

PIERWSZY TYDZIEŃ

PROGRAM KRÓLÓW to program redukcji i utrzymania masy ciała. Proces odchudzania, a co za tym idzie – proces poprawy Twojego zdrowia i kondycji fizycznej rozpoczyna się już od 1 dnia stosowania Programu. Trzymając się ściśle konkretnych zaleceń określonych przez Twórców Programu, będąc pod stałą opieką Ekspertów, szybko i bezpiecznie osiągniesz wymarzoną sylwetkę.

PIERWSZY TYDZIEŃ jest kluczowy dla całego procesu odchudzania. Już w pierwszych dniach Programu następuje przestawienie organizmu w sposobie pobierania energii. Dotąd pobierał on energię z dostarczanego pożywienia, zaś teraz musi się przestawić i zacząć ją pobierać z komórek tłuszczowych. Tak zaczyna się proces redukcji zawartości tłuszczu w komórkach i tkankach. Jednak do momentu kiedy Twój organizm nie przestawi się na pobór energii z komórek tłuszczowych, będzie szukał sposobu, by „nakłonić” Cię do zjedzenia czegoś niedozwolonego. W Twojej głowie mogą się pojawiać wątpliwości co do zaleceń Programu czy też myśli o uzależnieniu od „czegoś słodkiego”. Możesz potraktować to jako walkę ze swoimi słabościami lub jako wyzwanie na drodze do lepszego i zdrowszego siebie.

Z każdym dniem będziesz widział efekty, choć zdarzą się również momenty kryzysowe. Niezmiernie pomocne w przetrwaniu takich chwil będzie przypomnienie sobie wszystkich powodów, dla których podjąłeś decyzję o przystąpieniu do Programu.

PIERWSZY TYDZIEŃ to również proces oczyszczania organizmu z toksyn utrudniających przyswajanie witamin oraz niezbędnych makro- i mikroelementów. Nagromadzone toksyny zaburzają równowagę wewnątrz organizmu, a objawy tego stanu odczuwamy poprzez chroniczne zmęczenie, zaburzenia koncentracji, obniżenie odporności, alergie, choroby skóry, bóle głowy i stawów, guzy, kamienie, torbiele, nadwagę i wiele innych. Kryzys związany z oczyszczaniem i przestawieniem organizmu może pojawić się już drugiego czy trzeciego dnia. Istnieją jednak skuteczne sposoby, by go zwalczyć.



Po pierwsze – możesz przespać kryzys, gdyż organizm pozbawiony energii z zewnątrz nie będzie miał problemu z zaśnięciem.

Drugi sposób – to zalecenie, by najęść się warzyw do syta. Ilość warzyw w Programie jest nieograniczona – im więcej ich jesz, tym lepiej, a idealnie, jeśli będą to surowe, nieprzetworzone warzywa, takie jak: sałata, kalafior, cukinia, papryka, kalarepa, rzepa czy ogórek. Zmuszasz wtedy swój organizm do zwiększenia wydatku energii, którą musi zużywać na trawienie i wchłanianie tych produktów. W nich zaś są przede wszystkim witaminy, składniki mineralne i woda. Płyną z tego zatem same korzyści dla organizmu. Twój organizm się w końcu poda i zacznie pobierać energię z komórek tłuszczowych, czyli Twoich zapasów. Masa Twojego ciała zacznie się zmniejszać, energia wzrośnie i rozpocznie się Twój proces uzyskania i utrzymania właściwej masy ciała. Jesteś osobą świadomie podejmującą decyzję o zmianie swojego życia w zakresie redukcji i utrzymania Twojej masy ciała. Stosuj więc zasady, które opracowali Twórcy, pamiętaj przy tym o ODPOWIEDZIALNOŚCI w wyborze produktów, które będziesz spożywał.



