + 3 крабовые палочки | 1 плитка, начиненная мюсли |

ОБЕД

1 обед на выбор:

| Обед 1 | Обед 2 |
|---|--|
| 1 порция мяса или его эквивалента 1 порция овощей 1 продукт с содержанием крахмала 1 приправа 1 обезжиренный молочный продукт 1 порция фруктов | 1 порция мяса или его эквивалента 1 порция овощей 1 продукт с содержанием крахмала 1 приправа 1 десерт ИЛИ 1 молочный продукт «плюс» |

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ В 16:00

на выбор:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|-----------------------------|
| 1 обезжиренный молочный продукт + 1 порция фруктов | 1 обезжиренный молочный продукт + шведские гренки (2 шт.) | 1 обезжиренный молочный продукт + 1 низкокалорийный сухарик | 1 тонкий ломтик ветчины + шведские гренки (2 шт.) | 1 молочный продукт « плюс » |

НЕБОЛЬШОЕ ДОПОЛНЕНИЕ

1 раз в день: выбрать в таблице

УЖИН

| Ужин Fitolife® |
|--|
| 1 пищевой заменитель 1 порция овощей 1 приправа 1 молочный продукт « плюс » 1 порция фруктов |

| ЭТАП 3 / Руководство по Похудению для мужчин | |
|---|---|
| 1 порция фруктов | 1 обезжиренный молочный продукт |
| 1 яблоко средней величины 1 апельсин средней величины 1 груша средней величины 2 мандарина 2 абрикоса 1 персик 1 фруктовое пюре с пониженным содержанием сахара (100 гр.) | 1 обезжиренный йогурт с наполнителем или без, без сахара или с подсластителем 125 гр. творога |
| 1 десерт* | 1 молочный продукт « плюс » |
| 1 низкокалорийный мусс 1 низкокалорийный десертный крем 1 низкокалорийный десерт «рис в молоке» 1 низкокалорийное мороженое 2 мини мороженых-батончика, напр., мини-Bounty * напр., Weight Watchers | 1 стандартный сладкий йогурт: 125 гр. 1 фруктовый йогурт: 125 гр. 1 флан с карамелью |
| 1 порция овощей | 1 порция продуктов, содержащих крахмал |
| 160 гр. моркови 200 гр. брокколи 260 гр. цветной капусты 270 гр. баклажанов 200 гр. зеленой стручковой фасоли 160 гр. лука-порея 2 помидора + 100 гр. кабачков 250 гр. кабачков 100 гр. укропа и 2 помидора 300 гр. спаржи 190 гр. шпината 300 гр. листового цикория 200 гр. грибов 1 салат (помидоры/салат-латук ...) + 1 уксус | 230 гр. картофеля, приготовленного на пару 50 гр. риса (взвешивать в сухом виде) для последующей варки 50 гр. макаронных изделий, напр., спагетти, (взвешивать в сухом виде) 50 гр. зерен пшеницы, напр., Ebly (взвешивать в сухом виде) 50 гр. пшеничной крупы 110 гр. каштанов 210 гр. вареной чечевицы (65 гр. сухой чечевицы) |
| 1 порция мяса или его эквивалента | 1 порция сыра |
| 200 гр. белой рыбы 120 гр. лосося 3 яйца максимум 1 раз в неделю 160 гр. прессованного белого куриного филе 160 гр. бифштекса 180 гр. свиного филе 3 тонких ломтика обезжиренной вареной ветчины 220 гр. креветок | 20 гр. сыра «камамбер» с жирностью 45% 30 гр. свежего козьего сыра 20 гр. низкокалорийного сыра «эмменталь» |
| В любом количестве | Напитки: полтора литра в день |
| Провансальские травы, розмарин, тимьян, кервель, эстрагон, чеснок, петрушка, лук, сладкий стручковый перец, паприка, тмин, корица | Чай, травяной настой, кофе, вода без газа, вода газированная |
| 1 приправа | Небольшое дополнение |
| 40 гр. жидкого крема с жирностью 8% 1 ч.л. растительного масла (примерно 5 гр.) 10 гр. масла с жирностью 41% | 1 стакан вина в день 1 кубик шоколада 1 маленькое мороженое-батончик |

ЭТАП 4 / Руководство по Похудению для мужчин
Длительность ...

ЗАВТРАК

включает в себя:

- 1 черный кофе, чай или травяной настой
- 1 обезжиренный йогурт с наполнителем или без, без сахара или с подсластителем
- Французский батон (50 гр.), ЛИБО шведские хлебцы (3 шт.), ЛИБО 4 сухарика
- 15 гр. масла с жирностью 41% (напр., «Bridélice»), ЛИБО 2 порции низкокалорийного сыра
- 200 мл 100% натурального фруктового сока, ЛИБО 1 порцию фруктов, ЛИБО 25 гр. варенья

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ В 10:00

на выбор:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--|--|--|---|
| 1 молочный продукт « плюс » + 2 сухарика | 1 порция фруктов + 1 низкокалорийный плавленный сыр + 1 гренок | 1 тонкий ломтик ветчины + 40 гр. хлеба | 1 молочный продукт « плюс » + 2 крабовые палочки | 1 плитка, начиненная мюсли + 1 порция фруктов |

