

Разгрузочный детокс-день



Разгрузочный детокс-день

- Перед проведением любых мероприятий по снижению веса, посоветуйтесь с врачом.
- Плотность калорий 0,4.
- Из фруктов можно любые, кроме сухофруктов, бананов, винограда и авокадо.
- Пить воды – более 2 литров.
- Интервалы между приемами пищи не более 4х часов.
- Не использовать чаще чем 1-2 р/нед!

1й прием (в течение двух часов от подъема)

| | | |
|---------|--|----------|
| 100 гр | 0-процентного мягкого творога (для сытности можно добавить 2-3 ч.л. казеина) | 40 ккал |
| 100 гр | Ягоды размороженные или свежие (добавляем в творог) | 30 ккал |
| 200 гр | Яблоко запеченое | 80 ккал |
| 5-10 гр | Отруби | 0 ккал |
| 100 гр | Кофе или чай (можно капучино на казеиновом молоке) | 0 ккал |
| 400 гр | Всего еды в приеме: | 150 ккал |



2й прием

| | | |
|---------|--|----------|
| 100 гр | Грудка куриная (отбитая и запеченная в духовке под шубой из нулевого творога с томатом или грибами) | 80 ккал |
| 100 гр | Овощной салат. Капуста, болгарский перец, морковь. (можно винегрет с пшиками масла, отварная свекла) | 30 ккал |
| 200 гр | Запеченное яблоко (можно заменить на мандарин или любые другие фрукты или ягоды) | 80 ккал |
| 5-10 гр | Отруби | 0 ккал |
| 100 гр | Какао обезжиренный на казеиновом молоке | |
| 400 гр | Всего еды в приеме: | 190 ккал |

3й прием

| | | |
|---------|---|----------|
| 100 гр | Грудка куриная (отбитая и запеченная в духовке под шубой из нулевого творога с томатом) | 80 ккал |
| 5-10 гр | Отрубные шарики | 0 ккал |
| 100 гр | Квашеная капуста | 30 ккал |
| 200 гр | Мандарин очищенный (яблоко запеченное) | 80 ккал |
| 100 гр | Зеленый чай | 0 ккал |
| 400 гр | Всего еды в приеме: | 160 ккал |



4й прием

| | | |
|--------|---|----------|
| 100 гр | Грудка куриная (отбитая и запеченная в духовке под шубой из нулевого творога с томатом) | 80 ккал |
| 100 гр | Отварные овощи | 20 ккал |
| 100 гр | Ягоды (или любой другой фрукт) | 40 ккал |
| 200 гр | Фруктово-овощной смузи: например яблоко+шпинат, отварная свекла+яблоко | 60 ккал |
| 5-10гр | Отруби | 0 ккал |
| 400 гр | Всего еды в приеме: | 200 ккал |

5й прием (в течение двух часов перед сном)

| | | |
|--------|--|---------|
| 80 гр | два яичных белка | 40 ккал |
| 100 гр | Овощной салат. Болгарский перец, морковь, огурцы | 30 ккал |
| 180 гр | Всего еды в приеме: | 70 ккал |

Итого: 1780 гр - 770 ккал



Программы Сергея Обложко

| Смарт 30/60/90 дней | 1+1, 2+1 или 3+1 с фиксацией | Групповая программа |
|---|---|--|
| Интерактивное прохождение в мобильном приложении | | В группах до 20 человек на платформе ВКонтакте |
| Начало в любое время | | Начало по расписанию |
| 22 или 32 видеоурока по снижению веса с Сергеем Обложко, 4 или 6 аудиоупражнений | 32 видеоурока по снижению веса с Сергеем Обложко, 6 аудиоупражнений | 4 групповых Zoom-занятия по 3 часа с Сергеем Обложко |
| Дополнительно | Курс по фиксации веса с сопровождением | Курс по самостоятельной фиксации веса |
| Персональное Сопровождение на 30, 60 или 90 дней с возможностью продления | Персональное Сопровождение на 30/60/90 дней и на 30 дней фиксации с возможностью продления | Персональное Сопровождение на 90 дней с возможностью продления |
| Еженедельные смарт-встречи в Zoom с Сергеем Обложко на время участия в программе | | 3 групповые Zoom - консультации один раз в месяц по 1,5-2 часа |
| Групповой Чат в Телеграмм на время участия в программе | | Групповой чат ВКонтакте на время участия в программе |
| Доступ к обновлениям раздаточных материалов, образец питания на месяц, интерактивная книга с рецептами, чек-листы и раздаточные материалы | | |
| Записаться от 4,990 руб http://smart.hudeem-online.ru/ | Записаться от 7,990 руб http://hudeem-online.ru/smart_fix | Записаться за 28,000 руб http://hudeem-online.ru/group |

Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

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

