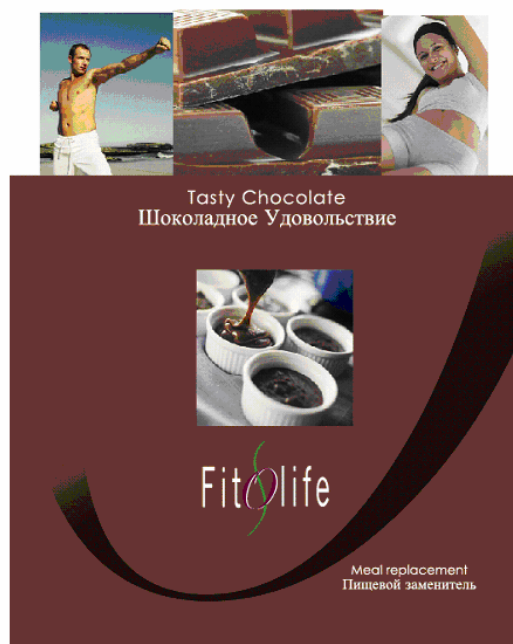


# FITOLIFE®

## Руководство по Похудению для женщин



# **FITOLIFE®**

## **Руководство по Похудению для мужчин и женщин**

Уважаемая Участница 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 женщин, 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

**ДЛЯ ЖЕНЩИН**  
**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 трубочке) 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

8 обезжиренных йогуртов\*\* по 125 гр., без добавок и/или ароматизированных с подсластителем или без (приблизительно 50 килокалорий)  
150 мл обезжиренного молока  
350 гр. обезжиренного творога без сахара, либо подслащенного, либо соленого / перченого  
50 гр. тертого швейцарского сыра

2 филе белой рыбы по 150 гр.  
Куриный эскалоп: 125 гр.  
Эскалоп из телятины: 150 гр.  
Свиное филе обезжиренное: 150 гр.  
2 тонких ломтика обезжиренной вареной ветчины  
4 яйца

250 гр. брокколи\*  
200 гр. овощной смеси «рататуй» (из помидоров, кабачков, перца и баклажанов)  
250 гр. кабачков\*:  
200 гр. цветной капусты  
200 гр. спаржи  
300 гр. грибов (200 гр. + 100 гр. для суфле)  
100 гр. овощей на выбор (рецепт овощной запеканки)  
1 корень укропа  
200 гр. зеленой стручковой фасоли\*:

Хлеб: 260 гр. предварительно нарезанного хлеба длительного хранения

2 фруктовых пюре по 100 гр. с пониженным содержанием сахара  
5 мандаринов  
3 киви  
3 яблока  
2 апельсина  
1 листовой цикорий (эндивий)  
4 помидора  
¼ ананаса  
1 лимон  
1 перец  
1 груша

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

\* свежий или быстрозамороженный продукт

\*\* напр., «weight watchers»

*Fitolife® - руководство по походу для Женщин*

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 йогурт	1 йогурт	1 йогурт	1 яблоко	1 йогурт + 1 мандарин	1 йогурт	1 йогурт
Обед	150 гр. рыбного филе	125 гр. поджаренного куриного эскалопа	1 омлет по-провансальски: 2 яйца + 1 помидор + ½ перца + чеснок + провансальские травы	2 тонких ломтика обезжиренной вареной ветчины	1 порция блюда, приготовленного в фольге из: 150 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
	250 гр. брокколи	250 гр. кабачков + 15 гр. тертого швейцарского сыра				200 гр. грибов	200 гр. овощной смеси «рататуй» » (из помидоров, кабачков, перца и баклажанов)
	40 гр. хлеба			30 гр. хлеба		40 гр. хлеба	
	1 фруктовое пюре с пониженным содержанием сахара	40 гр. хлеба		1 йогурт		100 гр. обезжиренного творога	40 гр. хлеба
		1 яблоко	30 гр. хлеба	2 маленьких мандарина	40 гр. хлеба		¼ свежего ананаса
			1 апельсин				
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	100 гр. обезжиренного творога
Ужин	1 ПЗ + 200 гр. зеленой стручковой фасоли	1 ПЗ + 1 салат (1 листовая цикорий + заправка)	1 ПЗ + 1 яблоко, запеченное 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

7 обезжиренных йогуртов\*\* по 125 гр., без добавок и/или ароматизированных с подсластителем или без (приблизительно 50 килокалорий)

300 гр. обезжиренного творога без сахара, либо подслащенного, либо соленого / перченого  
1 порция (20 гр.) бутербродного сыра с пониженным содержанием жиров (максимум 20 %)

