



FIT 

Program FIT6 składa się z trzech etapów podzielonych na sześć kroków (każdy z nich trwa miesiąc) oraz dodatkowego etapu, podczas którego uczestnik przechodzi na tzw. dietę stabilizacyjną.

CELE

- zminimalizowanie stanu zapalnego organizmu
- dostarczenie mu odpowiedniej dawki energii i składników odżywczych
- spadek wagi i zmniejszenie obwodów ciała
- poprawa pracy jelit zapewniająca uczucie lekkości
- polepszenie samopoczucia i ogólnego stanu zdrowia
- zapobieganie utracie jędrności ciała
- zmniejszenie widoczności cellulitu
- zachowanie masy mięśniowej

CO WYRÓŻNIA DIETĘ:

- regularne posiłki: 4-5 dziennie, w 3-godzinnych odstępach
- minimalne ilości cukrów prostych i dwucukrów
- brak produktów wzdymających i ciężkostrawnych
- duże ilości wody, błonnika pokarmowego, białka pochodzenia zwierzęcego oraz warzyw i owoców o niskiej zawartości węglowodanów
- gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii, duszenie bez obsmażania, podprawianie bez zasmażek
- średni tygodniowy spadek masy ciała: 1,25 kg



WYKLUCZENIA

- wiek poniżej 16. i powyżej 70. roku życia
- ciąża i karmienie piersią
- hiperurykemia, podagra, cukrzyca typu I i II
- niewydolność czynności serca (m.in. arytmia i niewydolność zastawki)
- niewydolność nerek
- stany zapalne związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem przewodu pokarmowego (wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna, zespół jelita drażliwego, SIBO, nietolerancja histaminy itp.)
- przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka w fazie aktywnej, wrzody
- poważne schorzenia wątroby (marskość, żółtaczką, choroba Wilsona)
- choroby autoimmunologiczne (np. Gravesa-Basedova, Hashimoto, celiakia, sklerodermia, toczeń, łuszczyca, stwardnienie rozsiane, AZS, RZS, HIV)
- ciężkie choroby ośrodkowego układu nerwowego (m.in. Alzheimer, Parkinson, płasawica Huntingtona, ALS)
- słaba krzepliwość krwi, przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych
- trwająca lub zakończona w okresie krótszym niż 2 lata terapia onkologiczna
- niedostateczna masa ciała względem BMI wynikająca m.in. z anoreksji i zaburzeń psychosomatycznych
- nietolerancja lub uczulenie na jakikolwiek składnik stosowanych w programie suplementów diety
- anemia i hiperprolaktynemia
- przestrzeganie diety wegetariańskiej lub wegańskiej
- uprawianie sportów wymagających intensywnego wysiłku fizycznego
- świeżo przebyte zabiegi chirurgiczne

PRODUKTY ZABRONIONE W 1. MIESIĄCU PROGRAMU

W kolejnych krokach ich liczba się zmniejsza



ARTYKUŁY SPOŻYWCZE ZAWIERAJĄCE CUKIER

np. ciasta, ciastka, cukierki, czekoladki, gumy, pastylki, keczup, majonez, musztarda, pulpa pomidorowa, soki, dżemy, galaretki, miód



WYROBY ZBOŻOWE, MAĆCZNE I POCHODNE

np. sucharki, pizza, pierogi, kluski, kopytka, sosy, makarony, ryże, kasze, kuskus, ciasto francuskie, krakersy, płatki śniadaniowe, batoniki, kukurydza, chleby (wyjątki znajdują się w planie żywienia)



BULWY

np. ziemniak, maniok, marchew, burak



ROŚLINY STRĄCZKOWE

np. fasola, groszek, soczewica, bób, soja, łubin



SUSZONE LUB KANDYZOWANE OWOCE,

np. daktyle, figi, rodzynki, śliwki



MLEKO, NABIAŁ I JEGO ROŚLINNE ZAMIENNIKI

np. tofu, mleko kokosowe, owsiane, sojowe



WĘDLINY

(z wyjątkiem chudej szynki wieprzowej)



PODROBY

np. wątroba, żołądek

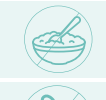


GOTOWE PRZYPRAWY (MIESZANKI)

np. gyros, kebab, kostka bulionowa



ZUPY



ŻELATYNA



ORZECHY NERKOWCA



NAPOJE ALKOHOLOWE

PRODUKTY DOZWOLONE OD POCZĄTKU PROGRAMU

W kolejnych krokach ich liczba się zwiększa



WARZYWA SUROWE

dynia, rukiew wodna, sałata, karczoch, por, bakłażan, brokuł, cebula, cykorja, kolczoch, cukinia, szparagi, szpinak, rzodkiewka i jej liście, jarmuż, rzepa, ogórek, papryka, kalarepa, kiełki soi, rukola, roszonek, pomidor, seler, okra, grzyby (także suszone), wszystkie rodzaje kapusty, 10 oliwek



