

Шаги процесса вкратце

Теперь, когда вы познакомились с основными принципами процесса похудения под названием Диета Доктора Симеонса, давайте взглянем ещё раз на таблицу её точных шагов, когда шаг начинается, сколько длится, его цель и краткое описание.

Шаг	Дни	Цель	Описание
Шаг 1 Откармливание	1 и 2	Создать жировую прослойку для комфортного начала диеты	Берёт до 3 дней, пока ХГЧ накапливается в организме в достаточном количестве, чтобы он освободил запертые жиры и начал их поедать.
Шаг 2 Диета в 500 калорий	3 – 23 или 3 – 40	Сжечь как можно больше плохих жиров	Тело сжигает жиры за счёт нахождения в теле ХГЧ и того, что вы не потребляете более 500 калорий из списка доктора Симеонса. Этот шаг можно делать минимум 23 дня или максимум 40 дней.
Шаг 3 Разгрузка	24,25,26 или 41-42-43	Освободить тело от присутствия ХГЧ	Вы продолжаете сидеть на 500 калориях, пока ХГЧ не выйдет полностью из тела.
Шаг 4 Стабилизация	3 недели	Приучить тело к новому "нормальному" весу	Можно кушать всё, кроме сахаров и крахмала с целью стабилизироваться в районе нового веса. Нельзя подниматься более чем на 1 килограмм, и запрещено продолжать худеть.