

Tukožroutská polévka zhubnete 5 až 7 kilo za 7 dní

6 velkých cibulí
4-5 rajčat

2 velké zelené papriky
1 svazek dužnaté celerové natě

1 hlávka zelí
1 bujón v kostce

Můžete okořenit solí, pepřem kari, petrželkou. Zeleninu nakrájejte na malé kousky a zalijte vodou. Vařte 10 minut. Po 10 minutách dejte na sporo a mírně dovařte, až zelenina změkne.

Tuto polévku můžete jíst, kdykoli pocítíte hlad. Snězte co snesete, kdykoli chcete. Tato polévka neobsahuje kalorie /kilojouly/. Čím víc jí sníte, tím více zhubnete. Dejte si ji ráno do termosky, nebudete-li přes den doma. Pokud budete jíst pouze ji po delší dobu, můžete začít trpět podvýživou.

So PRVNÍ DEN Kromě polévky můžete jíst veškeré ovoce kromě banánů. Jezte pouze polévku a ovoce. K pití černý čaj, káva, voda.

Ne DRUHÝ DEN Kromě polévky veškerou zeleninu. Jezte klidně až došyta jakoukoli čerstvou nebo konzervovanou zeleninu (bez přísad). Zkuste zejména zeleninu se zelenou natí a vyvarujte se suchých fazolí, hrachu a kukuřice. K večeři se dnes můžete odměnit velkou pečenou bramborou s máslem. Nejezte ovoce.

Po TŘETÍ DEN Jezte polévku a jakékoli ovoce a zeleninu podle libosti. Nejezte pečenou bramboru. Pokud jste dosud jedli podle těchto doporučení a nepodváděli jste, měli byste zhubnout 2 až 4 kilogramy.

Čtvrtý DEN Kromě polévky banány a sbírané mléko. Snězte alespoň 3 banány a zároveň vypijte vody, co nejvíc můžete. Banány a mléko jsou sice bohaté na kalorie a uhlohydráty, ale tento den je potřebujete, aby tělo zahnalou touhu po cukrech.

St PÁTÝ DEN Kromě polévky hovězí maso a rajčata. Můžete si dopřát 20 až 30 dkg hovězího a 5-6 čerstvých rajčat. Vypijte alespoň 6-8 sklenic vody, abyste odbourali kyselinu močovou. Musíte sníst alespoň jednu porci polévky. I kdy by se Vám nechtělo.

Čt ŠESTÝ DEN Kromě polévky hovězí maso a zelenina. Dopřejte si hovězího a zeleniny, co hrdlo ráčí. Klidně si dejte 2-3 stejky (pečené na roštu či grilu, bez tuku!!!!) a zeleninu se zelenou natí, ale žádné pečené brambory! Pozor - i dnes do sebe musíte nějak vpravit alespoň jednu porci polévky.

Pa SEDMÝ DEN Rýže Natural, neslazený ovocný džus a zelenina. Opět se můžete nacpat, co chcete, i dnes však musíte spořádat alespoň jednu porci polévky.

NYNÍ JSTE NA KONCI SEDMÉHO DNE. Jestli jste nešidili, měli byste mít o 5-9 kilogramů méně. Pokud jste zhubli víc než 9 kilogramů a hodláte v dietě pokračovat, dejte si alespoň 2 dny přestávku, než začnete znovu.

Tento sedmidenní režim můžete podstoupit, kdykoli chcete. Pokud jej budete dodržovat, zbavíte svůj zažívací systém všech nečistot a budete se cítit tak, jako nikdy předtím. Po pouhých sedmi dnech tohoto režimu ztratíte cokoli od 5 do 9 kg. Protože zažívací systém každého z nás je jiný, dieta zapůsobí na každého trochu jinak. Po třetí deni pokud nepodvádíte, budete mít více energie než na počátku. Po několika dalších dnech můžete zaznamenat změny v činnosti střev- můžete si dopřát šálek otrub nebo vloček. Ačkoli můžete během diety pít neslazenou černou kávu, po třech dnech zjistíte, že už kofein nepotřebujete.

NAPROSTĚ NE

Chléb a pečivo, alkohol, nápoje s bublinkami včetně dietních, smažená jídla. Zůstaňte důsledné u obyčejné stolní vody bez bublinek, neslazených čajů, černé kávy, neslazených ovocných džusů a sbíraného mléka. Hovězí maso můžete v dietě nahradit kuřecím (vařené nebo grilované bez tuku), ale pozor absolutně žádnou kůži na kuřeti, rovněž tak lze jíst jednom hovězím dni vařenou rybu, ale pouze v jeden tento den. Vaše tělo potřebuje proteiny, obsažené v hovězím maso, která ryba nemá.

TUKOŽROUTSKOU POLÉVKU SI můžete dát, kdykoli pocítíte hlad. Snězte jí, co chcete. Pamatujte si, že čím víc jí sníte, tím víc zhubnete.

Tato dieta se snášá s jakýmkoli léky, které případně berete. Sedmidenní cyklus můžete libovolně dlouho opakovat, dokud budete cítit změnu, rozdíl fyzický i psychický.

ZDROJ: Sacred Heart memorial hospital, vyvinulo pro pacienty, kteří mají přes váhu, pro rychlý úbytek nashromážděných tuků před operacemi srdce a cév.