



Диета HCG. Инструкция

www.hcgdietclub.ru

Добро пожаловать в HCG diet club! В этой инструкции вы найдете все ответы и всю информацию по успешному проведению HCG диеты с каплями HCG + amino acids .
Перед тем как вы приступите к диете внимательно прочитайте Манускрипт доктора Симеонса «Фунты и дюймы: новый подход к ожирению» , книгу Елены Быстрицкой «Лучшая диета, о которой вы никогда не слышали» и изучите инструкцию по проведению диеты.
Желаем успеха!

Инструкция к проведению HCG диеты

Подготовка к диете

Что вам потребуется:

1. Напольные весы для измерения веса. Вам будет необходимо взвешиваться каждое утро.
2. Кухонные весы (желательно электронные, они более точные). Нужна точность до грамма. Весы вам необходимы для взвешивания белковых продуктов (мясо, курица, рыба, морепродукты).
3. Капли HCG + amino acids
4. Дневник для записи изменений веса, объемов и съеденной за день пищи для анализа и отслеживания прогресса.
5. Косметическая продукция для кожи и волос, не содержащая жиров и масел (oil free). Допустимо использование минерального масла, так как оно не проникает в кожу.

6. Календарь, в котором вы могли бы расписать фазы диеты с первого дня и до ее окончания, чтобы не запутаться.
7. Рецепты для диеты HCG

Как принимать капли:

Способ применения:

Капли принимаются 3 раза в день: утром, за 30 минут до обеда и за 30 минут до ужина. 10 капель удерживаются под языком во рту в течении 2-5 минут, остаток проглатывается. Ничего нельзя есть и пить в течении 15 минут. Капли необходимо принимать перед зеркалом, вы будете точно видеть сколько капель вы накапали, не касайтесь пипеткой полости рта, она должна находиться в чистоте.

Способ хранения:

В нераспечатанном виде капли хранятся при комнатной температуре в темном месте (не на свету), не вблизи компьютеров, телевизоров и других источников облучения. В распечатанном виде капли лучше всего хранить в холодильнике.

Рекомендованная доза:

10 капель 3 раза в день. Тем не менее, каждый человек имеет индивидуальный обмен веществ и если вы продолжаете испытывать чувство голода на диете – постепенно увеличивайте дозу пока не будете чувствовать себя комфортно. Никогда не применяйте более 20 капель за 1 раз, 60 капель в день – максимальная доза.

Доза:

10 капель 3 раза в день = 125 ед HCG

12 капель 3 раза в день = 150 ед HCG

15 капель 3 раза в день = 175 ед HCG

20 капель 3 раза в день = 250 ед HCG

Длительность диеты

Диета предполагает минимальный и максимальный срок ее проведения. Минимальный срок диеты — 23 дня, максимальный — 43 дня. Длительность диеты зависит от ваших индивидуальных показателей и от того, насколько вам необходимо снизить вес. Минимальный срок диеты в 23 дня определяется тем, что даже если вы достигнете своего идеального веса раньше чем за 3 недели и прекратите диету — не произойдет коррекции работы гипоталамуса и вы можете легко набрать вес после прекращения диеты. Максимальный срок диеты в 43 дня определяется тем, что организм вырабатывает иммунитет к гормону HCG и, если вы продолжаете диету, то потеря веса произойдет за счет нормального, структурного жира или мышечной массы, что крайне нежелательно.

Вторая фаза — собственно диета

Состоит из трех частей (загрузочная фаза, фаза сжигания жира, фаза стабилизации веса).

Загрузочная фаза — 2 дня

День 1 и 2

Начните принимать гормон HCG

Взвесьтесь, измерьте объемы талии, бедер, верхней части руки и ноги и запишите результаты в дневник

Ешьте как можно больше жирной и высококалорийной пищи, такой как: жирное мясо, масло, хлебо-булочные изделия, выпечка, молочный шоколад, майонез, сладкое и так далее. Вам необходимо съесть столько этой пищи, сколько сможете. Эта часть протокола очень важна, выполнив ее, вам

удастся избежать чувства голода и усталости в первые дни диеты. Пациенты, которые не выполняют этой инструкции, желая тем самым сбросить большой вес за время диеты, испытывают больше трудностей, особенно в первую неделю.

