

Zaawansowane Spalanie Tłuszczu



DIETA
!TURBO.WN.!

Ta dieta jest dietą zaawansowaną w porównaniu do podstawowej wersji „Odchudzanie Na Zawołanie” i choć dzieli z nią kilka podobieństw, to posiada również ogromne różnice. Na pewno zajmie Ci trochę więcej czasu żeby ustalić plan jedzenia z tą dietą, ale efekty jakie z nią osiągniesz będą jeszcze lepsze i jeszcze szybsze.

Nie ma limitów ile kilogramów możesz zrzucić z tą dietą, więc to bez znaczenia czy chcesz schudnąć 1kg, 10kg czy 40kg.

Dieta TURBO WN ma większy wachlarz typów produktów spożywczych do wyboru niż standardowa dieta „Odchudzanie Na Zawołanie”, dlatego na pewno nie będziesz miała problemu z jedzeniem tego co lubisz z tą dietą.

Główne Założenia Zaawansowanej Diety TURBO WN

Czas Trwania – 10 Dni

Dieta będzie trwała przez 10 dni. Po ostatnim dniu możesz zakończyć dietę, albo możesz kontynuować ją zaczynając znowu od dnia 1 jeżeli będziesz chciała dalej chudnąć.

Kontynuację możesz rozpocząć natychmiast, albo zrobić sobie 1-3 dni przerwy po zakończeniu 10 dnia.



Pokarmy Wysoko Nasycające

Ta zaawansowana dieta jest tak bardzo skuteczna, z jednego najważniejszego powodu - każdy typ jedzenia jaki będziesz jadła będzie pokarmem „**wysoko nasycającym**”.

Normalnie wszystkie produkty spożywcze dzielą się na „wysoko nasycające” i „nisko nasycające” - chodzi o to, jak bardzo zaspokaja Twój głód jedzenie danego typu. Im wyższy „współczynnik nasycający” ma produkt, tym mniej go musisz zjeść żeby się najeść i na tym dłużej Ci on starczy.

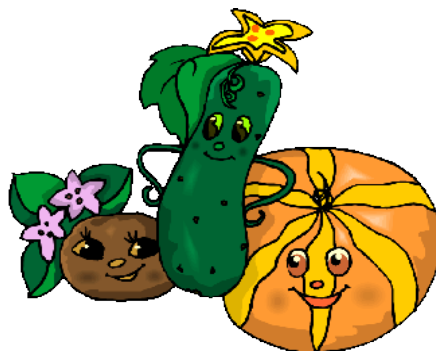


Większość ludzi jest otyła, ponieważ cały czas je

pokarmy nisko nasycające, przez co jedzą ich zbyt dużo, bo cały czas są głodni. W naszej diecie użyjemy tylko pokarmów wysoko nasycających, dzięki czemu będziesz mogła zjeść mniej, spalić więcej tłuszczu i będziesz przy tym NAJEDZONA

Wysoki Błonnik I Kontrola Glukozy

Wszystkie typy posiłków jakie będziesz jadła zawierają dużo błonnika i są zestawione w taki sposób, żeby maksymalnie obniżyć poziom Twojej glukozy podczas jedzenia, co drastycznie uskuteczni spalanie tłuszczu.



Jeszcze Więcej Posiłków

Przeciętna osoba spożywa 3 posiłki dziennie – to stanowczo za mało żeby skutecznie spalać tłuszcz. W naszej podstawowej diecie „Odchudzanie Na Zawołanie” pracujemy z 4 posiłkami dziennie, natomiast w tej zaawansowanej diecie będziesz jadła AŻ 6 RAZY DZIENNIE!