WARZYWA KISZONE I KONSERWOWE

(sporadycznie, dla urozmaicenia diety)



OWOCE

1 porcja: 10-14 owoców leśnych (malina, jagoda, jeżyna, porzeczka), 10 winogron, 10 czereśni, 8 truskawek, ½ granatu, 2 plastry ananasa, 1 plaster melona lub arbuza, 1 jabłko ze skórką, 1 gruszka ze skórką, 1 kiwi, 1 pomarańcza lub grejpfrut, 2 mandarynki lub klementynki, 1 banan, ½ mango, ½ papai, ½ awokado, 1 brzoskwinia lub nektarynka ze skórką, 4 morele ze skórką, 2 śliwki ze skórką, 5 fig



ORZECHY

10 sztuk laskowych lub migdałów, 5 sztuk włoskich



ZIARNA

1 łyżka: chia, len, konopia, mak, sezam, słonecznik, pestki dyni



ZBOŻA

4 łyżki: płatki owsiane, komosa ryżowa



MIĘSO

suszone 100% lub bez skóry i widocznego tłuszczu: wołowina, wieprzowina, cielęcina, jagnięcina, dziczyzna, kaczka, królik, indyk, kurczak



WĘDLINY

szynka wieprzowa bez widocznego tłuszczu i dodatku cukru



RYBY, SKORUPIAKI I MIĘCZAKI, KONSERWY RYBNE W ZALEWIE Z WODY LUB OLEJU



JAJKA

1 żółtko, białko bez limitu



PRZYPRAWY

oliwa z oliwek, zioła, sól, ocet, czosnek, cytryna, stewia, 1 łyżeczka kakao, 1 łyżka wiórków kokosowych na zmianę z olejem kokosowym



SUPLEMENTACJA DIETY

Kompozycja naturalnych wyciągów i składników mineralnych w suplementach diety jest dobrana w taki sposób, aby wchłaniały się w jak największym stopniu. Ma za zadanie poprawić kondycję organizmu oraz wspomóc go w ciężkiej walce ze zbędnymi kilogramami i ułatwić osiągnięcie wymarzonej sylwetki.



KROK 1. I 4. | SKŁADNIKI AKTYWNE PREPARATU

- **wyciąg z kwiatów róży stulistnej** wspiera fizjologiczne procesy eliminacji produktów przemiany materii oraz pomaga utrzymać równowagę kwasowo-zasadową
- **cynk** dodatkowo korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym, a wraz z wapniem wspomaga utrzymanie zdrowych kości
- **magnez i żelazo** wpływają na zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia
- **potas i miedź** wspierają funkcjonowanie układu nerwowego
- **ekstrakt z pokrzywy** wspomaga eliminację nadmiaru wody
- **ekstrakty z melisy i chmielu** ułatwiają zasypianie, a zapewniając dobry sen, przyczyniają się do dalszego zmniejszania zakwaszenia organizmu

KROK 2. I 5. | SKŁADNIKI AKTYWNE PREPARATU

- **glukomannan** w połączeniu z niskokaloryczną dietą wpływa na utratę wagi
- **chrom** pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi, ograniczając ochotę na słodkie i chęć podjadania między posiłkami
- **ekstrakt z *Garcinia cambogia*** jest źródłem kwasu hydroksycytrynowego (HCA), który spowalnia wytwarzanie tłuszczu w organizmie
- **wapń** ma wpływ na właściwe funkcjonowanie enzymów trawiennych
- **witamina C** wspomaga produkcję kolagenu
- **biotyna i witamina B2** pomagają zachować zdrową cerę

KROK 3. I 6. | SKŁADNIKI AKTYWNE PREPARATU

- **chrom** przyczynia się do utrzymania właściwego poziomu glukozy we krwi
- **selen** wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym
- **żelazo** bierze udział w transporcie tlenu w organizmie
- **piperyna z czarnego pieprzu** wspiera trawienie i wchłanianie składników odżywczych
- **niacyna, kwas pantotenowy i ryboflawina**, wzmocnione dodatkowo **kofeiną z guarany oraz teiną z zielonej herbaty**, przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- **kwas pantotenowy** wpływa na sprawność umysłu
- **witaminy z grupy B** dbają o układ nerwowy
- **tiamina** odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie serca
- **witamina E** pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym



FIT6

fit6-pl.fmworld.com