

Краткое описание программы диеты

Диета доктора Симеонса делится на четыре последовательных этапа с определенной продолжительностью и целью. В таблице ниже приведен исчерпывающий обзор программы диеты.

Этап	Период	Цель	Описание
Этап 1 Откармливание	2–3 дня	Создать жировую прослойку для более комфортного начала диеты	Проходит до 3 дней, прежде чем гранулы Биолит начнут оказывать влияние на организм. Чтобы переход прошел для организма более комфортно, на первом этапе программы диеты необходимо употреблять пищу, богатую калориями и жирами.
Этап 2 Диета в 500 ккал	21–38 дней	Максимально снизить вес за счет запасного жира	Организм сжигает жиры благодаря гранулам Биолит и диете в 500 ккал, меню которой основано на списке разрешенных продуктов. Продолжительность этапа можно выбрать самостоятельно, пройдя диету минимум за 21 или максимум за 38 дней.
Этап 3 Разгрузка	3 дня	Освободить организм от воздействия гранул Биолит	Диета в 500 ккал без гранул Биолит

<p>Этап 4 Стабилизация</p>	<p>3 недели</p>	<p>Привыкать к новому нормальному весу организма для поддержания результата</p>	<p>Возвращение к привычному меню, исключая из рациона продукты, содержащие сахар и крахмал Целью является сохранить вес тела +/-1 кг от окончательного веса после похудения, чтобы тело приняло новый вес</p>
--	-----------------	---	---

Подготовка к прохождению диеты

Перед началом диеты д-ра Симеонса важно убедиться, что состояние здоровья подходит для прохождения программы диеты, имеются мотивация и психологическая готовность, подготовлены необходимые принадлежности и выбрано правильное время.

Противопоказания

Убедитесь, что противопоказания не препятствуют Вам начать программу диеты.

Диету д-ра Симеонса нельзя проходить только в единичных случаях:

- если имеются почечные камни;
- если с момента открытой абдоминальной операции не прошло хотя бы 2 лет;
- если есть сахарный диабет 1 типа, при котором поджелудочная железа вообще не вырабатывает инсулин;
- если Вы беременны или кормите грудью;
- если у Вас низкий уровень гемоглобина;
- если у Вас недостаточный вес.

Если в настоящий момент Вы проходите лечение рака или у Вас установлен кардиостимулятор, то диету можно начинать только с согласия лечащего врача.

Обратите внимание! Если Вы принимаете лекарства, назначенные врачом, или у Вас есть хронические заболевания, просим Вас проконсультироваться с консультантом по диете д-ра Симеонса перед началом программы диеты.

Психологическая готовность

Для того, чтобы похудение было успешным, необходимы мотивация, цель и достаточное количество знаний, чтобы прогресс осуществлялся по правилам и без вреда для здоровья.

У каждого человека есть свои причины, почему он встает на путь к снижению веса. Чем яснее Вы будете понимать необходимость пройти программу диеты, тем будет легче ее пройти. Важно понимать, что правильно худеть, прежде всего, в интересах собственного благополучия, уверенности в себе и здоровья, а не под давлением кого-либо или чего-либо. Чем лучше психологическая подготовка, тем лучше будут результаты.

В то же время психологическая готовность означает понимание того, что выбранный метод похудения, безусловно, является правильным и действующим вариантом. Чтобы этого достичь, важно ознакомиться с нюансами программы диеты, чтобы в начале этого пути у Вас были необходимые знания о будущих этапах и необходимой деятельности, которая их сопровождает.

Также необходимо понимать, что путь не ограничивается прохождением программы диеты, ведь при снижении веса любым способом необходимо соблюдать здоровый образ жизни, чтобы сохранить более стройную фигуру. Правило о том, что вес увеличивается, если употреблять пищу больше, чем необходимо организму, относится к любому весу. Однако диета д-ра Симеонса дает необходимые знания и преимущества для того, чтобы сохранить новую фигуру было максимально легко.

Рекомендация! Чтобы психологически лучше подготовиться к программе диеты, внимательно прочитайте это руководство по диете от начала до конца. Если у Вас возникнут вопросы, задавайте их консультантам по диете д-ра Симеонса.

Необходимые принадлежности

Чтобы пройти программу диеты успешно и комфортно, Вам нужно заранее подготовить следующие принадлежности.

Предмет	Цель
Электронные весы	<p>Частью прохождения программы диеты доктора Симеонса является ежедневное взвешивание по утрам. Лучшее время для взвешивания — утро, сразу после пробуждения и похода в туалет. Во избежание ошибок держите весы в одном месте и на твердой поверхности.</p> <p>Убедитесь, что для взвешивания у Вас имеются электронные весы, которые показывают вес тела с точностью не менее 100 г</p>
Электронные кухонные весы	<p>Второй этап диеты доктора Симеонса или диета в 500 ккал, требует точного взвешивания продуктов. Чтобы строго следовать меню и добиться максимально возможного снижения веса, необходимы кухонные весы.</p> <p>При необходимости приобретите электронные кухонные весы, которые показывают вес продуктов до 500 г с точностью до грамма.</p>
Маленькие коробочки для хранения еды	<p>Чтобы придерживаться меню и избегать соблазнов, на втором этапе диеты д-ра Симеонса разумнее всего подготавливать еду заранее и, уходя из дома, брать коробочки с приемами пищи с собой.</p> <p>Убедитесь, что у Вас дома есть подходящие коробочки, чтобы упаковывать и брать еду с собой.</p>

Измерительная лента	Перед началом программы и после этапа похудения рекомендуется записывать обхваты тела. Помимо изменения веса, Вы также можете увидеть, как изменилась форма тела. При желании подготовьте измерительную ленту, чтобы отмечать изменения в обхватах тела.
----------------------------	--

Когда стоит начинать программу диеты?

Женщинам, у которых идет менструация, лучше всего начинать диету д-ра Симеонса сразу после окончания менструации. Ее можно начинать и позже, но рекомендуется начинать не менее чем за 10 дней до следующей менструации, чтобы избежать замедление похудения, так как организм занимает защитную позицию и задерживает воду.

Разумно запланировать время диеты так, чтобы во время прохождения программы диеты у Вас не намечалось поездок дольше, чем на 1–2 дня. В противном случае лучше приступить к диете уже после возвращения из поездки, ведь придерживаться меню и соблюдать правила вне дома намного сложнее.

Важно, чтобы период диеты проходил без стресса, поэтому запланируйте прохождение программы таким образом, чтобы у Вас было достаточно свободного времени для успешного завершения диеты.

Конечно, не всегда возможно спланировать все заранее. Поэтому знайте, что даже если по прохождению диеты д-ра Симеонса возникнет ошибка, то это лишь временно остановит или замедлит процесс снижения веса. В таком случае в первую очередь важно понять, что было сделано не так, исправить ошибку, и через 1–2 дня все снова пойдет так, как надо.