

Tydzień diety: Dieta przyspieszająca metabolizm – pusty jadłospis.

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	ĆWICZENIA
FAZA 1. Poniedz.	Ziarna: Owoc: Ew. warzywa:	Owoc:	Proteiny: Ziarna: Warzywa: Owoc:	Owoc:	Proteiny: Ziarna: Warzywa:	Kardio
FAZA 1. Wtorek	Ziarna: Owoc: Ew. warzywa:	Owoc:	Proteiny: Ziarna: Warzywa: Owoc:	Owoc:	Proteiny: Ziarna: Warzywa:	Kardio
FAZA 2. Środa	Proteiny: Warzywa:	Proteiny: Warzywa:	Proteiny: Warzywa:	Proteiny: Warzywa:	Proteiny: Warzywa:	Siłowe
FAZA 2. Czwartek	Proteiny: Warzywa:	Proteiny: Warzywa:	Proteiny: Warzywa:	Proteiny: Warzywa:	Proteiny: Warzywa:	Siłowe
FAZA 3. Piątek	Ziarna: Tłuszcze: Warzywa: Owoc: Ew. proteiny:	Tłuszcze: Warzywa:	Proteiny: Tłuszcze: Warzywa: Owoc:	Tłuszcze: Warzywa:	Proteiny: Tłuszcze: Warzywa: Ew. ziarna:	Relaks
FAZA 3. Sobota	Ziarna: Tłuszcze: Warzywa: Owoc: Ew. proteiny:	Tłuszcze: Warzywa:	Proteiny: Tłuszcze: Warzywa: Owoc:	Tłuszcze: Warzywa:	Proteiny: Tłuszcze: Warzywa: Ew. ziarna:	Relaks
FAZA 3. Niedziela	Ziarna: Tłuszcze: Warzywa: Owoc: Ew. proteiny:	Tłuszcze: Warzywa:	Proteiny: Tłuszcze: Warzywa: Owoc:	Tłuszcze: Warzywa:	Proteiny: Tłuszcze: Warzywa: Ew. ziarna:	Relaks

Waga w piątek rano: (najlepszy dzień do ważenia się na tej diecie, gdyż wtedy waga jest najniższa; jednak... [waga kłamie](#), dlatego sprawdzaj wymiary)

Wymiary w piątek rano: obwód biustu....., obwód talii, obwód bioder....., obwód uda..... inne.....