

Formabontó Életmódprogram

Kisokos – általános irányelvek - táplálkozási ajánlás

Írta: Godáné Reisinger Karolina, dietetikus

Az alábbi étkezési alapszabályok betartása elengedhetetlen a Formabontó Program sikerének érdekében. A programot kísérő csomagban található étrend 18. életévét betöltött, egészséges felnőtt ember számára készült. Amennyiben emésztési-, anyagcsere- vagy hormonális gondja, betegsége van, egyeztessen kezelőorvosával, és a programhoz kérjen dietetikus segítséget!

A következő pontok betartása az egészséges táplálkozás jegyében segítik a Formabontó Program sikerességét, így azokat be kell tartani a kúra ideje alatt:

- Fogyasszon napi 2,5 – 3 liter vizet. Ennek érdekében minden reggel, ébredés után fogyasszon el egy nagy pohár szobahőmérsékletű vizet, és napközben is legyen Önnél kulacs, vagy a közelében egy mindig újratöltött pohár víz. Citrom, menta, uborka vagy bogyós gyümölcsök felhasználásával, cukor nélkül készített ízesített vizet is lehet bátran fogyasztani.
- A napi 10ml FORMABONTÓ Kivonaton felüli alkoholfogyasztás tilos!
- Napi 1-2 kávé, vagy tea fogyasztása megengedett.
- Egyen naponta 4 adag zöldséget vagy nyers gyümölcsöt! Az adagba nem számít bele a burgonya, a lekvár és a befőtt.
- Törekedjen a napi 5 étkezésre, melyek során kis adagokat fogyaszt, sok folyadékkal.
- Naponta fogyasszon leveles zöldségeket!
- Tízórára és uzsonnára fogyasszon nyers gyümölcsöt, teljes kiőrlésű, cukormentes kekszet vagy sovány tejterméket, vagy ezek kombinációját. Jó megoldás ezekre az étkezésekre elfogyasztani a FORMABONTÓ Órleményt egy pohár kalória szegény gyümölcslevesben elkeverve.
- Hetente 2-3 alkalommal fogyasszon olajos magvakat! Egy adag nem lehet több egy kis maréknál, ezeket érdemes szintén kisétkezés gyanánt fogyasztani.
- Törekedjen a cukormentes táplálkozásra, kerülje az édességeket, és az üdítőitalok fogyasztását!
- Kerülje a zsíros, nagy energiatartalmú ételek fogyasztását. Rántott húst, sajtot, zöldséget lehetőség szerint ne fogyasszon!
- A rost- és vitaminbevitel növelése érdekében fogyasszon teljes kiőrlésű lisztből készült pékárut és gabona alapú köreteket. Kiváló eszköz ehhez a Formabontó Órlemény fogyasztása is.
- Kerülje a só túlzott mértékű használatát! Ízesítésre friss zöldfűszereket és szárított zöldségeket javasolt használni. Ne használjon leveskockát és magas sótartalmú ételízesítőt!
- Próbáljon ki új zöldségeket, vagy olyan egészséges ételeket, amelyek a fenti irányelvek alapján készülnek, édességek helyett egészséges és ízletes ételekkel kényeztesse magát, vagy egy finom gyümölcs-salátával!
- Mozogjon minden nap legalább 30 percet! Ehhez nem szükséges edzőterembe mennie. Egy kiadós séta, vagy biciklizés is megfelel ennek a célnak. Jó megoldás az is, ha végigcsinál egy gyakorlatsort a *HerbaClass Youtube* csatornáján elérhetőek közül!
- Személyre szabott étrendet szeretne? Keressen fel egy dietetikus, aki összeállítja az Ön számára legmegfelelőbb étrendet!