Zalecenia **PIERWSZEGO TYGODNIA:**

1. **POSIŁKI** - które przygotowujesz, powinny być obfite, najadaj się do syta. Nie wolno Ci dopuścić do uczucia głodu. Im więcej jesz, tym lepiej. Jedz minimum 5 pełnych posiłków; pomiędzy nimi możesz wspomagać się surowymi warzywami i wodą.
2. **PROPORCJE** - w posiłkach są następujące: 70% warzywa, 30% reszta typu jaja, sery, jogurty, a w kolejnych tygodniach dodatkowe dozwolone produkty.
3. **WODA** – pij dużo (minimum 2 litry) niegazowanej wody mineralnej, najlepiej o podwyższonej zasadowości (im wyższe pH, tym lepiej), pij ją **ZWŁASZCZA** między posiłkami.
4. **OCET JABŁKOWY** – pij codziennie. Ocet jest bogactwem witamin i minerałów. Picie octu z wodą jest wskazane na czczo, zaraz po przebudzeniu, przed śniadaniem lub jeśli masz z tym problem, ze względu na przykre odczucia, pij o innej porze dnia. Możesz dodawać go również do sałatek.
5. **WARZYWA** – jedz głównie warzywa surowe, jedz je w nieograniczonej ilości. Raz dziennie możesz jeść warzywa gotowane, duszone lub smażone, ale nie w postaci zupy.
6. **OTRĘBY** - zwykłe, nieprzetworzone – dodawaj je do wszelkich możliwych posiłków. Możesz jeść wszelkie rodzaje otręb (zapamiętaj, że maksymalna dzienna ilość otrębów to 4 łyżki).
7. **NABIAŁ** – zwracaj uwagę na nabiał, jaki spożywasz, może wskazany będzie dla Ciebie produkt bez zawartości laktozy.
8. **PRODUKTY JUICE PLUS+** – ustal z Twórcą lub Ekspertem Programu, które produkty są dla Ciebie odpowiednie. W czasie redukcji wskazane jest zastąpienie przynajmniej jednego (najlepiej dwa) posiłku w ciągu dnia produktami Juice Plus, które ze względu na optymalny skład zabezpieczą Twój organizm we wszystkie niezbędne do prawidłowego funkcjonowania składniki odżywcze.
9. **KONTROLA WAGI** – przystępując do Programu, zważ się rano w dniu, w którym go zaczynasz, później rób to raz w tygodniu – kiedy rozpoczynasz kolejny tydzień Programu. Swoje dane wyślij do Eksperta. Możesz również prowadzić dziennik pomiarów. Poproś o formularz do pomiarów swojego Eksperta.



Produkty DOZWOLONE w PIERWSZYM TYGODNIU PROGRAMU KRÓLÓW:

- **SURÓWKI z JARZYN BEZ OGRANICZEŃ.**

Dozwolone warzywa: bakłażan, brokuł, brukselka, brukiew, cukinia, cykoria, cebula, czosnek, dynia, fenkuł – koper włoski, fasolka szparagowa zielona i żółta, grzyby (leśne i hodowlane), jarmuż, kalafior, kalarepa, kabaczek, karczoch, kiełki, kapusta (biała, czerwona, włoska, pekińska i inne), ogórek, por, papryka, pietruszka (korzeń i nać), pędy bambusa, pak choi, rzepa, rzodkiew, rzodkiewka, rzeżucha, sałata (rzymska, lodowa, masłowa, dębowa, rukola, rukiew wodna, endywia, roszponka i inne), seler korzeń i naciowy, szparagi, szczypior, szpinak, szczaw, zioła świeże.

- **NABIAŁ** wybieraj bez dodatków, konserwantów i innych substancji polepszających smak. Unikaj produktów odtłuszczonych, wybieraj nabiał o zawartości tłuszczu powyżej 0% do 7%. Możesz jeść bez ograniczeń: jogurty naturalne, jogurty typu greckiego, twarogi, serki typu wiejskiego, grani, homogenizowane. Sery i jogurty mają być bez żadnych dodatków (szczypior, papryka itp)

- **JAJA** – do 3 sztuk dziennie, w różnej postaci.

- **OLEJ KOKOSOWY** – do 2 łyżek dziennie.

