

2. FÁZA CHUDNUTIA

www.slimteam.sk

Vaše chudnutie sa preklopilo do 2. fázy,
ktorá trvá 7 až 14 dní

Hlavné body

- Vaše chudnutie sa blíži ku koncu
- Je dôležité dodržať princípy postupného prechodu z ketózy na sacharidový metabolizmus
- Predposledná 2. fáza zahŕňa jedno bežné jedlo denne
- Chceme si udržať váhu a vyhnúť sa priberaniu

V druhej fáze diéty Dr.Slim začína postupné a pomalé začleňovanie sacharidov do vášho jedálnička. Obed sa nahradí normálnym jedlom (viď príklady 2. strana), pomocou ktorého sa pomaly začnete vracat k bežnému stravovaniu.

Ak ste mali počas diéty 5 proteínových jedál Dr.Slim, tak v druhej fáze pokračujete už len so 4 jedlami Dr.Slim a obed nahradíte normálnym jedlom. Docieli sa tým postupné zvýšenie denného príjmu sacharidov až na cca 50 g. Budete stále chudnúť aj keď o trochu pomalšie ako v prvej fáze. Táto fáza, je pre ukončenie proteínovej diéty veľmi dôležitá.

Jedálniček 2. fáza

Raňajky	jedlo Dr.Slim
Desiata	povolená zelenina
Obed	bežné jedlo
Olovrant	jedlo Dr.Slim
1. večera	jedlo Dr.Slim
2. večera	jedlo Dr.Slim



V 2. fáze diéty sa odporúča pravidelne hýbať, aspoň 2x týždenne a aspoň 45 minút. Stačí napríklad rýchlejšia chôdza, bicyklovanie, nordic walking či pomalý beh.

Aeróbnym pohybom strieďte s anaeróbnym, ak sa dá, tak ideálne napríklad s návštevou posilňovne alebo lekcie pilates či power yoga. Akýkoľvek pohyb je lepší ako žiadny :)

Každý deň si dajte dostatok povolenej zeleniny, a to až do množstva 500 g.

Použite ju ako prílohu či na desiata, alebo keď na ňu dostanete chuť

Už len krôčik k ukončeniu diéty!

Nezabúdajte na dostatočný pitný režim, aspoň 2 litre denne (voda, nesladený čaj).

Dochutiť už môžete aj pomocou lyžice sójovej omáčky, alebo lyžice citrónovej šťavy, prípadne octu či dijonskej horčice.



K úprave zeleniny, či povoleného jedla môžete použiť za studena lisovaný olej (olivový, repkový, sezamový, ľanový).

Dodržiujte odporúčania týkajúce sa spôsobu prípravy bežného jedla.

Nesmažte, nevyprážajte, nefritujte. Ideálne spôsoby prípravy sú dusenie na vode, restovanie s pridaním lyžičky kvalitného rastlinného oleja, varenie v pare, či marinovanie.

2. stabilizačná fáza vás pripraví na bežné racionálne stravovanie po ukončení diéty

Ukážka možných jedál na obed počas 2. stabilizačnej fázy diéty

- Hovädzí (kurací, divinový) steak s fazuľkovými luskami na slaninke
- Dusená či pečená ryba (losos, tuniak, pstruh, makrela) s miešaným šalátom s paradajkami a dijonským dresingom
- Pečené kura na kyslej kapuste
- Segedín (kurací, bravčový) + 1 celozrnný rohlík
- Kuracie prsia v hríbovej omáčke
- Zapekaný karfiól so šunkou a slaninkou
- Grilovaná cuketa s fazuľkami