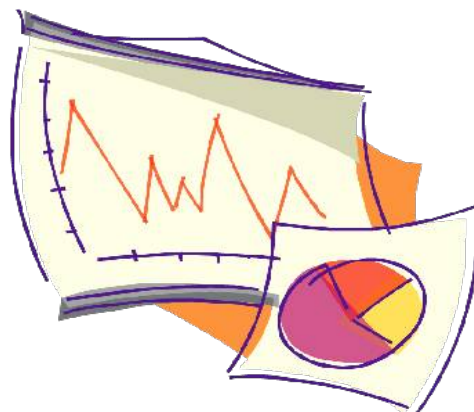


W porównaniu do przeciętnych 3 razy dziennie jest to DWA RAZY więcej posiłków. Dzięki temu że zwiększysz ilość posiłków dwukrotnie, zmniejszysz ilość kalorii jakie przypadną na każdy posiłek -

wtedy ogólna ilość kalorii dziennie będzie taka sama, ale dużo łatwiej i skuteczniej Twój organizm będzie mógł spalić tłuszcz.

Skoki Węglowodanów

Oprócz większej ilości posiłków dziennie, schemat jedzenia będzie ustalony tak, że cały czas będziesz dostarczała swojemu organizmowi RÓŻNE ilości węglowodanów.



Dzięki temu np. w jeden dzień kiedy zjesz dużo węglowodanów Twój metabolizm przyspieszy żeby je spalić, a potem obetniesz węglowodany dostarczając mniej kalorii – Twój rozkręcony metabolizm nie będzie miał co spalać (bo dostarczyłaś mało węglowodanów), więc zaczniesz spalać TŁUSZCZ!

Unikalność

Nasza dieta jest zupełnie inna od tego co piszą gazety, mówi telewizja i dietetycy. Możesz nawet powiedzieć że jest kontrowersyjna, bo w ogóle nie używa liczenia kalorii i kłóci się z ogólnie przyjętymi standardami. Ale to właśnie jest powodem że jest tak skuteczna!

Wszyscy podążają za tymi utartymi i niby „potwierdzonymi” dietami, ale jakoś nikt nie ma z nich efektów. Po tym jak przetestujesz tą dietę będziesz zszokowana tym jaki osiągniesz efekt i w jak krótkim czasie.

Wiele rzeczy które będą w tej diecie mogą wydawać

się błahe, nie działające i nic nie znaczące – ale to jest właśnie sekret tego systemu. Nic nie zmieniaj, tylko po prostu weź tą dietę taką jaka jest, podążaj wg wskazówek i licz kilogramy które będą spadać!

Grupy Jedzenia

Zacznijmy od tego co MOŻESZ JEŚĆ. Wszystkie dozwolone typy jedzenia są podzielone na 4 grupy. Jak zauważysz jest tutaj większość „zwykłego” jedzenia jakie jesz pewnie na co dzień i jakie lubisz, dlatego nie będziesz miała żadnych problemów z doborem ich dla siebie. Oto one:

Grupa 1

Czereśnie	Mango
Jeżyny	Maliny
Limonka	Grejpfrut
Nektarynka	Figi
Cytryna	Śliwki
Morele	Ananas
Jagody	Kiwi
Truskawki	Melon
Gruszki	Papaja
Jabłka	Pomarańcze
Winogrona	Brzoskwinie

Grupa 2

Sałatka z jajek	Kurczak (bez skóry)
Jajka na twardo	Miecznik
Plasterki sera	Fładra
Makrela	Krewetki
Łosoś	Pieczona wołowina
Sałatka z tuńczyka	Plasterki indyka
Serek wiejski	Plasterki szynki
Orzechy laskowe	Plasterki boczku
Orzechy włoskie	Migdały
Pistacje	Orzechy ziemne
Orzechy Brazylijskie	Fasola
Dorsz	Krab
Homar	Pstrąg

Grupa 3

Pasterniak	Kalafior
Rzepa	Szparagi
Cebula	Karczochy
Seler	Brukselka
Brokuły	Rzodkiewka
Kapusta	Szpinak
Buraki cukrowe	Groszek
Zielona fasola	Pieprz
Grzyby	Cukinia
Czosnek	Bakłażan
Ogórek	Kabaczek
Pomidor	Salata

