

Protsessi sammud lühidalt

Nüüd, mil olete tutvunud doktor Simeons'i dieedi nimelise kõhnumisprotsessi põhiprintsiipidega, heidame õige veelkord pilgu dieedi täpsete sammude tabelile (millal samm algab, kui kaua kestab, mis on selle eesmärk, sammu lühikirjeldus).

Samm	Päevad	Eesmärk	Kirjeldus
Samm 1 Nuumamine	1. ja 2.	Luu rasvakiht dieedi mugavamaks alustamiseks	Läheb kuni 3 päeva, enne kui HCG-d on organismi kogunenud piisavalt, et see vabastaks lukustatud rasvad ja hakkaks neid ära tarvitama.
Samm 2 500 kalori dieet	3. – 23. või 3. – 40.	Põletada nii palju pahasid rasvasid, kui võimalik	Keha põletab rasvasid tänu sellele, et kehas on HCG ja et te ei tarbi rohkem kui 500 kalorit doktor Simeons'i nimekirjast. Seda sammu on lubatav teha minimaalselt 23 päeva ja maksimaalselt 40 päeva.
Samm 3 Mahalaadimine	24., 25., 26. või 41., 42., 43.	Vabastada keha HCG-st	Te jätkate endiselt 500 kaloriga, kuni HCG on täielikult kehast välja saadud.
Samm 4 Stabiliseerimine	3 nädalat	Harjutada keha uue „normaalse“ kaaluga	Peale suhkrute ja tärklise võib kõike süüa – eesmärgiks on muuta uus kehakaal püsivaks. Kaal ei tohi kerkida rohkem kui 1 kilo ja edasine kõhnumine on keelatud.