Dane aktualne na dzień: 24-04-2024 08:55

Link do produktu: https://www.fraida.pl/dieta-5050-p-3573.html

Dieta 50:50

Cena	**34.90 zł**
Dostępność	**niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym**
Numer katalogowy	**9788364645181**
Kod EAN	**9788364645181**
Producent	**Illuminatio**
Autor	**Krista Dr Varady, Bill Gottlieb**

Opis produktu

Oto rewolucyjna, przynosząca spektakularne efekty dieta 50:50, której efektywność, jako jedynej na świecie, udowodniono naukowo. Jej istotą jest to, że ułatwia redukcję masy ciała, a jednocześnie nie wymaga wyzbywania się jedzenia pysznych dań. Jeśli się na nią przestawisz, będziesz musiała przestrzegać tylko jednej ważnej zasady. Oto ona: Spożywaj 500 kalorii w dniu diety i jadaj wszystko to, czego pragniesz, w dowolnych ilościach w dniu ucztowania.

Bez wyrzutów sumienia możesz kupować swoje ulubione batoniki i przyrządzać dania ze składników, które ci smakują. Co drugi dzień możesz jeść wszystko, czego tylko zapragniesz, i nie przejmować się liczeniem kalorii.

Poznasz także przepisy kulinarne na niskokaloryczne, a zarazem sycące dania, dzięki którym jeszcze szybciej osiągniesz upragniony rezultat. Zapomnisz, że istnieje coś takiego jak efekt jo-jo, i przekonasz się na własnej skórze, że naprawdę możesz schudnąć.

Dietę opracowała dr Krista Varady – ekspertka od żywienia i stymulującej metabolizm diety przemiennej – która dzięki jej stosowaniu zgubiła aż 20 kilogramów i wciąż cieszy się nienaganną figurą. Nowatorskie połączenie naprzemiennego schematu żywieniowego i ćwiczeń fizycznych prowadzi do szybkiego spalania zbędnej tkanki tłuszczowej, wyszczuplenia i wymodelowania sylwetki oraz wzmocnienia serca. Pozwala na błyskawiczne odzyskanie wymarzonej figury, zdrowia i radości z życia.

Poznaj rewolucyjną dietę naprzemienną – prawdziwy sposób na szybkie, bezpieczne i skuteczne odchudzanie!

Fragment książki

Zapomnij o diecie, która nakazuje wyzbywać się jedzenia – poznaj dietę, która przynosi zadowolenie

Kuracje odchudzające na każdy dzień obejmują zazwyczaj proces wyzbywania się jedzenia. Przeważnie mówią o tym, czego nie można jeść. Mówią też o tym, czego nie należy robić, a wszystko to razem wzięte brzmi tak, jakby przekazywano ci zestaw dietetycznych „dziesięciu przykazań” w stylu:
Nie będziesz jadać więcej niż 10% tłuszczu.

- Nie będziesz jadać więcej niż 40 g węglowodanów.
- Nie będziesz jadać mięsa.
- Nie będziesz jadać pszenicy.
- Nie będziesz jadać cukru.
- Nie będziesz pożądać cukru swojego sąsiada.

Usiłujesz zatem przestrzegać „objawionego” szeregu nakazów – bez względu na to, czy jest ich dziesięć, czy sto. Ale twoje wysiłki kończą się frustracją. Tak więc „grzeszysz”; spożywasz „złe” rzeczy; czujesz się niczym grzesznik. Potem żałujesz. Obiecujesz poprawę. Ogłaszasz na przykład: „Nigdy już nie będę jadać pączków!”. Jednak w nieuchronny sposób cały cykl ponownie się powtarza. Znowu ponosisz porażkę.

Dlaczego tak się dzieje? Po okresie wyzbywania się jedzenia nastaje bowiem czas nadmiaru w diecie – podobnie jak po nocy przychodzi dzień. Zakaz spożywania czegoś

sprawia, że właśnie to danie kusi cię zwodniczo i zaczynasz mocno go pragnąć. Jesteś na diecie o małej zawartości węglowodanów? Zapewne masz ogromną ochotę na pizzę. A może korzystasz z diety niskotłuszczowej, która bazuje na roślinach? Wówczas prawdopodobnie marzysz o steku. Z kolei przy diecie paleo w swoich marzeniach widzisz enchiladę z serem. Ostatecznie ulegasz tym wszystkim zachciankom. Może nawet w niepohamowany sposób.

Głód stanowi następną przyczynę nieskuteczności codziennej diety. To pozytywny i naturalny wskaźnik, za pomocą którego organizm wysyła komunikat, że potrzebuje energii. Głód ma ci uświadomić, że nadszedł czas na większą liczbę kalorii. Niestety, diety reklamowane jako metody obniżenia wagi zmuszają do redukcji wartości kalorycznej posiłków (wbrew twierdzeniom niejednego guru od spraw odżywiania, zalecającego wysoki – albo niski – poziom węglowodanów, białka i/lub tłuszczu, ograniczanie kalorii zawsze okazuje się kluczowym elementem kuracji, jeśli chodzi o zrzucanie zbędnych kilogramów). Gdy jesteś więc na diecie, odczuwasz głód. Może nawet stajesz się osobą kapryśną czy też wręcz popadasz w przygnębienie. Przez dłuższy okres nikt nie potrafi radzić sobie z codziennym głodem i towarzyszącym mu stresem. Dieta 50:50 rozwiązuje ten problem, ponieważ nie pozwala, aby stosująca ją osoba wyzbywała się jedzenia w dłuższej perspektywie czasowej.

[Fragment „Wstępu”, s. 11-12]

liczba stron: **224**
format: **14.5x20.5cm**
oprawa: **miękka**