

DRUGI TYDZIEŃ

Gratulujemy Ci wytrwałości w realizacji zaleceń Pierwszego Tygodnia. Jak sam zauważyłeś, Twoja masa ciała jest niższa od tej, z którą przystępowałeś do Programu. Może miałeś dni kryzysu i momenty zwątpienia, jednak wytrwawszy SIEDEM DNI jesteś w kolejnym – DRUGIM TYGODNIU z nowymi zaleceniami. Wytrwałość i uczciwość stosowania zaleceń Programu przynosi efekty, a nagrodą za ukończenie jest Twoje zdrowie i lepsze życie.

DRUGI TYDZIEŃ jest tygodniem, w którym nadal następuje oczyszczanie organizmu. Jednak już w tym tygodniu dopuszczone są nowe produkty. Kilka dni temu, kiedy zaczynałeś Program, wydawało Ci się, że bez produktów takich jak kawa, cukier czy pieczywo nie jesteś w stanie funkcjonować. Okazało się to jednak złudzeniem, bo uzależnienie, które sobie wmówiłeś, istnieje tylko w Twojej głowie. Jest to pewien schemat przekonań, co do których masz absolutną pewność i według nich funkcjonujesz. Jeśli podszedłeś uczciwie do zaleceń Programu, to wiesz, że możesz się obyć bez tych produktów.

DRUGI TYDZIEŃ to większa swoboda i różnorodność w komponowaniu dań. Pojawiają się kolejne przyprawy, dozwolone jest mięso kurczaka, indyka, tuńczyk. Są pierwsze owoce, nowe warzywa. Możesz również pić kawę i herbatę. Z uwagą przeczytaj listę dozwolonych produktów. W tym tygodniu dokładamy kolejne produkty, ale nie jest to ZASADA obowiązująca przez cały Program.

W kolejnych tygodniach stosować będziemy zamiennie pewne produkty i przy tym obserwować zachowania naszego organizmu. Będą to niewątpliwie lekcje prawidłowego odżywiania. Pamiętaj, by za każdym razem, przechodząc do kolejnego tygodnia, z uwagą zapoznać się z ZALECENIAMI i listą PRODUKTÓW DOZWOLONYCH. Jeśli zależy Ci na szybszym ubytku wagi, ogranicz w tym tygodniu spożycie nabiału, zwiększ ilość surowych warzyw. Wiele dozwolonych produktów pozwala na różnorodność dań – korzystaj z bogactwa produktów i komponuj swoje ulubione dania tak, by dostarczać do organizmu wszelkie niezbędne składniki odżywcze. PAMIĘTAJ, że każde warzywo niesie ze sobą inne witaminy i sole mineralne, dlatego używaj jak najszerszej gamy produktów z tych dozwolonych, odkrywaj także nowe smaki. Stosując zalecenia, wciąż podążasz ścieżką redukcji i utrzymania wymarzonej wagi.



Zalecenia **DRUGIEGO 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, dozwoloną porcją owoców i wodą.
- 2. PROPORCJE** - w posiłkach są następujące: 70% warzywa, 30% reszta typu – jaja, sery, jogurty, mięso z drobiu, ryby.
- 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. KAWA i HERBATA** - są dozwolone po 1 filiżance na dzień.
- 5. 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.
- 6. WARZYWA** – jedz głównie warzywa surowe, jedz je w nieograniczonej ilości. Raz dziennie możesz jeść warzywa gotowane, duszone lub smażone. W tym tygodniu możesz zjeść zupę warzywną. Przepis na zupę oczyszczającą organizm znajdziesz w poniższym tekście.



7. OWOCE – powoli do Programu wprowadzane są owoce, ten tydzień zezwala na grejpfruta i cytrynę. Możesz pić wodę z sokiem z cytryny, używać ją do przyprawiania sałatek. Dzienna porcja to 1 sztuka. Grejfrut dozwolony jest również w ilości 1 sztuka na dzień. Owoce dobrze jest spożywać jako oddzielny posiłek lub przekąskę, pół godziny przed lub 2 godziny po posiłku.

8. OTRĘBY - zwykłe, nieprzetworzone – dodawaj je do wszelkich możliwych posiłków. Możesz jeść wszelkie rodzaje otręb (zapamiętaj, że maksymalna dzienna ilość otrębów to 4 łyżki).

9. NABIAŁ – wybieraj bez dodatków, konserwantów i innych substancji polepszających smak. Unikaj produktów odtłuszczonych, wybieraj nabiał o zawartości tłuszczu powyżej 0% do 7%. Zwróć uwagę na nabiał, jaki spożywasz. Może wskazany będzie dla Ciebie produkt bez zawartości laktozy. Jeśli chcesz mieć większy ubytek wagi, w tym tygodniu ogranicz spożywanie nabiału na rzecz surowych warzyw. Możesz wykorzystać 100 ml mleka (o zawartości tłuszczu 0,5%-2%) na dzień – pijąc je lub dodając jako składnik w przygotowywaniu posiłku. Lista dozwolonego nabiału została wzbogacona, zapoznaj się z nią uważnie.

