

Το καλοκαίρι πλησιάζει και το άγχος της παραλίας φουντώνει. Οι υποχρεώσεις όμως πληθαίνουν και ο χρόνος για το γυμναστήριο είναι μηδαμινός. Οι εντατικές δίαιτες από την άλλη είναι χρονοβόρες και πολυέξοδες. Πάψτε λοιπόν να αναζητάτε αδιάκοπα τον τρόπο να χάσετε κιλά και να αποκτήσετε το κορμί που πάντα ονειρευόσασταν.

Το Συμπλήρωμα Διατροφής Ultra Slim Forte έφτασε για να σας βοηθήσει να κάνετε το όνειρό σας πραγματικότητα. Η υψηλή του περιεκτικότητα σε γλυκομαννάνη αυξάνει το αίσθημα του κορεσμού με αποτέλεσμα να νιώθετε πάντα χορτάτοι και πλήρεις. Ξεχάστε τις εξαντλητικές δίαιτες που ωθούν τον οργανισμό σας στα άκρα, αφού πλέον υπάρχει τρόπος να αδυνατίσετε χωρίς να ταλαιπωρείστε από το αίσθημα της πείνας. (Η γλυκομαννάνη ανήκει στις υδατοδιαλυτές φυτικές ίνες και προέρχεται από τη ρίζα του φυτού Κονյακ. Το συμπλήρωμα λειτουργεί με την ίδια αρχή της γαστρικής επέμβασης δακτυλίου αλλά το παίρνετε σε κάψουλες. Χάρη στις φυτικές του ίνες, πολλαπλασιάζει τον όγκο του κατά 26 φορές μέσα στο στομάχι, με αποτέλεσμα να τρώτε λιγότερο, ενώ ταυτόχρονα απορροφά το περιττό λίπος!)

Για να εντυπωσιάστε τους πάντες και φέτος το καλοκαίρι ακολουθήστε τη συνιστώμενη δίαιτα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη και συνδυαστικά λάβετε τις κάψουλες Ultra Slim Forte.

Οι τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη μεταβολίζουν σταδιακά τη γλυκόζη με αποτέλεσμα να μην υπάρχουν απότομες αυξομειώσεις του σακχάρου στο αίμα και το πάγκρεας να μην παράγει μεγάλες ποσότητες ινσουλίνης. Αφήστε τα αποτελέσματα να σας καταλήξουν. Θα δείτε το σώμα σας σταδιακά να αλλάζει, ενώ παράλληλα θα απαλλαγείτε από το αίσθημα της πείνας. Απίστευτο κι όμως πραγματικό! Θα είστε υγιείς γεμάτοι ευεξία και ζωτάνια και θα νιώθετε πάντα χορτάτοι.



Πρόγραμμα διατροφής

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό	2 φέτες βραστή γαλοπούλα, 1 φέτα πολύσπορο ψωμί, μαρούλι/ρόκα, 1 αγγουράκι, 1 φλιτζάνι καφέ ή τσάι	1 ομελέτα με 2 αυγά, 1 χούφτα σπανάκι, μανιτάρια, ντοματίνια, 1 κομμάτι φέτα και 1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο	1 φλιτζάνι άπαχο γάλα, 50 γρ. δημητριακά ολικής άλεσης (χωρίς ζάχαρη), 2 κουταλιές της σούπας καρύδια, 1 φλιτζάνι καφέ ή τσάι	1 γιαούρτι, 50 γρ. βρώμη, 1 κουταλιά της σούπας λιναρόσπορο, 1 χούφτα ανάλατα άψητα αμύγδαλα ή καρύδια, 1 φλιτζάνι καφέ ή τσάι	2 φέτες βραστή γαλοπούλα, 1 φέτα πολύσπορο ψωμί, μαρούλι/ρόκα, 1 αγγουράκι, 1 φλιτζάνι καφέ ή τσάι	1 φλιτζάνι άπαχο γάλα, 50 γρ. δημητριακά ολικής άλεσης (χωρίς ζάχαρη), 2 κουταλιές της σούπας καρύδια, 1 φλιτζάνι καφέ ή τσάι	1 γιαούρτι, 50 γρ. βρώμη, 1 κουταλιά της σούπας λιναρόσπορο, 1 χούφτα ανάλατα άψητα αμύγδαλα ή καρύδια, 1 φλιτζάνι καφέ ή τσάι
Δεκατιανό	10 φουντούκια	¼ κούπας φρούτα του δάσους ή εποχιακό φρούτο της αρεσκείας σας	10 άψητα ανάλατα αμύγδαλα	1 μήλο	¼ κούπας φρούτα του δάσους ή εποχιακό φρούτο της αρεσκείας σας	10 φουντούκια	120 γρ. τυρί cottage, 1 εποχιακό φρούτο της αρεσκείας σας
Μεσημεριανό	1 τονοσαλάτα με μαρούλι, ρόκα, καλαμπόκι και 5 ντοματίνια, 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και λεμόνι ή ξίδι, 1 αράβικη πίτα	1 πράσινη σαλάτα με ένα καρότο ή ένα αγγουράκι και ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο, 3 φέτες βραστή γαλοπούλα, 100 γρ. τυρί cottage	85 γρ. ζυμαρικά ολικής άλεσης, λαχανικά στον ατμό, 1 κομμάτι φέτα	1 αράβικη πίτα, 1 πράσινη σαλάτα (σπανάκι, αγγούρι, φέτα, 1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο), 1 μερίδα με 5 ψητές γαρίδες	1 μερίδα μπριάμ, 1 αυγό, 1 χούφτα ανάλατοι πλιόσποροι, 1 πράσινη σαλάτα	1 κοτοσαλάτα με μαρούλι, ρόκα, 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και λεμόνι ή ξίδι	120 γρ. μοσχαρίσιο φιλέτο, βραστά λαχανικά με 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
Απογευματινό	2 ρυζογκοφρέτες με φυστικοβούτυρο	10 ανάλατα άψητα αμύγδαλα	Στικς από καρότο και αγγούρι	5-10 φουντούκια	1 μπανάνα	1 εποχιακό	1 μπανάνα
Βραδινό	85 γρ. ζυμαρικά ολικής άλεσης, λαχανικά στον ατμό, 1 κομμάτι φέτα	150 γρ. ψάρι σχάρας, ψητά η βραστά λαχανικά	150 γρ. φιλέτο σολομού σχάρας, 3 μικρές βραστές πατάτες, 1 πράσινη σαλάτα, με σως από ελαιόλαδο, γιαούρτι και μουστάρδα	120 γρ. μοσχαρίσιο φιλέτο, βραστά λαχανικά με 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο	120 γρ. φιλέτο κοτόπουλο (ψητό ή βραστό), βραστά λαχανικά, 1 κομμάτι φέτα	150 γρ. ψάρι σχάρας, ψητά η βραστά λαχανικά	1 κούπα φακές, 1 σαλάτα με πράσινα φυλλώδη λαχανικά, 1 αγγουράκι και 1 καρότο