Grupa 4

Rzodkiewka	Szparagi	Pietruszka
Nektarynka	Karczoch	Cebula
Cytryna	Seler	Kalafior
Mango	Brokuły	Plasterki sera
Salatka z jajek	Kapusta	Makrela
Soczewica	Brukselka	Łosoś
Jajka na twardo	Szpinak	Flądra
Jajecznica	Rzepa	Krewetka
Pieczona	Cytryna	Mandarynka
wołowina	Grejpfruty	Kiwi
Plasterki szynki	Figi	Melon
Groszek	Śliwki	Papaja
Buraki cukrowe	Suszone śliwki	Salatka z
Maliny	Morele	tuńczyka
Plasterki	Jagoda	Kurczak bez
boczku	Kumkwat	skóry
Serek wiejski	Ananas	Truskawki
Czereśnie	Grzyby	Gruszki
Jeżyny	Czosnek	Brzoskwinie
Winogrona	Cukinia	Jabłka
Pomarańcze	Krab	Bakłażan

Fasola Homar Dorsz Pstrąg Sałata	Migdały Orzechy brazylijskie Orzechy z nerkowca	Ogórek Pistacje Orzechy ziemne Orzechy włoskie Orzechy laskowe Pomidory
--	---	---

Wskazówki Do Przygotowania Jedzenia:

- **Wszystkie ryby nie mogą być w panierce**, oraz nie są dozwolone żadne sosy ani polewy, oprócz soku z cytryny i soli
- **Wszystkie owoce oznaczają ŚWIEŻE owoce** (oprócz rodzynek które możesz jeść z paczki). Wszelkie soki są niedozwolone
- **Sałatka z jajek może być przygotowana następująco:** pokrojone jajka, nisko tłuszczowy majonez, musztarda i seler
- **Sałatka z tuńczyka może być przygotowana z:** tuńczyka, majonezu nisko tłuszczowego, musztardy, cebuli, selera i pomidora. Chleb jest niedozwolony
- **Wszelkie potrawy mięsne mogą być zwykłe, lub „chude”**. Możesz używać musztardy i soli ale żadne inne polewy ani sosy nie są dozwolone

Picie

Picie w tej diecie jest takie jak w standardowej diecie „Odchudzanie Na Zawołanie” czyli:

Możesz pić wszystko, tak długo jak napój nie jest bardziej kaloryczny niż 10 kalorii na szklanekę (250ml/250g). Możesz pić np:

- Napoje dietetyczne
- Wodę
- Herbatę mrożoną
- Niskokaloryczną kawę



Czyli nie ma ograniczeń na to co pijesz, tak długo jak to nie jest bardziej kaloryczne niż 10 kalorii na 250ml. Jeżeli lubisz lub możesz, to najlepiej jak będziesz piła tylko wodę.

Woda

Picie dużej ilości wody jest **KLUCZOWE** w chudnięciu i może poprawić Twoje efekty nawet dwukrotnie. Musisz pić 8-10 szklanek wody **KAŻDEGO DNIA** w równych odstępach czasu – czyli minimum 2 litry.

Picie dużej ilości wody oprócz samego wspomaganie spalania tłuszczu, pomoże Ci pozbyć się zatrzymywania wody w Twoim organizmie przez którą wyglądasz „puszyście i



napompowana”. Zatrzymywanie wody jest efektem NIEDOSTATECZNEGO picia wody – wtedy Twój organizm broniąc się przed odwodnieniem zaczyna zatrzymywać ją.

Oto Konkretny Plan Jedzenia

Każdego dnia będziesz jadła 6 posiłków. W planie dnia nie ma wyszczególnionych konkretnych pokarmów jakie musisz jeść – **zamiast tego są GRUPY.**

Dzięki temu możesz sobie do każdego dnia i każdego posiłku dobrać ulubione składniki z danej grupy produktów które omówiliśmy wcześniej.

