

## 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
<b>Etapp 1 Kosumine</b>	2-3 päeva	Luu rasvakiht dieedi mugavamaks alustamiseks	Läheb kuni 3 päeva, enne kui Biolit graanulite toime kehale mõjub. Et üleminek sujuks organismile mugavamalt, tuleb dieediprogrammi esimese etapina tarbida kalori- ja rasvarohket toitu.
<b>Etapp 2 500 kcal dieet</b>	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 kestust on võimalik ise valida läbides dieedi minimaalselt 21 või maksimaalselt 38 päevaga
<b>Etapp 3 Mahalaadimine</b>	3 päeva	Vabastada organism Biolit graanuli mõjust	500 kcal dieet ilma Biolit graanuliteta
<b>Etapp 4 Stabiliseerimine</b>	3 nädalat	Harjutada keha uue normaalkaaluga, et tulemus püsiks	Tavapärase menüü juurde naasmine, välistades toidulaualt suhkrut ja tärklisi sisaldavad toiduained  Eesmärk hoida kehakaal +/-1 kg 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 üksikutel juhtudel:

- kui on neerukivid;
- kui avatud kõhuõõne operatsioonist pole möödunud vähemalt 2 aastat;
- kui on I tüüpi diabeet, mille korral kõhunääre ei tooda üldse insuliini;
- kui oled rase või toidad last rinnaga;
- kui on madal hemoglobiini tase;
- kui oled alakaaluline.

Kui on parasjagu kestev vähiravi või paigaldatud südamestimulaator, siis võib dieediga alustada vaid raviarsti nõusolekul.

**Pane tähele! Juhul kui kasutad arsti poolt määratud ravimeid või esinevad kroonilised haigused, palume enne dieediprogrammiga alustamist nõu pidada Dr Simeonsi dieedi konsultandiga.**

### Psühholoogiline valmisolek

Selleks, et olla kaalulangetamisel edukas, on tarvis motivatsiooni, eesmärki ja piisavalt teadmisi, et progress toimuks reeglitekohaselt, 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.

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.simeonsidieet.ee](http://www.simeonsidieet.ee) välja toodud ning on alati valmis programmi eripärasid selgitama.

## Vajalikud tarvikud

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

Ese	Eesmärk
<b>Digitaalne kaal</b>	<p>Dr Simeonsi dieediprogrammi läbimise osaks on igahommikune kaalumine. Parim hetk kehakaalu mõõtmiseks on hommikul, kohe peale ärkamist ja tualetis käiku. Anomaaliate tekkimise vältimiseks hoiu kaalu ühe koha peal ning kindlal pinnal.</p> <p><b>Veendu, et Sul on olemas enda kaalumiseks digitaalne kaal, mis näitab kehakaalu vähemalt 100 g täpsusega</b></p>
<b>Digitaalne köögikaal</b>	<p>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.</p> <p><b>Vajadusel soeta digitaalne köögikaal, mis näitab grammi täpsusega toiduainete kaalu vähemalt kuni 500 g ulatuses</b></p>
<b>Väikesed karbikesed toidu kaasa võtmiseks ja säilitamiseks</b>	<p>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 karbikesestega kaasa võtta.</p> <p><b>Veendu, et Sul on kodus olemas sobivad karbikesed toidukordade komplekteerimiseks ja kaasa võtmiseks</b></p>
<b>Möödulint</b>	<p>Programmiga alustamisele eelnevalt ning kaalulangetuse etapi järgselt on soovitatav kirja panna keha ümbermõõdud. Nii näed kaalumuutuse kõrval ka seda, kuidas on keha vorm muutunud.</p> <p><b>Soovi korral taga möödulindi olemasolu, et kajastada muutuseid keha ümbermõõtudes.</b></p>

## Millal alustada dieediprogrammiga?

Naistel, kellel esineb menstruatsioon, on parim hetk Dr Simeonsi dieediga alustamiseks kohe pärast menses lõppemist. Võib alustada ka hiljem, kuid on soovitatav alustada ajal kui järgmise menstruatsioonini on vähemalt 10 päeva, et vältida kaalulangetuse pidurdumist, sest keha on kaitsepositsioonil ja hoiab vett kinni.

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 reisilt naasmise järgselt, 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 panustamiseks dieedi edukalt läbimisse.

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 kaalulangetuse tempot. Sellisel juhul on esmaoluline mõista, mis tehti valesti, 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 leiad kodulehelt [www.simeonsidieet.ee](http://www.simeonsidieet.ee).**