Фаза сжигания жира

День 3 — последняя доза HCG. Продолжайте принимать HCG и следуйте диете.

500-калорийная диета

Завтрак

Вода, чай, кофе без сахара в любом количестве. Разрешена одна столовая ложка обезжиренного молока в день.

Обед / Ужин

Одна порция белка: 100 грамм (взвешиваем в сыром виде) приготовленного на пару, на гриле, отварного или запеченного в фольге без добавления масла нежирного мяса говядины, телятины, куриной грудки, белой рыбы (нежирной) или морепродуктов (лобстер, краб, креветки). Весь видимый жир с мяса должен быть удален.

Один вид овощей: шпинат, любой вид зеленого листового салата, помидоры, огурцы, стебли сельдерея, лук, редиска, капуста, спаржа, листья свеклы, цикорий, феннель (сладкий укроп), чард (мангольд). В один прием пищи вы выбираете только один вид овощей, смешивать нельзя. Объем овощей — горсть с горкой.

Один сухарик (подсушенный кусочек хлеба без соли и масла), или одна хлебная палочка Гриссино, или один тост Мельба.

Одно яблоко, или один апельсин, или горсть клубники (8—10 штук), или 1/2 грейпфрута.

Для приготовления пищи вы можете использовать: соль (желательно морскую), черный и красный перец, сок лимона (один в день), уксус (желательно яблочный и нерафинированный), сухую горчицу, чеснок, петрушку, укроп, кинзу, базилик, имбирь, куркумин, тимьян, майоран и другие приправы в свежем и сушеном виде.

Чай (любой), кофе, вода и минеральная вода — только эти напитки разрешены. Их вы можете пить в любом количестве и в любое время. Как минимум вам необходимо выпивать 2 литра воды в день. Из подсластителей вы можете употреблять только Стивию.

Фрукты и сухарик можно съесть между приемами пищи, но не все в один прием, то есть только один сухарик и один фрукт за раз. Также я рекомендую варьировать употребление белковой пищи и овощей. Например, если на обед вы съели рыбу со шпинатом, то на ужин — куриную грудку с зеленым салатом. Говядина более калорийная, поэтому я бы рекомендовала ее есть не более 2 раз в неделю. Продукты, не входящие в список разрешенных, употреблять во время диеты нельзя, даже если они менее калорийны. Всё дело в химическом составе продуктов, а не в их калорийности. Помните, что цель HCG диеты не просто сбросить вес, а скорректировать причины появления избыточного веса.

Диета в 800 калорий

Отличие 800 калорийной диеты от 500 калорийной в рекомендации съесть завтрак, что имеет свои преимущества: так, это будет способствовать увеличению обмена веществ.

Завтрак

Одна порция белка (из списка разрешенных), сухарик и один из разрешенных фруктов. Два раза в неделю можно съесть яйцо вместо белковых продуктов.

Вода, чай, кофе без сахара в любом количестве. Разрешена одна столовая ложка обезжиренного молока в день.

В отношении обеда и ужина следуйте рекомендациям 500-калорийной диеты.

Заключительная фаза — 3 дня. Следует сразу за фазой сжигания жира.

Вы прекращаете вводить гормон HCG, но продолжаете соблюдать диету в 500—800 калорий. Это необходимо для того, чтобы гормон вышел из организма прежде чем вы приступите к нормальному питанию.

Третья фаза — фаза стабилизации веса — 3 недели.

Этот период начинается сразу за заключительной фазой и продолжается 3 недели. Теперь вы можете есть всё, за исключением крахмалистых углеводов, сахара и сахаросодержащих продуктов.

Цель этой фазы — стабилизация нового веса.

Важно! Эта фаза стабилизирует обмен веществ и закрепляет полученные результаты. Она так же важна, как и фаза сжигания жира.