2 тонких ломтика ветчины  
Очищенных креветок: 100 гр.  
Эскалоп из телятины: 150 гр.  
Рубленый бифштекс с 5% содержанием жиров: 150 гр.  
2 порции рыбного филе по 150 гр.  
5 яиц

200 гр. грибов  
2 порции зеленого салата  
Сердцевина стеблей сельдерея: 100 гр.  
4 помидора  
1 перец  
Ростки сои: 200 гр.  
Лук-порей: 200 гр.  
4 листовых цикория  
1 упаковка готового супа (на одного человека)  
225 гр. моркови  
100 гр. отварного картофеля,  
200 гр. отварного шпината  
200 гр. спаржи

Хлеб: 230 гр. предварительно нарезанного хлеба длительного хранения

5 мандаринов  
4 киви  
3 личи  
3 груши  
3 яблока  
1 апельсин  
2 фруктовых пюре по 100 гр. с пониженным содержанием сахара

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

**\*\* напр., «weight watchers»**

Fitolife® - руководство по походу для Женщин

НЕДЕЛЯ 2	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	1 ПЗ + 1 горячий напиток без сахара
10:00	1 йогурт + 1 мандарин	1 йогурт	1 йогурт + 1 мандарин	1 яблоко	1 йогурт	1 йогурт	1 йогурт	2 мандарина
Обед	150 гр. рыбного филе	1 омлет с грибами: 2 яйца + 200 гр. грибов	2 тонких ломтика обезжиренной вареной ветчины	150 гр. рубленого бифштекса с 5% содержанием жиров	150 гр. филе белой рыбы	100 гр. очищенных креветок (в горячем или холодном виде)	150 гр. эскалопа из телятины	
	225 гр. моркови	Зеленый салат	200 гр. лука-порей, приготовленного на пару	2 помидора провансальски (приготовленные в микроволновой печи с провансальскими травами)	100 гр. картофеля, отваренного на пару	200 гр. отварных ростков сои	3 отварных листовых цикория	
	30 гр. хлеба	30 гр. хлеба	40 гр. хлеба		200 гр. отварного шпината	30 гр. хлеба	30 гр. хлеба	
	1 груша	1 яблоко	150 гр. обезжиренного творога без сахара	40 гр. хлеба	20 гр. низкокалорийного бутербродного сыра (типа « Sylphide » или « St. Moret »)	150 гр. обезжиренного творога	1 фруктовый салат: 3 личи + 1 киви (личи либо свежие без сиропа, либо отжатые под легким сиропом)	
				1 йогурт	30 гр. хлеба 2 киви			
16:00	1 яблоко	1 домашний фруктовый салат : 1 мандарин + 1 киви	1 фруктовое пюре с пониженным содержанием сахара	1 апельсин	1 фруктовое пюре с пониженным содержанием сахара	1 груша	1 йогурт	
Ужин	1 ПЗ + 1 салат (1 листовой цикорий + заправка)	1 ПЗ + 200 гр. спаржи	1 ПЗ + 1 груша	1 ПЗ + 100 гр. сердцевин сельдерея	1 ПЗ + 1 помидор 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 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 3

### Список покупок

7 обезжиренных йогуртов\*\* без добавок и/или ароматизированных с подсластителем или без  
30 гр. тертого швейцарского сыра  
1 порция (20 гр.) плавленого сыра с 20% содержанием жира  
450 гр. обезжиренного творога без сахара, либо подслащенного, либо соленого / перченого  
150 мл. обезжиренного молока

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

2 листовых цикория  
Лук-порей: 200 гр.  
Кабачок\*: 200 гр.  
4 помидора  
200 гр. грибов  
300 гр. моркови  
400 гр. вареного шпината  
200 гр. цветной капусты  
100 гр. овощей на выбор (рецепт овощной запеканки)  
1 порция зеленого салата  
100 гр. спаржи  
200 гр. зеленой стручковой фасоли \*  
1 лимон

Хлеб: 240 гр. предварительно нарезанного хлеба длительного хранения

3 груши  
3 фруктовых пюре по 100 гр. с пониженным содержанием сахара  
1 апельсин  
2 киви  
4 яблока  
4 мандарина / клементина

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

\* свежий или быстрозамороженный

\*\* напр., «weight watchers»

