

## Dieta de 90 de zile.

Următoarea **dietă** a fost alcătuită de medicii sportivi din America. Această dietă nu are nici un risc , chiar este foarte eficientă și nutriționiștii sunt de acord cu ea. Dieta pe lângă că ne scapă de kilogramele în plus, schimbă și obiceiurile digestive ale organismului, în așa fel aceste kilograme nu se depun înapoi.

Această **dietă se face în decurs de 90 de zile**. În această perioadă se poate slăbi între 15 – 25 de kilograme. Pe lângă acest lucru cei care au hipertensiune pot să urmeze această dietă pentru reglarea ei la valori normale.

Dacă vrem să scăpăm de mai puține kilograme, atunci ne putem opri oricând din această dietă și în organism nu se depun din nou kilogramele în plus ca și la alte diete.

La **micul dejun** se mănâncă în fiecare zi fructe, ca de exemplu 2 mere sau pere, piersici, sau orice alte fructe. Căpșuni , mure sau afine se mănâncă doar un pumn.

În **cadrul dietei** se alternează zilele de proteine, întăritori, carbohidrați, și fructe. Nu este voie să se schimbe zilele între ele.

Se începe cu proteinele se continuă a doua zi cu întăritorii, a treia cu carbohidrații a patra cu fructele și a cincea din nou vin proteinele și tot așa până la 90 sau până când simțiți că ați slăbit suficient.

Exemplu de meniu pe zile.

### Ziua 1 , Proteinele.

Prânz : 3 felii de carne fiertă sau prăjită. Adică 200 gr de carne. În loc de carne se poate consuma 3 ouă fierte sau prăjite, sau eventual cașcaval. O felie de pâine, salată în cantitate dorită fără ulei. După terminarea prânzului este obligatoriu de băut supă de carne fără tăieței, doar zeama. Lapte și cașcaval se mănâncă doar în această zi.

La cină. Se mănâncă exact ce a fost la prânz dar de data aceasta fără supă. Totdeauna se va mânca la cină ca la prânz.

### Ziua 2, Întăritorii.

Prânz : Orice legume: fasole, mazăre, fasole verde, mazăre galbenă, morcov, cartofi..., obligatoriu fierte, se poate folosi condimente, ketchup, roșii, pentru gustul mâncării. 1 felie de pâine și salată cât încap.

La cină. Exact ce sa mâncat la prânz, cu nimic mai mult sau diferit.

### Ziua 3 , carbohidrații.

Prânz : orice paste fierte. Pizza cu kechup, spaghetti cu orice sos, prăjiturele sărate.

La cină : două felii mici de tort, 2 felii de cozonac, sau 3 globuri de înghețată și obligatoriu 1 felie de ciocolată menaj.

### Ziua 4 , fructele.

Prânz : Orice fruct în cantitățile dorite.

La cină : La fel ca și la prânz în orice cantități.

### Alte lucruri de știut :

În cadrul dietei o dată pe lună trebuie să se facă și o **zi de apă** care va urma după ziua de fructe și înainte de ziua de proteine.

Se pot consuma **cafea și ceai** în cantitățile dorite dar fără zahăr și lapte.

După **terminarea dietei** se poate mânca normal cu excepția micului dejun unde vom continua să mâncăm fructe încă 90 de zile. Dacă în aceste următoare 90 de zile mai slăbim încă 3 kilograme înseamnă că sa întâmplat schimbarea în organism.

Cei care au **hipertensiune**, după câteva săptămâni de dietă pot să renunțe chiar și la medicamente, bineînțeles sub observația medicului.