

# 14 NAPOS TURBÓ DIÉTA® PROGRAM

GYORS ÉS LÁTVÁNYOS EREDMÉNYT  
ÉRHETSZ EL



**H**a rövid idő alatt szeretnél intenzív és látványos súlycsökkenést elérni valamilyen közelgő esemény miatt, akkor ez a Te programod!

Szigorú, de könnyebben meg lehet csinálni, mint gondolnád, és hidd el, megéri a befektetést!

## Mi történik a kúra ideje alatt?

Az első napon alapos nagytakarítást javasolt végezned a szervezetben, melynek következtében a diéta során a tápanyagok hatékonyabban fel tudnak szívódni.

A diéta kezdő napjaiban optimalizálódik a vércukorszinted, így nem lesznek falási rohamaid.

A 14 nap elteltével egészen megváltozik az anyagcseréd, felvesz egy ideális ritmust.

A szervezeted feltöltődik vitaminokkal, de a legjobb, hogy mindeközben folyamatos zsírbontó állapotban van.

A Turbo Diéta® módszer egyik legfontosabb tulajdonsága, hogy a fogyás elsősorban zsírból – nem vízből és nem izomból – történik! Pont onnan, ahonnan kell!

## Intenzív Programhoz szükséges termékek:

- 3 db Turbo Diéta® fehérje turmixpor, 3x525 g
- 1 db Turbo Diéta® Antioxidáns, 60 kapszula,
- 20 g keserűs - a salaktalanításhoz (opcionális)

## Választható termékek:

- 1 db Turbo Diéta® Sav-Bázis Egyensúly tableta (150 db) - zöldségleves helyettesítésére
- 1 db Turbo Diéta® rázópohár (750 ml), a turmixital egyszerűbb elkészítéséhez

## 1. NAP

### Választható fázis, a béltisztítás:

Vjó, ha ezt egy nyugalmas napra, pl. hétfégre, vagy egy szabadnapra időzíted. Ha másként nem megy, késő délután is megcsinálhatod a salaktalanítást (0. nap), másnaptól pedig indul a diéta a 2. nap menetrendje szerint.

20 g keserűsót 1,5 dl vízben (facskart citromlével ízesítheted) vagy narancslében kell elkeverned, vagy igyál meg 0,5 l Hunyadi János gyógyvizet. A hatás kb. két óra elteltével lesz érezhető, ekkor többször is el kell majd menned WC-re.

Két órával az utolsó székletürítés után ihatod meg **az első adag fehérjeturmixot**. Ezen a napon még minimum további **két adag turmixot** kell meginnod.

**Figyelj!** A béltisztítást csak egyszer, a diéta kezdete előtt kell elvégezned! A béltisztítás ajánlott, de nem kötelező eleme a diétának. Ha gyomor- vagy bélrendszeri betegséged van (gyulladásos betegségek) a béltisztítást nem ajánljuk!

## A 2. NAPTÓL A 14. NAPIG

**A** mennyiben kihagyod a béltisztítást, mind a 14 napon az alábbiak szerint kell étkezned.

A reggelit, ebédet, vacsorát helyettesítsd 1-1 adag Turbó Diéta® turmixszal.\*



A kiegészítésként ajánlott zöldséglevest korlátlanul fogyaszthatod, de min. 1 litert igyál meg naponta. Ezt is számítsd bele a napi folyadékmennyiségbe!

### Hozzávalók:

- kb. 40-50 dkg zöldség szabadon választhatóan
- olívaolaj
- 2 l víz
- fűszerek ízlés szerint

\***Férfiaknak és 165 cm feletti nőknek** a programok során ajánlott az uzsonna (17 h körül), **180 cm feletti férfiaknak** a tízórai is (11 h körül).

**Ha sportolsz**, az edzés előtt és után igyál meg félfél adag Turbó Diéta® turmixot, a zsírégetést pedig Turbó Egészség® L-karnitinnel tovább fokozhatod.

### Elkészítés:

A zöldségeket megmossuk, felaprítjuk, kevés olívaolajon ízlés szerinti fűszerezéssel – só, leveskocka, és ételízesítő is használható – kicsit átpároljuk, majd felöntjük 2 liter vízzel, és készre főzzük. Nagyjából 25 perc alatt lesz kész. A megfőtt zöldségeket a család többi tagjának tálalhatod, vagy egyszerűen csak fagyaszd le. Óvatosan a sóval! Inkább használj kevesebbet, mint amennyi szoktál.



## HOGYAN ZÁRD LE A DIÉTÁT?

---

**A** diéta utolsó napján keverj el vízzel 1 púpozott evőkanányi durvára őrölt lenmagot. Hagyd állni hat órát, és közvetlenül lefekvés előtt idd meg! Az őrölt, beáztatott lenmag helyett megehetsz 8-10 szem aszalt szilvát is.

A diéta befejezését követő első napon mérsékelten egyél! Reggelire könnyű tejterméket, gyümölcsöt, ebédre egy pohár zöldséglevet vagy sűrűbb zöldségpépet, délután egy sovány tejből készült joghurtot, este ismét zöldségpürét. Az első ilyen átmeneti nap után ismét visszatérhetsz a normál, szilárd táplálék fogyasztásához.

Továbbra is figyelj oda az étkezésedre, hogy az optimális ritmusú anyagcseréd fennmaradjon. A diéta után elképzelhető, hogy minimális súlygyarapodás jelentkezik, mivel a belek újra „megtöltődnek” szilárd táplálékkal.

**Ha további kilóktól szeretnél megszabadulni, a 30 napos Programot ajánljuk.**