- Możesz jeść posiłki w jakiej chcesz kolejności – czyli np. Posiłek 6 na śniadanie a Posiłek 1 na kolację. Staraj się rozłożyć je równomiernie w ciągu dnia
- Nie ma określonych porcji co do ilości jedzenia, więc możesz jeść ILE CHCESZ – np. jeżeli wybierzesz sobie winogrona i jajecznicę, to możesz zjeść ile chcesz jajecznicy i ile chcesz winogron. ACZKOLWIEK jedyna reguła jest taka, że musisz jeść tylko POŁOWĘ z tego na ile masz ochotę z racji tego, że jesz 6 posiłków dziennie a nie 3. Nie powinno być z tym problemów, bo wypisane produkty dozwolone do jedzenia będą syciły Cię szybciej

Dzień 1

Posiłek 1 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 1**

Posiłek 2 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 3 – Zjedz 1 produkt z **GRUPY 1** oraz 1 produkt z **GRUPY 2**

Posiłek 4 – Zjedz 3 produkty z **GRUPY 3** oraz 1 produkt z **GRUPY 2**

Posiłek 5 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 1**

Posiłek 6 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 1**

Dzień 2

Posiłek 1 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 1**

Posiłek 2 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 4**

Posiłek 3 – Zjedz 3 produkty z **GRUPY 3**

Posiłek 4 – Zjedz 1 produkt z **GRUPY 3** oraz 1 produkt z **GRUPY 2**

Posiłek 5 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 6 – Zjedz 4 produkty z **GRUPY 3**

Dzień 3

Posiłek 1 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 2 – Zjedz 1 produkt z **GRUPY 3** oraz 1 produkt z **GRUPY 1**

Posiłek 3 – Zjedz 3 produkty z **GRUPY 3** oraz 1 produkt z **GRUPY 2**

Posiłek 4 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 5 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 6 – Zjedz 4 produkty z **GRUPY 3**

Dzień 4

Posiłek 1 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 1**

Posiłek 2 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 3 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 4 – Zjedz 3 produkty z **GRUPY 3**

Posiłek 5 – Zjedz 3 produkty z **GRUPY 3**

Posiłek 6 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Dzień 5

Posiłek 1 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 2 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 4**

Posiłek 3 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 4 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 5 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 6 – Zjedz 3 produkty z **GRUPY 3**

Dzień 6

Posiłek 1 – Zjedz 4 produkty z **GRUPY 4**

Posiłek 2 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 3 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 4 – Zjedz 4 produkty z **GRUPY 3**

Posiłek 5 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 6 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Dzień 7

Posiłek 1 – Zjedz 4 produkty z **GRUPY 3**

Posiłek 2 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 3 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 4 – Zjedz 4 produkty z **GRUPY 3**

Posiłek 5 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 6 – Zjedz 4 produkty z **GRUPY 3**

Dzień 8

Posiłek 1 – Zjedz 5 produkty z **GRUPY 3**

Posiłek 2 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 3 – Zjedz 3 produkty z **GRUPY 3**

Posiłek 4 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 5 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 6 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Dzień 9

Posiłek 1 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 4**

Posiłek 2 – Zjedz 4 produkty z **GRUPY 3**

Posiłek 3 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 4 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 5 – Zjedz 3 produkty z **GRUPY 3**

Posiłek 6 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Dzień 10

Posiłek 1 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 4**

Posiłek 2 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 3 – Zjedz 4 produkty z **GRUPY 3**

Posiłek 4 – Zjedz 3 produkty z **GRUPY 3**

Posiłek 5 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Posiłek 6 – Zjedz 2 produkty z **GRUPY 2**

Po Diecie

Po zakończeniu 10 dnia możesz zakończyć dietę i przejść do utrzymywania swojej nowej wagi (wskazówki poniżej).

Jeżeli po 10 dniach chcesz chudnąć dalej, to możesz natychmiast zacząć od dnia 1, albo zrobić sobie 1-3 dni przerwy i dopiero wtedy zacząć od nowa – to już zależy od Ciebie.

Jak Utrzymać Twoją Nową Wagę

Utrzymanie Twojej nowej wagi jest zupełnie takie samo jak opisuję w podstawowej wersji diety „Odchudzanie Na Zawołanie”, które możesz przeczytać poniżej:

4- 6 Posiłków Dziennie

Reguła spożywania 4-6, równo rozłożonych posiłków dziennie nie tyczy się tylko bycia na diecie, ale najlepiej jak będziesz już tak jadła cały czas. W ten sposób zapobiegiesz zbieraniu się nadmiaru węglowodanów które niespalone będą odkładały się w tłuszcz.

