

Plateau Comment Gérer

Si vous atteignez un plateau (où vous ne perdez pas de poids pendant deux jours de suite) ne vous découragez pas. Ceci est très commun. Votre corps est tout simplement en train de s'adapter à un nouveau régime alimentaire faible en calories et en poids corporel. Nous vous suggérons de faire une ou toutes les conditions suivantes:

Boire plus d'eau

La consommation d'eau devrait être entre 2/3 jusqu'à un gallon par jour.

Nous suggérons une pomme par jour

Pour une journée entière mangez que des pommes (jusqu'à 6 pommes). Soyez sûr de ne pas boire beaucoup d'eau durant cette journée. Au lieu de cela, buvez seulement pour éteindre une soif inconfortablement.

Prenez plus de gouttes

Prenez plus de gouttes pour aider à détruire le plateau et continuer votre perte de poids le plus vite possible.

Mesurez-vous et pesez-vous

Souvent, au cours d'un plateau votre corps redistribue le poids et vous perdez des pouces, même si vous ne perdez pas nécessairement du poids.



Guide de Début Rapide

Exercice

Une alimentation saine et l'exercice régulier sont les clés pour une meilleure santé et perte de poids à long terme. Par conséquent, nous recommandons un exercice modéré. Il n'est pas nécessaire d'exercer pour la perte de poids pour être efficace. Strenuous exerciser sur le régime alimentaire n'est pas recommandée. Si à tout moment vous vous sentez faible ou étourdi arrêter immédiatement l'exercice. Votre exercice quotidien devrait dépendre de votre niveau de forme physique, et ce que vous sentez à l'aise.

Foire Aux Questions

Puis-je vraiment perdre jusqu'à une livre par jour tout en utilisant Platinum HCG en conjonction avec le régime alimentaire à très basse calorie de Dr. Simeons?

Vos résultats de perte de poids dépendent entièrement de combien de poids vous avez à perdre, et comment vous suivez de près l'alimentation Dr Siméon «très basses calories». Les résultats de perte de poids sera mieux pour ceux qui exercent et modéré leurs calories.

Vais-je ressentir la faim tout le temps?

Il est fréquent de souffrir de la faim douce les premiers jours, mais cela devrait passer. Si la faim douce persiste, augmentez le nombre de gouttes. Anciens clients ont trouvé Maintenir Platinum HCG produit également être très utile pour supprimer la faim.

Devrais-je manger plus si je travaille dur ou un mode de vie très physique?

Même si vous êtes très actif ne mangent pas plus de votre régime très à basses calories par jour. Si vous avez faim, augmenter votre dosage par une ou deux gouttes à chaque fois que vous les prenez.

Aurai-je suivre un régime pour toujours?

Non, le régime alimentaire vous permet de perdre du poids rapidement, mais il est à vous après le régime de manger sainement et de l'exercice régulièrement pour des résultats durables.

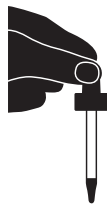
Dois-je aussi prendre une multi-vitamine?

Oui. Nous recommandons d'avoir une multi-vitamine inclut le calcium, vitamine B12 et en potassium.

HCG Platinum X-14 Guide de Début Rapide

HCG Platinum permet à votre corps de cibler et brûler les graisses en combinaison avec un régime à très bas calories. Le régime est divisé en trois phases, chacune ayant un but unique. Si vous devriez aller sur ce régime sans prendre HCG Platinum, votre corps se mettrait en mode famine et absorberait l'énergie musculaire et sauverait la graisse. Afin d'atteindre le succès en utilisant HCG Platinum, il est crucial que vous lisiez et suivez le protocole alimentaire décrit dans cette brochure.

Femmes: Pour de meilleurs résultats, commencez le programme le premier jour après la fin de votre cycle menstruel.



Mode

Prendre 7 à 10 gouttes trois fois par jour. Placez les gouttes sous la langue et permettez l'absorption de 3 à 5 minutes, puis avalez. Évitez de manger ou de boire pendant au moins 15 minutes après la prise gouttes.

PRENEZ 3X PAR JOUR | 15 MINUTES AVANT REPAS

Phase I - Chargement de Graisse et régime

Jours 1–14

Jours de Chargement de Graisse

Jour 1 et 2

Commencez à prendre vos gouttes HCG Platinum drops.

Laissez-vous tenter. Mangez tous les aliments gras que vous avez toujours voulu manger pour ces 2 jours. Rien n'est hors limite; pâtisseries, le beurre, les avocats, les hamburgers, les aliments frits, etc. Pesez et mesurez vous tous les jours, enregistrez votre poids.

Ces jours d'engraissement sont très importants pour la production d'énergie et pour aider votre transition vers le régime de Dr Siméon à bas calories. Pour avoir le plus de succès et moins de douleurs de la faim. Ne sautez pas de ces deux jours.

Jours à très faible calorie

Jours 3 à 14

Continuez à prendre vos gouttes Platinum HCG.

Commencez Régime Dr Siméon à très bas calories.

Pesez et mesurez-vous quotidiennement.

Journée d'évaluation

Jour 14

Si vous avez atteint votre objectif de perte de poids:

Arrêtez de prendre vos gouttes HCG Platinum et commencer la phase II.