10. RYBY jemy zamiennie z DROBIEM – dozwolony jest w tym tygodniu TYLKO tuńczyk (wymienne na sardynki) w porcji dziennej 150 g lub 200 g drobiu. Tuńczyk dozwolony jest w wodzie, sosie własnym lub oleju. Drób można przyrządzić – smażąc na oleju kokosowym, ugotować w wodzie lub na parze, upiec w piekarniku lub przyrządzić na grillu.

11. CZEKOLADA – gorzka czekolada może wzbogacić Twój jadłospis. 4 małe kostki czekolady gorzkiej o zawartości min. 80% kakao, to maksymalna porcja na jeden dzień.

12. PRODUKTY JUICE PLUS+ – ustal z Twórcą lub Ekspertem Programu, które produkty są dla Ciebie odpowiednie. Zastąp nimi maksymalnie 2 posiłki w ciągu dnia.

13 KONTROLA MASY CIAŁA - po każdym tygodniu stosowania zaleceń Programu prześlij do swojego Eksperta lub Doradcy aktualną wagę. Jeśli prowadzisz dziennik pomiarów, wpisz nowe wartości w tabelę.



Produkty DOZWOLONE w DRUGIM TYGODNIU PROGRAMU KRÓLÓW:

- **NABIAŁ** – jogurty naturalne, jogurty typu greckiego, kefir, maślanka, serwatka, zsiadłe mleko, twarogi, serki typu wiejskiego, grani, homogenizowane, bez żadnych dodatków – bez ograniczeń;
- **JAJA** – do 3 sztuk dziennie, w różnej postaci;
- **SURÓWKI z JARZYN** – bez ograniczeń;
- **OLEJ KOKOSOWY, OLEJ ROŚLINNY, OLIWA** – do wyboru, dziennie do użycia do 2 łyżek;
- **OCET JABŁKOWY** – minimum 2 łyżki dziennie. Pij czysty lub rozcieńczony z wodą. Możesz także sporządzić napój z dwóch łyżek octu rozcieńczonych w szklance wody, dodając łyżeczkę miodu lub ksylitolu lub stewii. Dodawaj ocet także do sałatek;
- **MIÓD lub KSYLITOL lub STEWIA** – do 3 łyżeczek dziennie;
- **PRZYPRAWY** – SÓL morską lub himalajską, zioła i przyprawy suszone, (czytaj etykiety, powinny być czystym ziołem lub kompozycją bez dodatku konserwantów i polepszaczy smaku) musztarda (czytaj etykiety i wybieraj tę najbardziej naturalną).
- **OTRĘBY** – gryczane, jęczmienne, owsiane, pszeniczne, żytnie;
- **ZARODKI PSZENNE;**
- **POKRZYWA, MORWA BIAŁA** – napar do picia w ciągu dnia, łącznie do 3 kubków dziennie;
- **Zalecane WARZYWA:** bakłażan, brokuł, brukselka, cukinia, cykoria, cebula, czosnek, dynia, fenkuł – koper włoski, fasolka szparagowa, grzyby (leśne i hodowlane), jarmuż, kalafior, kalarepa, kabaczek, karczoch, kiełki, kapusta (biała, czerwona, włoska, pekińska i inne), ogórek, por, papryka, pomidory, pietruszka (korzeń i nać), pędy bambusa, 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.
- **INNE** – awokado, oliwki, suszone pomidory;
- **OWOCE** – cytryna, grejpfrut;
- **RYBY** – tuńczyk (wymienne sardynki);
- **DRÓB** – kurczak, indyk;
- **NAPOJE** – herbata, kawa;
- **CZEKOLADA** – gorzka, min. 80%.

Zwróć uwagę, że w DRUGIM TYGODNIU WZBOGAČONO grupę nabiału o m.in. kefir, maślankę, zsiadłe mleko. Dozwolone są pomidory. Możemy jeść zupę. Nadal jednak ZABRONIONA jest marchewka.



PRZEPIS na ZUPĘ OCZYSZCZAJĄCĄ

Składniki:

- woda mineralna 3 litry,
- pomidory 4 szt.,
- papryka czerwona lub zielona 2 szt.,
- kapusta 1 szt.,
- seler naciowy 2 gałązki,
- por 1 szt.,
- bakłażany 2 szt.,
- cebula 4 szt.,
- czosnek 2 ząbki,
- tymianek 1 gałązka,
- liście laurowe 2 szt.,
- natka pietruszki 1 pęczek,
- 3 torebki Juice PLUS+ Zupa warzywna.

Sposób przyrządzania: Warzywa umyj i obierz. Bakłażany pokrój w plasterki, inne warzywa w kostkę. Posiekaj cebulę, roznieć czosnek. Zalej je 3 litrami wody. Dodaj tymianek i liście laurowe. Gotuj przez 15 minut, następnie zmniejsz ogień i na wolnym ogniu gotuj przez 1-2 godziny, tak aby warzywa były dobrze ugotowane. Pod koniec wyjmij tymianek i liście laurowe, posyp posiekaną pietruszką. Po zakończeniu gotowania zupę odstaw z ognia, dodaj trzy torebki Juice PLUS+ Zupa warzywna i dobrze wymieszaj. Zupy nie miksuj, aby zachować włókna, które pobudzają trawienie i pomagają w oczyszczaniu organizmu.

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.