

Dieediprogrammi lühikirjeldus

Dr Simeonsi dieet on jaotatud nelja järjestikusesse etappi, millel kindel kestus ja eesmärk. Alltoodud tabelis on välja toodud dieediprogrammi ülevaatlilik kokkuvõte.

Etapp	Kestus	Eesmärk	Kirjeldus
Etapp 1 Nuumamine	2-3 päeva	Luaa rasvakiht dieedi mugavamaks alustamiseks	Läheb kuni 3 päeva, enne kui Biolit graanulite toime kehale mõjub. Et üleminek sujuks organismile mugavamalt, tuleb dieediprogrammi esimese etapina võtta kaalus juurde vähemalt 1 kilo
Etapp 2 500 kcal dieet	21-38 päeva	Langetada kaalu varurasva arvelt nii palju kui võimalik	Keha põletab rasvu tänu Biolit graanulitele ning 500 kcal dieedile, mille menüü põhineb lubatud toiduainete nimekirjal Etapi kestvust on võimalik ise valida läbides dieedi minimaalselt 21 või maksimaalselt 38 päevaga
Etapp 3 Mahalaadimine	3 päeva	Vabastada organism Biolit graanuli mõjust	Paar päeva 500 kcal dieeti ilma Biolit graanuliteta
Etapp 4 Stabiliseerimine	3 nädalat	Harjutada keha uue normaalkaaluga, et tulemus püsiks	Tavapärase menüü juurde naasmine, välistades toidulaualt suhkrut ja tärklisi sisaldavad toiduained Eesmärk hoida kehakaal +/-1 kilo kaalulangetuse lõppkaalust, et keha uue kehakaalu omaks võtaks

Ettevalmistused dieediprogrammi läbimiseks

Enne Dr Simeonsi dieediga alustamist on oluline veenduda, et tervislik seisund on dieediprogrammi läbimiseks sobilik, motivatsioon ja psühholoogiline valmisolek olemas, vajalikud tarvikud valmis ning ajastus õige.

Vastunäidustused

Veendu, et vastunäidustused ei takista Sul dieediprogrammiga alustamist. Dr Simeonsi dieeti ei saa läbida vaid üksikudel juhtudel:

- kui Sul on neerukivid;
- kui avatud kõhuõõne operatsioonist pole möödunud vähemalt 2 aastat;
- kui on pooleli vähiravi protsess;
- kui toidad last rinnaga;
- kui keha hoiab elus elektroonika.

Pane tähele! Juhul kui kasutad ravimeid, palume kindlasti enne dieediprogrammiga alustamist nõu pidada Dr Simeonsi dieedi konsultandiga.

Psühholoogiline valmisolek

Selleks, et olla kaalulangetamisel edukas, on tarvis motivatsiooni, eesmärgi ja piisavalt teadmisi, et progress toimuks ilma tervisele liiga tegemata.

Igal inimesel on oma põhjused, mille pärast kaalulangetuse teekond ette võtta. Mida selgem on arusaam dieediprogrammi läbimise vajadusest, seda lihtsam on dieeti läbida. Oluline on mõista, et õige on kaalu langetada eelkõige enda heaolu, enesekindluse ja tervise huvides ning mitte kellegi või millegi surve all. Mida parem on psühholoogiline ettevalmistus, seda paremad tulemused.

Dr Simeonsi dieet võimaldab kaotada 40 päevaga 8-15 kg. Võimalik tulemus varieerub sõltuvalt inimese varurasva hulgast ning hoolekusest reeglite järgimisel. Mõistliku eesmärgi seadmiseks on hea enne dieediprogrammiga alustamist kontrollida oma kehamassiindeksit (KMI), et mõista dieedieelset kehakaalu tervislikkuse olukorda ning seejärel oma võimekust hinnates paika seada soovitud lõppkaal. KMI on mõeldud esialgse kiire hinnangu andmiseks ning ei sobi kuni 20 ning üle 65 aasta vanustele inimestele.

Kehamassiindeksi kalkulaatorid on hõlpsalt leitavad internetiotsingu kaudu. KMI arvutamiseks jagatakse kilogrammides kehakaal meetrites pikkuse ruuduga. Näiteks 170cm pikk ja 65 kilo kaaluva inimese kehamassiindeks on $65 : (1,7 \times 1,7) = 22,5$ (kg/m²).

Tervislik kehakaal on inimesel siis, kui kehamassiindeks jääb vahemikku 18,6 - 25. Tulemus vahemikus 16 - 18,5 viitab alakaalule, mille puhul võiks konsulteerida spetsialistiga, kas kehakaalu tõstmine võib olla tervisele vajalik. Kui kehamassiindeks on vahemikus 25,1 - 30, tähendab see ülekaalu. Tulemus 30,1 - 35 viitab rasvumisele ning 35,1 - 40 tugevale rasvumisele. Ebatervislikult kõrge kehakaalu puhul tasub samuti nõu pidada perearsti või spetsialistiga, millises tempos ja millisel viisil tasub kaalulangetust planeerida.