ОБЕД

1 обед на выбор:

| Обед 1 | Обед 2 |
|--|---|
| 1 порция мяса или его эквивалента 1 порция овощей 1 продукт с содержанием крахмала 1 приправа 1 порция сыра 40 гр. хлеба 1 молочный продукт « плюс » | 1 порция мяса или его эквивалента 1 порция овощей 1 продукт с содержанием крахмала 1 приправа 1 порция сыра 40 гр. хлеба 1 десерт |

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ В 16:00

на выбор:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|-----------------------------|
| 1 обезжиренный молочный продукт + 1 порция фруктов | 1 обезжиренный молочный продукт + шведские гренки (2 шт.) | 1 обезжиренный молочный продукт + 1 низкокалорийный сухарик | 1 тонкий ломтик ветчины + шведские гренки (2 шт.) | 1 молочный продукт « плюс » |

НЕБОЛЬШОЕ ДОПОЛНЕНИЕ

2 раза в день: выбрать в таблице

УЖИН

1 меню на выбор:

| Ужин Fitolife® | Ужин 2 | Ужин 3 |
|--|---|---|
| 1 пищевой заменитель 1 порция овощей 1 приправа 1 молочный продукт « плюс » 1 порция фруктов | 1 порция мяса или его эквивалента 1 порция овощей 1 приправа 1 молочный продукт « плюс » 1 порция фруктов | 250 мл супа 1 порция овощей 1 приправа 40 гр. хлеба 1 порция сыра 1 порция фруктов |

| ЭТАП 4 / Руководство по Похудению для мужчин | |
|---|--|
| 1 порция фруктов | 1 обезжиренный молочный продукт |
| 1 яблоко средней величины 1 апельсин средней величины 1 груша средней величины 2 мандарина 2 абрикоса 1 персик 1 фруктовое пюре с пониженным содержанием сахара (100 гр.) | 1 обезжиренный йогурт с наполнителем или без, без сахара или с подсластителем 125 гр. творога |
| 1 десерт* | 1 молочный продукт « плюс» |
| 1 низкокалорийный мусс 1 низкокалорийный десертный крем 1 низкокалорийный десерт «рис в молоке» 1 низкокалорийное мороженое 2 мини мороженных-батончика, напр., мини-Bounty * напр., Weight Watchers | 1 стандартный сладкий йогурт: 125 гр. 1 фруктовый йогурт: 125 гр. 1 флан с карамелью |
| 1 порция овощей | 1 порция продуктов, содержащих крахмал |
| 160 гр. моркови 200 гр. брокколи 260 гр. цветной капусты 270 гр. баклажанов 200 гр. зеленой стручковой фасоли 160 гр. лука-порея 2 помидора + 100 гр. кабачков 250 гр. кабачков 100 гр. укропа и 2 помидора 300 гр. спаржи 190 гр. шпината 300 гр. листового цикория 200 гр. грибов 1 салат (помидоры/салат-латук ...) + 1 уксус | 260 гр. картофеля, приготовленного на пару 60 гр. риса (взвешивать в сухом виде) для последующей варки 60 гр. макаронных изделий, напр., спагетти, (взвешивать в сухом виде) 60 гр. зерен пшеницы, напр., Eibly (взвешивать в сухом виде) 60 гр. пшеничной крупы 130 гр. каштанов 240 гр. вареной чечевицы (70 гр. сухой чечевицы) |
| 1 порция мяса или его эквивалента | 1 порция сыра |
| 200 гр. белой рыбы 120 гр. лосося 3 яйца максимум 1 раз в неделю 160 гр. прессованного белого куриного филе 160 гр. бифштекса 180 гр. свиного филе 3 тонких ломтика обезжиренной вареной ветчины 220 гр. креветок | 20 гр. сыра «камамбер» с жирностью 45% 30 гр. свежего козьего сыра 20 гр. низкокалорийного сыра «эмменталь» |
| В любом количестве | Напитки: полтора литра в день |
| Провансальские травы, розмарин, тимьян, кервель, эстрагон, чеснок, петрушка, лук, сладкий стручковый перец, паприка, тмин, корица | Чай, травяной настой, кофе, вода без газа, вода газированная |
| 1 приправа | Небольшое дополнение |
| 40 гр. жидкого крема с жирностью 8% 1 ч.л. растительного масла (примерно 5 гр) 10 гр. масла с жирностью 41% | 1 стакан вина в день 1 кубик шоколада 1 маленькое мороженое-батончик |

**ИСКЛЮЧЕНИЯ ИЗ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ РАЗРЕШАЕТСЯ ДОПУСКАТЬ
МАКСИМУМ 2 РАЗА В МЕСЯЦ**

НА ЭТАПЕ 4

ПИЦЦА (1/2 ПИЦЦЫ) НА ОБЕД ИЛИ УЖИН

На обед:

Только в сопровождении
1 молочного продукта « плюс »
1 порции фруктов

На ужин:

Только в сопровождении
1 порции овощей (напр., салата)
1 порции фруктов

... .. **ЛИБО**

ОДНО КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ НА ОБЕД ИЛИ УЖИН

Мы советуем Вам остановить Ваш выбор на пирожном с фруктами

На обед:

1 порция мяса или его эквивалента
1 порция овощей
1 приправа
1 выпечка

В этом случае съесть 1 обезжиренный 1 йогурт в 16:00

На ужин:

1 порция мяса или его эквивалента
1 порция овощей
1 приправа
1 выпечка