Fitolife® - руководство по походу для Женщин

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 йогурт	1 йогурт	1 груша	1 йогурт	1 йогурт	1 груша
Обед	150 гр. поджаренного куриного эскалопа	Листовой цикорий с ветчиной: 2 тонких ломтика ветчины + 2 листовых цикория	150 гр. рубленого бифштекса с 5% содержанием жиров	2 яйца, сваренных вкрутую	150 гр. филе белой рыбы	150 гр. эскалопа из обезжиренного свиного филе	1 блюдо, приготовленное в фольге из: 150 гр. филе белой рыбы + 200 гр. тонко нарезанных кружочками кабачков + 1 помидор средней величины + 1 помидор малого размера + 1/4 лимона
	200 гр. лука-порея	40 гр. хлеба	200 гр. цветной капусты + 15 гр. тертого сыра	200 гр. шпината	300 гр. моркови	200 гр. грибов	
	30 гр. хлеба	150 гр. обезжиренного творога	30 гр. хлеба	40 гр. хлеба	40 гр. хлеба	30 гр. хлеба	
	1 фруктовое пюре	1 яблоко	1 йогурт	1 йогурт	1 порция плавленого сыра с пониженным содержанием жиров	1 апельсин	
					1 маленький мандарин	1 яблоко	
			1 апельсин				
16:00	Домашний фруктовый салат: 1 мандарин + 1 киви	1 фруктовое пюре с пониженным содержанием сахара	2 клемантина	1 фруктовое пюре	150 гр. обезжиренного творога без сахара	1 киви	1 яблоко
Ужин	1 ПЗ + 1 яблоко, запеченное в микроволновой печи	1 ПЗ + 1 груша	1 ПЗ + 200 гр. зеленой стручковой фасоли	1 ПЗ + 100 гр. консервированной спаржи (подогретой или в холодном виде)	1 ПЗ + 2 помидора 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

6 обезжиренных йогуртов\*\* по 125 гр. без добавок и/или ароматизированных с подсластителем или без (приблизительно 50 килокалорий)  
35 - 40 гр. тертого швейцарского сыра  
150 мл обезжиренного молока  
1 порция сыра с пониженным содержанием жиров (максимум 20%)  
350 гр. творога

2 порции рыбного филе по 150 гр.  
Рубленый бифштекс с 5% содержанием жиров: 100 гр.  
2 тонких ломтика обезжиренной ветчины  
Эскалоп из телятины: 100 гр.  
Обезжиренный свиной эскалоп: 150 гр.  
4 яйца

200 гр. грибов  
200 гр. брокколи\*  
1 корень укропа  
150 гр. лука-порей  
150 гр. моркови  
200 гр. цветной капусты\*  
200 гр. овощной смеси « рататуй» (из помидоров, кабачков, перца и баклажанов)  
2 порции зеленого салата  
2 помидора  
1 лимон  
100 гр. овощей на выбор (для овощной запеканки)  
300 гр. стручковой зеленой фасоли\*  
1 листовый цикорий  
200 гр. спаржи

5 яблок  
3 мандаринов / клементинов  
2 груши  
2 апельсина  
3 фруктовых пюре по 100 гр. с пониженным содержанием сахара  
4 киви  
60 гр. клубники или малины (для молочного коктейля)

Хлеб : 220 г. предварительно нарезанного хлеба длительного хранения

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

\* свежий или быстрозамороженный

\*\* напр., «weight watchers»

Fitolife® - руководство по походу для Женщин

НЕДЕЛЯ 4			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 + 2 клемантина	1 груша	1 йогурт	1 яблоко	1 йогурт	1 йогурт	1 йогурт
Обед	150 гр. рыбного филе	1 омлет с грибами: 2 яйца + 200 гр. грибов	100 гр. рубленого бифштекса с 5% содержанием жиров	2 тонких ломтика обезжиренной вареной ветчины	1 порция блюда, приготовленного в фольге из: 150 гр. филе белой рыбы + 1 тонко нарезанный корень укропа + 2 помидора + ¼ лимона	100 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		150 гр. моркови	150 гр. лука-порея, приготовленного на пару
	30 гр. хлеба	30 гр. хлеба	30 гр. хлеба	40 гр. хлеба		30 гр. хлеба	30 гр. хлеба
	1 сыр типа « Sylphide »	1 яблоко	1 фруктовое пюре	1 йогурт	30 гр. хлеба	100 гр. обезжиренного творога	1 запеченое яблоко
	1 фруктовое пюре с пониженным содержанием сахара				2 киви	1 маленький мандарин	
			1 апельсин				
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 + 200 гр. зеленой 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 женщин**  
**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 3 сухарика
- ▶ 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
1 порция фруктов	1 обезжиренный молочный продукт	3 крабовые палочки	1 тонкий ломтик ветчины

**ОБЕД**

- ▶ 1 порция мяса или его эквивалента
- ▶ 1 порция овощей
- ▶ 1 продукт с содержанием крахмала
- ▶ 1 обезжиренный молочный продукт
- ▶ 1 порция фруктов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ В 16:00**

**на выбор:**

1	2	3	4
1 порция фруктов	1 обезжиренный молочный продукт	3 крабовые палочки	1 тонкий ломтик ветчины

Варьируйте дополнительные приемы пищи, например, если в 10:00 Вы перекусили молочным продуктом, после обеда выберите фрукт.

