

### Kilka rad w przypadku:

#### Zaparcie

Z powodu zmniejszenia objętości przeżuwanego pożywienia, mogą wystąpić zaparcia jeśli zaniedbasz spożywania błonnika. Spożywaj więcej warzyw z listy nr 1, najlepiej ugotowanych. Możesz również pić wodę o wysokiej zawartości magnezu (Hepar). Jeśli zaparcia nie ustąpią lub występowały już w przeszłości zapytaj o radę Twojego lekarza lub farmaceutę.

#### Biegunki

Biegunka generalnie pojawia się na skutek zmiany nawyków żywieniowych i zwiększonej konsumpcji warzyw, które nie są dobrze przyswajane przez niektóre wrażliwe części jelita. Czasem biegunka spowodowana jest nietolerancją laktozy oraz, w nielicznych przypadkach, nietolerancją białek mleka co przyspiesza przesuwanie pokarmu. Jeśli dolegliwość będzie się utrzymywać, skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.

#### Napadów głodu

Z powodu ciał ketonowych, głód zanika w ciągu 3 dni. Głód powraca przy jakichkolwiek odstępstwach (spożycie węglowodanowego posiłku). Stosuj się bezwzględnie do zaleceń lekarza lub farmaceuty i nie pomijaj posiłków. Możesz mieć ochotę na jedzenie (co nie jest równoznaczne z uczuciem głodu), nie wahaj się wówczas zjeść więcej warzyw z listy nr 1, wypić dużej szklanki wody lub zażyć dodatkową saszetkę.

#### Bólu głowy

Bóle głowy występują rzadko, pojawiają się zazwyczaj podczas pierwszych dni, czasem mogą im towarzyszyć nudności. Nie zapominaj o soleniu produktów oraz picciu wystarczających ilości płynów.

#### Nieprzyjemnego oddechu

Często odczuwalny tylko w nieznacznym stopniu, nieprzyjemny oddech jest zjawiskiem fizjologicznym wynikającym z wytwarzania ciał ketonowych przez organizm. Obecność acetonu jest znakiem potwierdzającym prawidłowe przestrzeganie zasad pierwszego etapu. Jeśli będzie to bardzo drażniące, możesz użyć sprayu do ust (bez cukru) lub wyciągu z pietruszki.

#### Zespołu napięcia przedmiesiączkowego

W przypadku niektórych kobiet zatrzymanie wody w organizmie w okresie przed menstruacją może spowodować ukrycie rzeczywistego spadku wagi.

#### Zakłóceń cyklu

Masa tłuszczowa u kobiet jest związana z ich równowagą hormonalną. Jej redukcja może tymczasowo zmienić kobiece cykle.

#### Zawrotów głowy, zmęczenia, skurczy

Te symptomy spowodowane są niedoborami soli, potasu lub magnezu. Poinformuj lekarza lub farmaceutę o każdej takiej dolegliwości. Są oni przeszkoleni w tej metodzie i doradzą Ci co zrobić.

01

Etap 1

Żywnie  
białkowe

## Etap 1 Żywnie białkowe

Pierwszy etap Twojej diety odchudzającej.



### Żywnie białkowe pomaga:

Tracić na wadze na skutek ubytku masy tłuszczowej. Zabezpieczać masę pozbawioną tłuszczu (mięśnie, kości, serce ...) poprzez spożycie wysokowartościowych białek i niezbędnych mikroelementów.

Konieczna jest obserwacja medyczna, właściwie jest to jeden z najważniejszych czynników, prowadzących do długotrwałego sukcesu (wywiad lekarski jest również konieczny przed rozpoczęciem tego etapu).

Spożywanie białek musi zawierać co najmniej **cztery produkty Eurodiety dziennie**. Produkty Eurodiety są źródłem witamin, minerałów i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

**Podczas tego etapu można być aktywnym fizycznie unikając jednak forsownych ćwiczeń. Ci, którzy chcą rozpocząć program aktywności fizycznej powinni wprowadzać go powoli, dostosowując go do własnego tempa.**

Utrata wagi na skutek ubytku tkanki tłuszczowej

Pewne wyszczuplenie i szybko zauważalne rezultaty. **Możesz liczyć na zmniejszenie rozmiaru ubrań o jeden w ciągu 10 dni**

Obowiązkowe badania lekarskie zapewniające długotrwały sukces

Dynamizm, jędrna skóra, łatwe trawienie jako skutek optymalnego spożycia aminokwasów, witamin i niezbędnych pierwiastków śladowych.