Во время этого периода вы:

- взвешиваетесь каждый день утром после посещения туалета. Недопустима прибавка в весе более чем на один килограмм
- едите 3 раза в день с перекусами между едой, увеличиваете порции и объемы принимаемой

пищи, но соблюдая правила, приведенные ниже

- ешьте только необходимое вам количество калорий, не более, для сохранения полученных результатов
- избегайте употребления сахара, всех сахаросодержащих продуктов, хлеба, макарон, крахмалистых овощей (таких как картофель, кукуруза, кабачки, морковь, свекла), риса, продуктов из пшеницы, хлопьев для завтрака, перловки, всех видов муки. Читайте этикетки на продуктах промышленного производства, так как очень многие продукты содержат сахар и крахмал
- добавляйте другие овощи в еду, и теперь вы можете смешивать их вместе в один прием пищи
- добавляйте другие фрукты, за исключением очень сладких (бананы, виноград, сухофрукты)
- добавляйте жиры и молочные продукты в пищу. Орехи, оливковое масло, жирная рыба, йогурт, кефир могут быть добавлены в рацион.

Важно! Вы находились на низкокалорийной диете в течение нескольких недель, не начинайте обедаться в первый же день, постепенно увеличивайте калорийность рациона!

Первая неделя:

- калорийность рациона 800—1000 калорий в день
- продолжайте употреблять как минимум 2 литра жидкости в день
- вы можете употреблять масло для приготовления пищи, но в умеренных количествах

- увеличьте употребление белковых продуктов
- старайтесь есть 5—6 раз в день понемногу

Вторая неделя:

- калорийность рациона 1200—1500 калорий в день
- добавьте больше овощей в рацион, супы, орехи и другие углеводы с низким гликемическим индексом

Третья неделя:

- доведите калорийность рациона до рекомендованной для вашего веса, пола и возраста
- ешьте 5—6 раз в день
- взвешивайтесь каждое утро и не допускайте прибавки в весе более чем на 1 килограмм

Если прибавка всё же произошла, то вы устраиваете себе сразу же (важно!) разгрузочный день.

Мясной разгрузочный день:

- пропускаете завтрак и обед
- на ужин съедаете большой говяжий стейк, приготовленный на гриле или поджаренный на сковороде на масле со специями, но без соли. На гарнир можно съесть один помидор или одно яблоко
- пейте как можно больше воды в течение дня (минимум 2 литра) и сколько хотите чая и кофе
- на следующий день вы должны потерять 0,5—1,5 килограмма!

Яблочный разгрузочный день:

- съедаете 6 яблок в день
- пьете как можно больше воды (минимум 2 литра) и сколько хотите чая и кофе

Фаза 4 — Восстановительный период. Неделя 4—6

Это финальная фаза, когда вы начинаете постепенно вводить крахмалистые продукты и сахар в свой рацион. Собственно, в этой фазе уже не существует никаких ограничений, но всё же я бы рекомендовала вам придерживаться золотого правила «всего понемножку».

Сахар и крахмалы нужно вводить в свой рацион медленно, маленькими порциями. Вот несколько рекомендаций на этот счет:

Неделя 4

Вводите только один крахмалистый продукт в день: хлеб, макароны (цельнозерновые), картофель и так далее, но только один в день. На следующий день введите что-нибудь другое. Ешьте только один вид углеводов за один прием пищи. Вводите каждый день новый вид углеводов и взвешивайтесь каждое утро. Если произошла прибавка в весе, вы будете знать, от какого продукта, и скорректируете его употребление, уменьшая порцию в два раза.

Неделя 5

В пятую неделю можете употреблять два различных крахмалистых углевода в один день, но не в один прием пищи. Например, хлеб на обед и картофель на ужин.

Неделя 6

Начните комбинировать углеводы в один прием пищи, но только одна комбинация в день! К концу шестой недели вы начнете полноценно питаться без опасений набрать вес! Соблюдайте рекомендованную вам калорийность рациона, не переедайте,

старайтесь не есть очень жирную пищу и пищу с высоким содержанием крахмала в один прием, очень плохое сочетание! Следуйте рекомендациям к первой фазе протокола.

Если вам необходимо более одного курса HCG, нужно пройти все 6 недель восстановительного периода, перед тем как начать новый раунд HCG терапии.