**УЖИН**

<i>Ужин Fitolife®</i>
1 пищевой заменитель 1 порция овощей 1 обезжиренный молочный продукт

<b>ЭТАП 2 / Руководство по Похудению для женщин</b>	
<b>1 порция фруктов</b>	<b>1 обезжиренный молочный продукт</b>
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
<b>1 порция овощей</b>	<b>1 порция продукта, содержащего крахмал</b>
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 s 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., Eibly (взвешивать в сухом виде) 35 гр. пшеничной крупы 70 гр. каштанов 160 гр. вареной чечевицы (45 гр. сухой чечевицы)
<b>1 порция мяса или его эквивалента</b>	<b>1 порция сыра</b>
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»
<b>В любом количестве</b>	<b>Напитки: полтора литра в день</b>
Провансальские травы, розмарин, тимьян, кервель, эстрагон, чеснок, петрушка, лук, сладкий стручковый перец, паприка, тмин, корица ...	Чай, травяной настой, кофе, вода без газа, вода газированная

**ЭТАП 3 / Руководство по Похудению для женщин**  
**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 (40 гр.), ЛИБО шведские хлебцы (2 шт.), ЛИБО 3 сухарика
- ▶ 10 гр. масла с жирностью 41% (напр., «Bridélice»), ЛИБО 1 низкокалорийный сыр
- ▶ 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 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
1 обезжиренный молочный продукт + 1 порция фруктов	1 обезжиренный молочный продукт + шведские гренки (2 шт.)	1 обезжиренный молочный продукт + 1 низкокалорийный сухарик, напр. Taillefine	1 тонкий ломтик ветчины + шведские гренки (2 шт.)

**УЖИН**

<b>Ужин Fitolife®</b>
1 пищевой заменитель 1 порция овощей 1 обезжиренный молочный продукт

**ЭТАП 3 / Руководство по Похудению для женщин**

<b>1 порция фруктов</b>	<b>1 обезжиренный молочный продукт</b>
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
<b>1 десерт*</b>	<b>1 молочный продукт « плюс »</b>
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
<b>1 порция овощей</b>	<b>1 порция продукта, содержащего крахмал</b>
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 +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)
<b>1 порция мяса или его эквивалента</b>	<b>1 порция сыра</b>
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»
<b>В любом количестве</b>	<b>Напитки: полтора литра в день</b>
Провансальские травы, розмарин, тимьян, кервель, эстрагон, чеснок, петрушка, лук, сладкий стручковый перец, паприка, тмин, корица	Чай, травяной настой, кофе, вода без газа, вода газированная
<b>1 приправа</b>	
40 гр. жидкого крема с жирностью 8% 1 ч.л. растительного масла (примерно 5 гр.) 10 гр. масла с жирностью 41%	

**ЭТАП 4 / Руководство по Похудению для женщин**  
**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
- ▶ 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 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**

Один раз в день: выбрать в таблице

**УЖИН**

1 меню на выбор:

Ужин Fitolife®	Ужин 2	Ужин 3
1 пищевой заменитель 1 порция овощей 1 десерт ИЛИ 1 молочный продукт « плюс »	1 порция мяса или его эквивалента 1 порция овощей 1 обезжиренный молочный продукт 1 порция фруктов	250 мл супа 30 гр. хлеба 1 порция сыра 1 порция фруктов

<b>ЭТАП 4 / Руководство по Похудению для женщин</b>	
<b>1 порция фруктов</b>	<b>1 обезжиренный молочный продукт</b>
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
<b>1 десерт*</b>	<b>1 молочный продукт « плюс»</b>
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
<b>1 порция овощей</b>	<b>1 порция продуктов, содержащих крахмал</b>
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)
<b>1 порция мяса или его эквивалента</b>	<b>1 порция сыра</b>
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»
<b>В любом количестве</b>	<b>Напитки: полтора литра в день</b>
Провансальские травы, розмарин, тимьян, кервель, эстрагон, чеснок, петрушка, лук, сладкий стручковый перец, паприка, тмин, корица	Чай, травяной настой, кофе, вода без газа, вода газированная
<b>1 приправа</b>	<b>Небольшое дополнение</b>
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 (1/4 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 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