# etap 1

## Twój dzień:

### Śniadanie:

1 produkt Eurodiety  
1 napój bez cukru

### Obiad:

1 produkt Eurodiety  
Zielone warzywa z listy 1 i 2

### Przekąska:

1 produkt Eurodiety

### Kolacja:

1 produkt Eurodiety  
Zielone warzywa z listy 1

Wszystkie pokarmy i napoje inne niż wspomniane poniżej są niedozwolone. Jakiegokolwiek odstępstwo od założeń diety utrudnia chudnięcie. Organizm potrzebuje od 2 do 3 dni aby wytworzyć ketozę, która działa jako środek tłumiący apetyt, ułatwiając przejście etapu 1.



Spożycie wszystkich innych warzyw nie ujętych w listach 1 i 2 (takich jak marchew, burak ćwikłowy, karczoch, kukurydza) jest surowo zabronione. Nie wolno spożywać cebuli, czosnku i szarlotki w surowej postaci, dozwolone jest natomiast używanie tych warzyw w formie proszku (suszonych).

## Wskazówki co do użycia

### Przyprawy na dzień

- sól, pieprz, subst. aromatyczne, zioła, przyprawy korzenne  
- sos francuski: sól, pieprz, ocet + sok z cytryny (1 łyżka), ostra musztarda (1 łyżeczka), oliwa z oliwek i/lub olej rzepakowy (1-2 łyżki)

### Przygotowanie warzyw

Warzywa mogą być spożywane (bez dodatku tłuszczu)  
- nieprzetworzone (surowa rzodkiewka lub pędy selera z gruboziarnistą solą)  
- w formie sałatki (cykorja, pomidor, kalfior, portulaka + przyprawy)  
- przetworzone (gotowane, gotowane na parze, duszone)

**Ważne:** sól jest konieczna, nie zapominaj o właściwym posoleniu przygotowanych warzyw

### Przygotowanie produktów Eurodiety:

Eurodieta zwraca szczególną uwagę na badania i ulepszanie swoich produktów, głównie pod względem walorów smakowych. Łatwe i szybkie do przygotowania produkty oraz szeroki wybór smaków pomaga uniknąć monotonii. Wskazówki do przygotowania różnią się w zależności od smaku. Dlatego też postępuj zgodnie z instrukcją przygotowania podaną na każdym produkcie. Nie używaj wrzącej wody do rozpuszczania zawartości saszetek. Maksymalna temp. wody to 45 stopni. Przygotowane na zimno produkty odstaw na chwilę przed spożyciem, będą smakowały znacznie lepiej

### Dozwolone napoje: minimalnie 1,5-2 l

- woda niegazowana lub gazowana  
- zielona lub słaba czarna herbata  
- kawa bezkofeinowa lub słaba zwykła  
- herbaty ziołowe, napary  
Wszystkie te napoje muszą być spożywane bez użycia cukru. Można używać słodzika do chwili odzwyczajania się od słodkiego smaku.



## Dozwolone warzywa i sałatki, świeże i mrożone

**lista 1** tyle na ile masz ochotę, ale bez przesady, urozmaicaj spożywanie warzyw

Szparagi  
Bakłażany  
Brokuły  
Pędy selera  
Grzyby  
Zielona kapusta  
Sałata pekińska  
Kalfior  
Ogórek  
Korniszony

Rukiew wodna  
Cykorja  
Szpinak  
Koper włoski  
Szczaw  
Zielona papryka  
Portulaka  
Rzodkiewka  
Sałata  
Soja

**lista 2** według zaleceń Twojego lekarza lub farmaceuty

Burak cukrowy  
Kard  
Czerwona kapusta  
Brukselka  
Fasola  
Rzepa  
Por  
Mniszek lekarski  
Salsefia  
Pomidor

Warzywa z listy 1 zawierają poniżej 3,5 g węglowodanów na 100g i mogą być w rezultacie spożywane bez ograniczeń, jednakże rozsądnie. Natomiast warzywa na liście 2 zawierają od 4 do 6g węglowodanów na 100g i ich spożywanie jest dozwolone tylko za zgodą lekarza lub farmaceuty

