

Preporučena ishrana nakon Leovit dijeta (posle minimalnih dve nedelje korišćenja)

Doručak:

Ovsene pahuljice (2 šake, nemacke proizvodnje, bez glutena) preliterati sa proklučalom vodom, dodati suvo voće po želji (brusnice, goji bobice, ananas...) ili musli preliven mlekom ili jogurtom
Čaj „Pohudin“ - detoks kompleks ili ceđena pomorandža, limunada ili grejpfrut

Drugi doručak:

Voće po želji (bez ikakvih dodatnih kalorija tipa šlag u voćnoj salati ili prelivu) ili Čizkejk ili nešto umereno slatko, znaćete i sami nakon kreiranih pravilnih navika u hrani (prva polovina dana Vam to dozvoljava)

Ručak:

Obavezna je supa ili čorba (teleća ...) + meso pileće, ćureće ili riba (grilovano, bareno, nikako pohovano ili prženo) + salata od svežeg povrća sa par kapi masl.ulja (samo ovaj dressing dolazi u obzir)
Dezert ne konzumirati makar pola sata nakon ručka, može neki napitak Leovit (npr. čaj ili kompot)

Drugi ručak:

Štanglica voćna (kompleks za sagorevanje masti) 2-3 komada ili pojedinačne musli-štanglice (morač i zeleni čaj; borovnica i lutein; jabuka i seme lana) uz kafu bez mleka i šećera

Večera:

Možete jesti obrok salate, tunjevinu (Rio Mare nema pojačivače ukusa i sl.), meso, kuvana jaja, jogurt Balans 0%, ali nikako slatko (ni voće, ni slatkiše – zbog fruktoze, koja se u drugoj polovini dana sporije raslaže i pretvara se u masne naslage, lepi se)

Opšti saveti:

Unos običnog mleka zamenite sa pirinčanim ili bademovim;

Ne koristite svinjsko meso;

Ne solite i ne sladite sveže namirnice, jer su već prirodno obogaćeni tim svojstvima;

Hleb isključivo ražani, izbacite gazirano i kupovne sokove, zasladite se štanglicom crne čokolade (Menaž), pijte dosta vode i krećite se.

- Pijte pre obroka, a ne posle njega.

- Ako ste previše gladni, pojedite parče mesa ili ribe, pre samog obroka, grickajte bademe ili lešnike, ne jedite pre spavanja, već barem sat vremena pre odlaska u krevet.

- Ne zaboravite na pomoćne Leovit proizvode, koje uvek možete primeniti, zamenom obroka ili napitka radi kontrole telesne mase.

Nakon mesec dana primene ovih pravila, rezultati bi trebali da traju, a Vi - budete vitki i srećni.

Vaša Leovit Srbija.

LEOVIT

www.leovit.rs