

PRVNÍ POMOC



- První porci snězte do **HODINY** od pobuzení – důležité kvůli hladovění!
- V první fázi nejezte NIC mimo proteinových jídel – hrozí narušení ketóza, zastaví průběh hubnutí, nové nastartování opět minimálně 3 dny.
- V průběhu dne lze využít instantní **ZELENINOVÝ NÁPOJ** jako záchranu proti hladu, maximálně 3x denně kvůli obsahu soli v nápoji. Do nápoje přidávejte konjacové těstoviny.
- **ROZESTUPY** mezi jednotlivými porcemi jsou 3-4 hodiny.
- **POSLEDNÍ PORCI** snězte 2 hodiny před spaním.
- V případě potřeby zařadte 6. porci – druhou večeři – zeleninový vývar + konjacové těstoviny – nikdy nechoďte spát hladový!
- Každou porci snězte nebo vypijte maximálně do 15 minut od přípravy jídla.
- Od začátku dietního programu doporučujeme zařadit **MULTIENZYMOVÝ** doplněk stravy, který napomáhá štěpení proteinů, laktózy, tuků a sacharidů a tím zvyšuje účinky dietního programu.
- V druhé polovině dietního programu – přechodové fázi – doporučujeme zařadit jako doplněk stravy kolagen a B17 Apricarc - zamezíte tím tzv. „povislé kůži“. Dále se Vám zlepší stav nehtů, vlasů a má také výborné výsledky v boji proti celulitidě.
- **NEVYNECHÁVEJTE ŽÁDNOU PORCI!** Je důležité snít veškeré porce, které Vám poradce doporučil!!!!