- **OCET JABŁKOWY** – minimum 2 łyżki dziennie. Pij czysty ocet lub rozcieńczony z wodą. Możesz także sporządzić napój z dwóch łyżek octu rozcieńczonych w szklance wody, dodając łyżeczkę miodu lub ksylitolu, stewii lub erytrolu. Dodawaj ocet także do sałatek.

- **MIÓD lub KSYLITOL, STEWIA lub ERYTROL** – do 3 łyżeczek dziennie.

- **PRZYPRAWY** – SÓL morską lub himalajską oraz czosnek i świeże zioła jako liście – gałązki np. koperek, szczypiorek, mięta, bazylija, rozmaryn itp.

- **OTRĘBY** – gryczane, jęczmienne, owsiane, pszeniczne, żytnie.

- **ZARODKI PSZENNE.**

- **POKRZYWA lub MORWA BIAŁA** – napar do picia w ciągu dnia, łącznie do 3 kubków dziennie.

Zwróć uwagę, że w PIERWSZYM TYGODNIU ZABRONIONE są m.in.:

marchewka, pomidory. Nie ma owoców, nie ma też kawy i herbaty. Nie jemy również zup.

Zasada obowiązująca we wszystkich tygodniach jest taka, że jeżeli coś nie jest dozwolone, to jest zabronione!

WSPARCIEM w drodze do redukcji i utrzymania wagi są rekomendowane 3 grupy produktów JuicePlus+ z serii Complete.

Dobór i najlepsze stosowanie ich omów ze swoim Ekspertem lub Doradcą. Jeśli zdecydowałeś się na stosowanie SHAKE by COMPLETE Juice Plus+ (dostępne o smaku waniliowym i czekoladowym), możesz je sporządzić, stosując do nich jako bazę: WODĘ NIEGAZOWANĄ, WODĘ KOKOSOWĄ, MLEKO ROŚLINNE (kokosowe, migdałowe, owsiane, ryżowe, sojowe), MLEKO POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO (do 2% zawartości tłuszczu). Baza służąca do sporządzania koktajli jest poza produktami wymienionymi w zaleceniach i produktach dozwolonych w danym tygodniu. Proporcje do sporządzania koktajlu to przynajmniej 1 miarka na 250 ml płynu.

Koktajl sporządzony wg przepisu zastępuje posiłek. Wskazane jest pić dwa koktajle dziennie.

Jeśli zdecydowałeś się na stosowanie BATONÓW by COMPLETE Juice Plus+ (dostępne o smaku owocowym i czekoladowym), wskazane jest, by jeść dwa razy dziennie po 1 szt i popić minimum szklanką wody. Baton zastępuje posiłek.

Jeśli zdecydowałeś się na zastosowanie ZUPY by COMPLETE Juice Plus+ , to sporządzisz ją, rozpuszczając 1 saszetkę zupy w 300 ml mleka lub 250 ml wody. Zupka sporządzona wg przepisu zastępuje posiłek w ciągu dnia. Wskazane jest, by jeść dwie zupki Juice Plus dziennie.

W późniejszych tygodniach możesz dodać zupkę Juice Plus do zupy, którą ugotujesz według swojego upodobania z dozwolonych produktów danego tygodnia. Pamiętaj jednak, że w pierwszym tygodniu nie jemy zup innych niż zupka Juice Plus.

Jeśli zdecydowałeś się na zastosowanie dwóch produktów Juice Plus jednocześnie np. koktajle i batony, zastąp tymi produktami (łącznie) maksymalnie dwa posiłki dziennie.

Przez cały czas trwania Programu jesteśmy do Twojej dyspozycji. Życzymy powodzenia!

**Twórcy Programu Królów
Grzegorz i Radosław Król**

Szczegółowe informacje na temat Programu Królów na :

www.programkrolow.pl

Tel. +48 518 360 023

mail: biuro@programkrolow.pl



Copyright © by Radosław Król.

Zgodnie z Dz.U. 94 nr 24 poz. 83 sprost.: Dz.U. 94 nr 43 poz. 170, kopiowanie, przetwarzanie i rozpowszechnianie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione i stanowi naruszenie praw autorskich.