

	FAZA 1.	FAZA 2.	FAZA 3.
Kiedy?*	Poniedziałek i wtorek	Środa i czwartek	Piątek, sobota i niedziela
Co jemy?	Dużo węglowodanów, średnia ilość protein, zero tłuszczu**	Bardzo dużo protein, zero węglowodanów, zero tłuszczu	Dużo zdrowych tłuszczu, średnia ilość protein, średnia ilość węglowodanów
W jakim celu?	Odstresowanie i uspokojenie nadnerczy	Odblokowanie tłuszczu i budowa mięśni	Rozniecenie spalania
Jak to działa?	Duże ilości węglowodanów wyciszają stres, który sprzyja odkładaniu tłuszczu i uspokajają nadnercza, a składniki odżywcze stymulują metabolizm, organizm otrzymuje sygnał, że wszystko jest w porządku. Już w tej fazie zaczynamy chudnąć!	Rozwijane są mięśnie, a im większa masa mięśniowa, tym szybszy metabolizm. Uwalniany jest zmagazynowany tłuszczu, który nie ma szansy się odłożyć w momencie, gdy jemy głównie proteiny i warzywa. Stymulowana jest wątroba i pęcherzyk żółciowy odpowiedzialne za uwalnianie tłuszczu z komórek tłuszczowych.	Po 4 ostatnich dniach stosowania faz 1. i 2., gdzie nie było tłuszczu - organizm zaczyna dostawać zdrowe tłuszcze z orzechów, nasion, oliwy. Jedzenie tłuszczu po okresie ich niejedzenia sprawia, że organizm zaczyna spalać własny tłuszcz!
Posiłki	3 posiłki główne i 2 przekąski		
Maks. 30 min. od pobudki	Śniadanie	ziarna, owoce	proteiny, warzywa
Po 3-3,5 godz.	II śniadanie	owoc	proteiny, warzywa
Po 3-3,5 h	Obiad	proteiny, ziarna, warzywa, owoc	proteiny, warzywa
Po 3-3,5 h	Podwieczorek	owoc	proteiny, warzywa
Po 3-3,5 h	Kolacja	proteiny, ziarna, warzywa	proteiny, warzywa
Ćwiczenia	Przynajmniej raz w czasie fazy trening typu kardio , czyli ćwiczenia przyspieszające tętno, np. bieganie, jazda na rowerze, aerobik, szybki taniec, skakanka, a nawet wchodzenie po schodach.	Przynajmniej raz w czasie fazy trening siłowy – ćwiczenia z obciążeniem, czyli np. z hantlami lub na siłowni. Należy skupić się na podnoszeniu ciężarów i małej liczbie powtórzeń.	Przynajmniej raz w czasie fazy ćwiczenia rozluźniające i rozładowujące stres, czyli np. joga, pilates, ćwiczenia oddechowe, masaż lub dłuższy spacer.
Czas trwania ćwiczeń	30-40 minut jeśli nie ćwiczyłaś/eś wcześniej lub 45-75 minut, jeśli aktywność fizyczna nie jest Ci obca	20-30 minut	60 minut lub dowolnie
Napoje	Woda (codziennie tyle, ile wynosi 1/3 twojej wagi podzielona przez 10). Opcjonalnie: herbata ziołowa, kawa zbożowa		
Wskazówki	Węglowodany są szybko trawione, więc mimo sporych porcji może pojawić się głód. Wówczas należy jeść warzywa (nie ma ograniczeń ilościowych), a w fazie 1. mamy do dyspozycji wiele sycących np. pataty, dynię, buraki, pomidory.	Faza 2. wydaje się surowa, jednak właśnie podczas niej proces odchudzania przyspiesza. Bardzo ważne wypijanie odpowiednich ilości wody i jedzenie dużych ilości warzyw, co prawda jest to istotne w każdej fazie, ale w tej – kluczowe.	To bardzo przyjemna faza, w czasie której w ogóle nie czujemy, że jesteśmy na diecie. Warto zadbać o to, żeby zdrowym tłuszczom zawsze towarzyszyły warzywa, wówczas tłuszcze są lepiej metabolizowane.

*Dietę można rozpocząć w dowolny dzień tygodnia, zawsze jednak 1. faza trwa 2 dni, 2. faza kolejne dwa dni i 3. faza trzy dni. Nie można zmieniać kolejności faz.

** Minimalne ilości tłuszczu tak naprawdę występują (są nawet w chudym mięsie), ale w fazie 1. i 2. jest ich naprawdę bardzo niewiele.