W podstawowej wersji diety zalecamy utrzymanie 4 posiłków dziennie, ale jeżeli nie masz problemów z jedzeniem 6 posiłków dziennie i się przyzwyczyłaś do tego po stosowaniu diety TURBO WN, to jak najbardziej lepiej jest zostać przy 6 posiłkach.

Nigdy Się Nie Przejadaj

...tak jak podczas diety, nigdy nie możesz się przejadać.

Uważaj szczególnie na restauracje i fastfoody, gdzie zawsze wciskają Ci większe porcje niż normalnie byś mogła zjeść.. .a wtedy jesteś „zmuszona” je zjeść i się przejeść. np. w restauracji jedz tylko główne danie – nie jest przekąsek przed ani deserów po daniu głównym. Najlepiej weź je



sobie do domu i zjedz potem.

W fastfoodach jedz też tylko jedno danie – np. hamburgera albo kanapkę. Natomiast jeżeli zdecydujesz się na kanapkę, to nie jedz już do tego frytek ani innych dodatków.

Alkohol

Alkohol zawiera bardzo dużo pustych kalorii, dlatego powinnaś się go wystrzegać. Pamiętaj że zawsze picie wina, jest lepsze niż picie piwa, a jeżeli wybierasz piwo, to picie piwa light jest lepsze od picia normalnego piwa – wszystko ze względu na mniejsze ilości pustych kalorii.



Kupowanie W Sklepie

Uważaj na ryż i makaron - choć ryż i makaron są bardzo zdrowe, to są to dosłownie bomby węglowodanowe, a co więcej są serwowane w większych porcjach niż powinny być. Zastąp je miksem warzyw, które są najlepszymi węglowodanami na spalanie tłuszczu (jedynym warzywem jakiego powinnaś unikać są ziemniaki)



Jedz dużo owoców, ale nie pij soków z owoców,

ponieważ często zawierają cukier

Unikaj produktów „bez tłuszczu”, a jeżeli już je kupujesz, to sprawdź czy nie mają dużo cukru. Prosta reguła jest taka, że jeżeli coś jest „bez tłuszczu” i jest słodkie, to najlepiej nie powinnaś tego ruszać

Ćwiczenia Fizyczne

30 minutowe spaceru
dziennie wystarczą. Tak jak
dowiedziałas się wyżej, dla
spalania tłuszczu nie ma
sensu ćwiczyć bardzo
intensywnie, dlatego tak
długo jak nie masz
zamiaru budować dużych
mięśni a chcesz być tylko
szczupłą, to nie musisz
ćwiczyć intensywnie.



Jedzenie Przed Snem

Jeżeli chce Ci się jeść przed
snem, to najlepiej nie jedz,
bo takie jedzenie prawie
całe odłoży się w tłuszcz
(szczególnie węglowodany),
ponieważ śpiąc nie spalasz
kalorii.

Jeżeli musisz coś zjeść, to
najlepszym wyjściem będzie
chudy twaróg albo tuńczyk,
ponieważ zawierają one
samo wolno wchłaniające się białko.



Potrawy Których Powinnaś Unikać

1. Jedzenie zbyt dużo chleba
2. Czekolada i słodycze
3. Ciasta i desery
4. Napoje gazowane nie dietetyczne
5. Słodkie płatki śniadaniowe
6. Wszystko co jest smażone albo w panierce
7. Czipсы
8. Frytki
9. Pizza



Podsumowanie

Jak widzisz dieta TURBO WN jest trochę bardziej skomplikowana i wymaga trochę więcej czasu na przygotowanie co i kiedy będziesz jeść, ale zawiera dużo większą ilość produktów jakie możesz jeść i jest przeważnie jeszcze bardziej skuteczna od naszej podstawowej diety „Odchudzanie Na Zawołanie” (która sama w sobie pali tłuszcz szalenie szybko).

To już wszystko i więcej nie potrzebujesz żeby zrzucić szybko zbędne kilogramy – nie czekaj i zacznij od jutra!

Powodzenia!