Psühholoogiline valmisolek tähendab ühtlasi mõistmist, et valitud kaalulangetusmeetod on kindlasti õige ja toimiv valik. Selle saavutamiseks on oluline viia end kurssi dieediprogrammi nüanssidega, et teekonda alustades oleksid olemas vajalikud teadmised tulevaste etappide ja nendega kaasnevate vajalike tegevuste kohta.

Kindlasti on tarvis ka mõista, et dieediprogrammi läbimisega teekond ei piirne, sest ükskõik millisel viisil kehakaalu langetades on vajalik saledama peegelpildi säilitamiseks järgida tervislikku eluviisi. Reegel, et kaal tõuseb, kui süüa rohkem kui organismile vajalik, kehtib iga kaalunumbri puhul. Dr Simeonsi dieet aga annab vajalikud teadmised ning eelised, et uue figuuri säilitamine oleks võimalikult lihtne.

Soovitus! Selleks, et oleksid paremini dieediprogrammiks psühholoogiliselt ette valmistunud, loe käesolev dieedijuhend otsast lõpuni korralikult läbi. Kui tekib küsimusi, siis küsi nõu Dr Simeonsi dieedi konsultantidelt, kelle kontaktid on kodulehel www.simeonsdieet.ee välja toodud ning on alati valmis programmi eripärasid selgitama.

Vajalikud tarvikud

Dieediprogrammi edukaks ja mugavaks läbimiseks on tarvis enne alustamist ka kodused tarvikud valmis seada.

Ese	Eesmärk
Digitaalne kaal	Dr Simeonsi dieediprogrammi läbimise osaks on igahommikune kaalumine. Täpseima võrdluse edusammudest saab siis, kui dieedi läbimisel kaaluda end iga päev samal kellaajal. Parim hetk kehakaalu mõõtmiseks on hommikul, kohe peale ärkamist ja tualetis käiku. Veendu, et Sul on olemas enda kaalumiseks digitaalne kaal, mis näitab kehakaalu vähemalt 100g täpsusega
Digitaalne köögikaal	Dr Simeonsi dieedi teine etapp ehk 500 kcal dieet nõuab täpset toiduainete kaalumist. Selleks, et menüüd kindlalt järgida ja saavutada maksimaalne võimalik kaalulangetus, on köögikaal hädavajalik. Vajadusel soeta digitaalne köögikaal, mis näitab grammi täpsusega toiduainete kaalu vähemalt kuni 500g ulatuses
Väikesed karbikesed toidu kaasa võtmiseks ja säilitamiseks	Selleks, et menüüst kinni pidada ja kiusatustest hoiduda on kõige mõistlikum Dr Simeonsi dieedi teise etapi ehk 500 kcal dieedi ajal endale söök ette valmistada ja kodust lahkudes toidukorrad karbikestega kaasa võtta. Veendu, et Sul on kodus olemas sobivad karbikesed toidukordade komplekteerimiseks ja kaasa võtmiseks

Millal alustada dieediprogrammiga?

Naistel, kellel esineb menstruatsioon, on parim hetk Dr Simeonsi dieediga alustamiseks kohe pärast päevade lõppemist. Võib alustada ka hiljem, kuid on soovitatav alustada ajal kui järgmise menstruatsioonini on vähemalt 10 päeva.

Mõistlik on planeerida dieedi läbimist selliselt, et dieediprogrammi läbimise ajal pole kavas sõita pikemale reisile kui 1-2 päeva. Siis on kasulikum alustada dieediga juba peale reisilt naasmist, sest väljaspool kodu on keerulisem menüüst kinni pidada ja reegleid järgida.

Oluline on, et dieediperiood kulgeks stressivabalt, seega ajasta programmi läbimine selliselt, et oleks piisavalt vaba aega dieedi edukasse läbimisse panustamiseks.

Muidugi, kõike ei ole alati võimalik ette planeerida. Seega tea, et isegi kui Dr Simeonsi dieeti läbides tekib apsakas, siis see vaid peatab ajutiselt või aeglustab kõhnumisprotsessi, kuid midagi hirmsat ei juhtu. Sellisel juhul on esmaoluline mõista, mis tehti valesti ning viga parandada ja 1-2 päeva möödudes sujub kõik taas nii nagu peab.

Pea meeles, et kui Dr Simeonsi dieedi osas jääb pärast juhendi lugemist midagi selgusetuks või tekib täiendavaid küsimusi, siis on alati abiks professionaalsed konsultandid, kelle kontaktid on leitavad kodulehel www.simeonsidieet.ee.