

**метаболические точки  
от наших клиентов**



## Содержание

|  |    |
|--|----|
| СОДЕРЖАНИЕ .....                                     | 2  |
| ПРОЙТИ БЕСПЛАТНУЮ ДИАГНОСТИКУ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ.... | 3  |
| МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ТОЧКА.....                            | 4  |
| ОТ АЛЛЫ.....   | 5  |
| ОТ ОКСАНЫ .....                                      | 6  |
| ОТ ТАТЬЯНЫ.....                                      | 7  |
| БЕЛКОВЫЙ РУЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ И ГРИБАМИ ОТ ВАЛЕНТИНЫ..... | 8  |
| БЕЛКОВЫЕ ЛОДОЧКИ ОТ ИРИНЫ .....                      | 9  |
| РЕЦЕПТЫ ОТ СВЕТЛАНЫ М.....                           | 10 |
| ОТ СВЕТЛАНЫ .....                                    | 11 |
| ОТ ЗИНЫ.....   | 11 |
| ОЛЬГА.....   | 12 |
| ДЛЯ БЕЛЫ ТАКЖЕ ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ .....                  | 12 |
| ПРОГРАММЫ СЕРГЕЯ ОБЛОЖКО.....                        | 13 |



Смарт-Программа Сергея Обложко <https://hudeem-online.ru>

## Пройти бесплатную диагностику

### ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

<https://hudeem-online.ru/freediag>



## Метаболическая точка

Принцип последнего приема пищи: **Клетчатка** + **белок**

| Клетчатка                            | Отварные / запечённые / тушеные на воде: |
|--------------------------------------|--|
| Болгарский перец                     | Яичные белки                             |
| Кабачок сырой                        | Филе грудки индейки                      |
| Редька                               | Филе грудки курицы                       |
| Репа                                 | Кролик                                   |
| сельдерей                            | постная говядина                         |
| Пекинская капуста                    | говяжья/ телячья вырезка                 |
| грибы                                |  |
| морковь                              |  |
| капуста                              |  |
| Шампиньоны сырые/тушеные /запеченные |  |
| Салат листовой                       |  |
| Тыква                                |  |
| Дайкон                               |  |



# Ваши метаболические ТОЧКИ

## От Аллы

- 1) яичный белок 70 гр шампиньоны 100 гр
- 2) куриное филе отварное 100 кабачок сырой 100
- 3) 2 яичных белка 100 гр гибов
- 4) 2 яичных белка морковь 100 гр
- 5) 2 яичных белка тыква



## От Оксаны

Любимая метаболическая точка – вареный омлет с грибами в микроволновке. Пошаговый рецепт в картинках



## От Татьяны

Омлет с грибами 100 гр, редис +сельдерей 100гр



## Белковый рулет с зеленью и грибами от Валентины

100 гр шампиньонов обжарить на nepřигающей сковороде 1 мин, взбить 3 белка, вылить на сковороду, добавить зеленый лук, укроп и шампиньоны, как снизу подрумянится , аккуратно завернуть в рулет и обжарить со всех сторон на , специи по вкусу



## Белковые лодочки от Ирины

Белки яиц начинить салатом из перца, сельдерея, моркови и лука



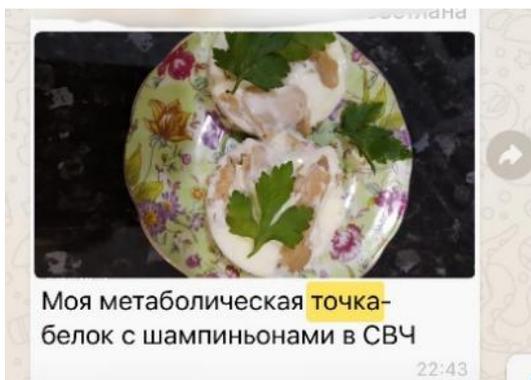
## Рецепты от Светланы М

- 1) Желудки куриные, грибы, прокрутить на мясорубке, желудки 2 раза, куриную грудку порезать не большими кусочками, посолить, поперчить и выложить в ветчинницу. Варить 1,5-2 часа на медленном огне. На ветчинницу беру всех продуктов по 500гр.
- 2) Можно из куриной грудки, грудки индейки и свиной вырезки
- 3) Еще часто делаю так: в пакет для запекания режу не большими кубиками куриную грудку 100гр, к ней добавляю за ранее отваренные грибы 100гр (отвариваю что бы они меньше потом пускали сок), все это посыпаю специями, присаливаю и закладываю в микроволновку на 5-6 минут. Все м.точка готова.  
Белок+клетчатка



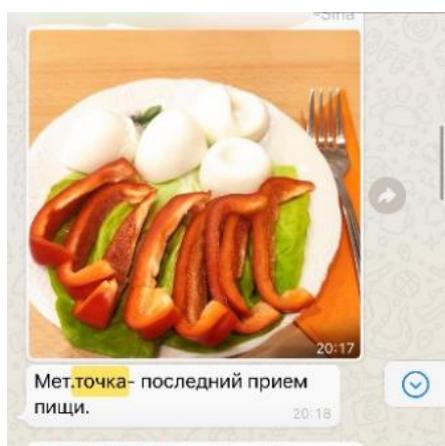
## От Светланы

Яичный белок и шампиньоны смешать и приготовить в микроволновке



## От Зины

Отварные яичные белки и болгарский перец – чемпион среди знатоков, любителей и профессионалов метаболической точки



## Ольга

Метаболическая точка – она и в Африке  
метаболическая точка: яичный белок или куриная  
грудка + морковь, болгарский перец, сельдерей,  
пастернак, репа, редис, грибы, тыква , салат  
листовой

## Бела

также лучший вариант Куриная грудка + сырая  
тыква



## Программы Сергея Обложко

| СМАРТ-ПРОГРАММА<br>НА 30 ДНЕЙ   | СМАРТ-ПРОГРАММА<br>НА 60 ДНЕЙ   | ГРУППОВАЯ<br>ПРОГРАММА НА 90<br>ДНЕЙ                                    |
|---|---|---|
| Интерактивное<br>прохождение<br>программы в<br>мобильном<br>приложении, начало в<br>любое время | Интерактивное<br>прохождение<br>программы в<br>мобильном<br>приложении, начало в<br>любое время | В группах по 10 — 12<br>человек, начало по<br>расписанию                |
| 22 видеоурока по<br>снижению веса с<br>Сергеем Обложко  | 32 видеоурока по<br>снижению веса с<br>Сергеем Обложко  | 4 групповых Skype-<br>занятия<br>по 3 часа                              |
| Идеально если вы<br>хотите сбросить до<br>5 кг или начать<br>снижение веса                      | Идеально для тех<br>кто хочет сбросить<br>более 7 кг  | 3 групповые Skype-<br>консультации<br>один раз в месяц по<br>1,5-2 часа |
| Персональное<br>Сопровождение на 30<br>дней   | Персональное<br>Сопровождение на<br>60 дней   | Персональное<br>Сопровождение на<br>90 дней                             |

Попробовать бесплатно <https://hudeem-online.ru/freediag>

