



Menekülőétkezés javaslatok

Mi a helyzet, ha nem bírod? Ez előfordulhat, főleg az elején, amíg be nem áll az anyagcseréd. Ha túlzott éhséget érzel, van lehetőséged „menekülőétkezésre”. Ezeket szedtem ebben az anyagban össze neked.

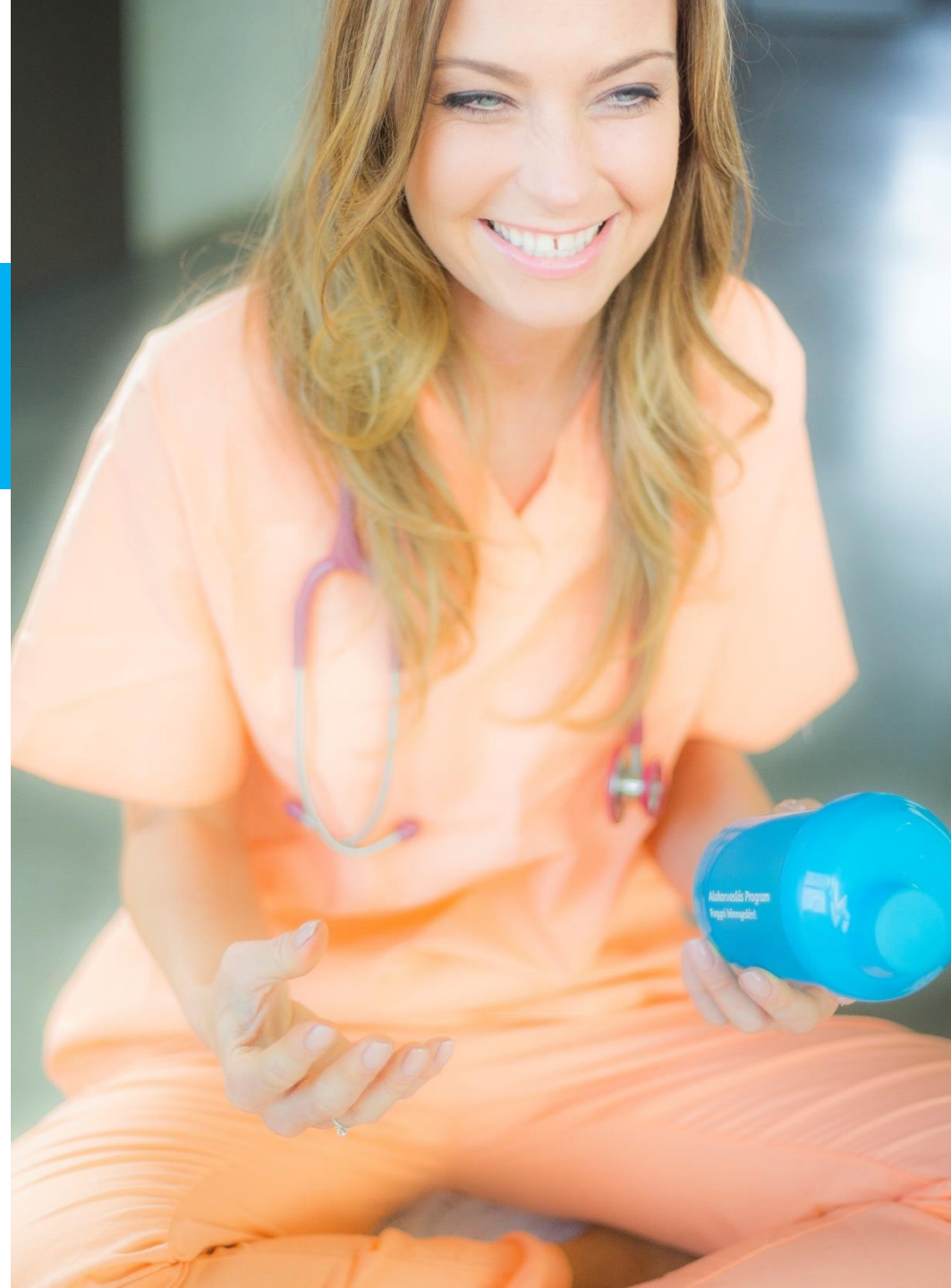
Élj ezekkel a lehetőségekkel, ne szenvedj! Igyál meg utána két pohár vizet, menj sétálj egyet, vagy vedd egy forró fürdőt, aztán gyerünk tovább a célod felé!





A menekülőétkezésnél nem kell nézned, hogy mikor volt az előző étkezésed. Ezek olyan étkezések, amik nem emelik meg vércukorszinted, tehát a bűvös 4-6 órás számmal itt nem kell foglalkoznod.

Ihatsz még egy MedWay Diet Shaket (glükomannánnal dúsítottat ajánlott) vízzel, vagy cukormentes mandulatejjel.



Ehetsz egy MedWay Diet Low Calorie Snacket.



Vagy a következő zöldségekből fogyaszthatsz egy adagot (amelyik nyersen nem fogyasztható, azt párolva).

- karalábé
- savanyú káposzta
- vöröskáposzta
- zöldpaprika
- kelkáposzta
- csemege uborka
- cékla
- paradicsom
- retek (piros, fehér, fekete)
- vegyes savanyúság
- cukkini
- kovászos uborka
- zeller
- uborka

- kínai kel
- patisszon
- spárga
- tök
- karfiol
- padlizsán
- brokkoli
- zöldbab
- sóska
- spenót
- csiperke
- vargányagomba
- mángold
- csicsóka





Van egy célod, tőlem egy szakszerű, működő programot kapsz, amivel elérheted azt. De megoldoznod neked kell érte. Pont olyan eredményt fogsz elérni, amennyi energiát, kitartást beleteszel. Gondolj erre, és írd tovább a fogyásod sikertörténetét. Bízom a sikeredben, hajrá!