Si vous n'avez toujours pas atteint votre objectif de perte de poids rendu au jour 14: Achat supplémentaires de gouttes de HCG Platinum et continuer de les prendre jusqu'au jour 40. Une fois que les 40 jours sont terminés, arrêtez de prendre vos gouttes HCG Platinum et commencer la phase II. Vous pouvez commencer le régime de HCG à nouveau une fois que vous avez terminé la phase III. Ne sautez pas les phases II ou III comme elles sont cruciales pour votre succès de perte de poids.

NE PAS prendre les gouttes au-delà de 40 jours, ni rester sur le régime alimentaire du Dr Siméon à très bas calories au-delà de 40 jours.

Phase II - Journées d'entretien

Jours 15–36 (3 Semaine)

Ceci est la partie la plus critique de votre programme de perte de poids. Au cours de ces prochaines semaines, votre corps va s'adapter à vous aider à maintenir facilement votre nouveau poids.

Durant cette phase, manger les mêmes types d'aliments que sur le régime alimentaire le Dr Siméon à très bas calories et introduisez progressivement des fruits supplémentaires, des légumes et des protéines dans votre alimentation en évitant tous les sucres et les féculents. Vous pouvez manger tous les types de légumes (sauf les pommes de terre), vous pouvez mélanger les légumes dans les repas, et vous pouvez commencer à ajouter des produits laitiers dans votre régime alimentaire. Il est important de doubler la quantité de protéines au cours de cette période. (Pâtes, pains, pâtisseries, bonbons, etc, sont toujours hors limites)

Consommer de 1.500 à 2.000 calories par jour pour aider à maintenir votre nouveau poids, en veillant à rester dans les 2 livres de ce poids.

Si vous gagnez plus de 2 livres à tout moment pendant cette phase, avez une journée steak. C'est là que vous buvez uniquement de l'eau toute la journée, et n'ont qu'un seul grand steak maigre pour le dîner soit avec une tomate ou une pomme.

Pesez et mesurez-vous quotidiennement.

Phase III - Journées de transition finale

Jours 37–58 (3 Semaine)

Introduisez progressivement des sucres et des amidons dans votre alimentation, mais attention à ne pas former de mauvaises habitudes alimentaires.

Pesez et mesurez-vous quotidiennement.

Prochaines étapes

Si vous avez obtenu votre poids et la taille d'objective félicitation! Restez concentré sur la consommation d'aliments sains dans les bonnes quantités pour maintenir le poids.

Si vous n'avez pas atteint votre objectif rester positif et n'abandonnez pas! Vous pouvez commencer le régime nouveau pour une perte de poids supplémentaire.

Le Regime Alimentaire A Tres Bas Calorie De Dr. Simeons

Petit déjeuner

Thé ou café à n'importe quelle quantité sans sucre. Seule une cuillerée à soupe de lait par jour est autorisée. Saccharine, Stevia ou un substitut de sucre comparable peut être utilisé.

Dîner

100 grammes (4 onces) morceau de protéines maigres.* (Ceci est environ la taille d'un jeu de cartes).

2 tasses de légumes de la liste approuvée des aliments

Une baguette de pain Grissini ou une tranche de pain Melba.

Souper

100 grammes (4 onces) morceau de protéines maigres.*

2 tasses de légumes de la liste approuvée des aliments

Une baguette de pain Grissini ou une tranche de pain Melba.

Collations

Choisissez deux options fruits de la liste des aliments approuvés par jour. Vous pouvez choisir de manger vos fruits à tout moment pendant la journée.

REMARQUE: Tous les aliments doivent être mesurés cru.

Liste Alimentaire Approuvé

Régime Dr Siméon à très bas calories sélectionne les aliments très spécifiques qui vous aideront à atteindre vos objectifs de perte de poids. Pour le plus grand succès, ne pas expérimenter ou différer des aliments énumérés ci-dessous.

Protéines

Poitrine de poulet maigre	Poisson blanc	Crevette
Boeuf	Homard	Crabe

NOTE: Aucune anguille, thon, ou saumon est permise

Légumes

Asperges	Laitue	Chicorée Verts
Brocoli	Oignon Rouge	Fenouil
Chou	Tomate	Bette à cardé
Chou-fleur	Radis	
Céleri	Épinards	
Concombres	Betterave Verts	

NOTE: un seul type de légume par repas est autorisé. Toutefois, tomates, oignons, concombres, laitues et peuvent être consommés ensemble

Fruits

1 Pomme (toute taille)
1/2 Pamplemousse
6 Fraises

Assaisonnements

Sel (Minime)	Poudre d'ail	Marjolaine
Vinaigre	Basilic	Tous autres
Moutarde	Thym	assaisonnements
Poivre	Persil	naturels

Extras

Toute quantité de thé, café, ou de l'eau à tout moment est autorisé. Chaque jour, le jus d'un citron est autorisé pour n'importe quel but.

Hors Limite

PAS d'Huile, de Beurre ou Vinaigrette
PAS de Boisson Gazeuses

PAS de Boissons Alcooliques
PAS de Crystal Light ou de Boissons Aromatisées