

## שלבי התהליך בקצרה

כעת, כאשר יסודות תהליך ההרזיה הנקרא "הדיאטה של ד"ר סימאונס" כבר מוכרים לך, בואי נסתכל שוב על הטבלה המדויקת של השלבים שלו שמפרטת מתי כל שלב מתחיל, כמה זמן הוא נמשך מה המטרה שלו ותיאורו בקצרה.

שלב	יום	מטרה	תיאור
שלב 1 פיטום	1 עד 2	ליצור שכבת שומן להתחלה נוחה של הדיאטה	לוקח עד 3 ימים ל HCG להצטבר בכמות מספקת על מנת שהגוף ישחרר את השומן הנעול ויתחיל לשרוף אותו
שלב 2 דיאטת 500 הקלוריות	3 - 23 או 3 - 40	לשרוף כמה שיותר שומן רע	הגוף שורף שומן עקב הימצאותו של HCG ותודות לכך שאת צורכת לא יותר מ 500 קלוריות מהרשימה של ד"ר סימאונס. ניתן לבצע את השלב הזה במשך מינימום של 23 ימים ומקסימום של 40 יום.
שלב 3 פריקה	24, 25, 26 או 41, 42, 43	לשחרר את הגוף מנוכחות HCG	את ממשיכה לצרוך 500 קלוריות ביום עד שה-HCG יצא לחלוטין מהגוף שלך
שלב 4 קיבוע	3 שבועות	להרגיל את הגוף למשקל ה"תקין" החדש	מותר לאכול הכל חוץ מסוכרים ועמילן במטרה להתייצב באזור המשקל החדש. אסור לעלות יותר מקילו אחד ואסור להמשיך לרזות.