

REGIME RADICAL

ESSE REGIME NÃO DEVE SER FEITO POR MAIS DE UMA SEMANA SEGUIDA, NEM SEM ACOMPANHAMENTO MÉDICO. APÓS O SEU TERMINO, SE NÃO TIVER ATIVIDADE FÍSICA E CONTROLE ALIMENTAR, A PACIENTE VOLTA A ENGORDAR

SOPA BÁSICA DE QUEIMA DE CALORIAS

- 1 maço de cebolinha
- 1 beringela
- 1 pimentão verde
- 1 nabo
- 1 ou 2 latas de purê de tomate (ou tomates frescos)
- 1 maço de aipo ou salsão
- 1 cebola picada
- 3 cenouras
- 1 repolho grande
- 2 xícaras de vagem picada
- 1 pacote de sopa de cebola

Tempere com sal, pimenta, sem exagerar se desejar corte os legumes em pedaços pequenos ou médios e cubra de água.

Ferva por 10 minutos, então abaixe o fogo, mantendo o ponto de fervura por aproximadamente 40 minutos. Tempere a gosto.

Esta sopa pode ser tomada em qualquer hora do dia em que se tenha fome. Coma o quanto quiser, de dia ou de noite. Se for sair encha uma garrafa térmica ou um tupperware e leve-a com você. Esta sopa **queima calorias, quanto mais se come mais se perde**. Se tomada isoladamente por período **indeterminado** você pode sofrer de **desnutrição**.

Acompanhamentos

1º DIA-TODAS AS FRUTAS- Exceto banana. Seu primeiro dia constituirá de todas as frutas que se deseje, menos banana. Melancia e melão tem menos calorias que outras frutas. Coma somente sopa e frutas no 1º dia. Pode beber chá, café, suco de uva ou água a vontade, porém sem açúcar.

2º DIA-TODOS OS LEGUMES- Coma até que esteja farto: legumes frescos, crus ou cozidos de preferência. Tente comer legumes verde, folhosos que desejar, mas afaste-se de feijões secos, grãos de bico, ervilha e milho. Toma toda a sopa e coma legumes que se desejar. Na hora do jantar, pode comer (se quiser) uma batata grande cozida com manteiga. Lembre-se de não comer frutas hoje.

3º DIA-FRUTAS E LEGUMES- Tome e coma quanta sopa, legumes e frutas desejar. Mas hoje você não poderá comer a batata cozida. Se você tiver seguido a dieta corretamente e em quantidade suficiente e equilibrada, você irá descobrir que perdeu de **2.300 à 3.200 kg até hoje**.

4º DIA-BANANAS E LEITE DESNATADO- Coma até 8 bananas e beba quantos copos de leite desnatado quiser no dia de hoje, junto com a sopa. Banana tem calorias e carboidratos, bem como o leite. Neste dia em particular de sua dieta seu corpo vai precisar de muito potássio, carboidratos, proteínas e cálcio para diminuir o desejo de açúcar.

5º DIA-BIFES E TOMATES- Você pode comer neste dia de 280g a 400g de bife e o conteúdo de uma lata de tomates frescos e firmes. Tente beber de 6 a 8 copos de água para lavar o ácido úrico que esta em seu corpo. Tome a sopa pelo menos uma vez no decorrer do dia.

6ºDIA-BIFE E LEGUMES- Coma bife e legumes em quantidade razoáveis, mas o quanto desejar (até 3 bifos grandes), mas não coma batata cozida. Assegure-se de tomar a sopa pelo menos uma vez durante o dia.

7ºDIA-ARROZ, SUCOS DE FRUTAS, LEGUMES- Dê preferência ao arroz integral, sucos evidentemente sem açúcar e legumes a vontade. Outra vez se farte. Assegure-se de tomar a sopa pelo menos uma vez ao dia.

RESUMINDO:

Ao final do 7ºdia, se você não tiver fraudado a dieta, terá perdido de 4.500 a 7.500kg, se tiver perdido mais de 8.200kg fique fora da dieta por 2 ou 3 dias antes de recomeçar.

- Plano de 7 dias pode ser usado frequentemente, o quanto você quiser, na verdade se seguido corretamente limpará o seu organismo de impurezas e lhe dará um sentimento de bem-estar jamais experimentado antes.

- Esta é uma dieta rápida de queima de gorduras e o segredo é que você queima muito mais do que adiciona.

- Esta dieta não permite beber absolutamente nada de alcoólico em nenhum momento do seu regime por causa da remoção do desenvolvimento de gordura em seu sistema. Se quiser saia da dieta 48 horas antes de ingerir álcool.

- O sistema digestivo de cada um é diferente, portanto esta dieta afetará cada um de uma maneira. Depois do 3º dia você terá mais energia do que quando começou. Se você não trapaceou, depois de estar na dieta por alguns dias, você sentirá que o funcionamento do seu intestino mudou para melhor.

- Se necessário, uma vez que o intestino das pessoas irá reagir de uma maneira diferente, você pode tomar uma xícara de leite com farelo e fibra, caso haja necessidade. Apesar de você poder tomar café, com esta dieta irá descobrir que necessita de mais cafeína depois do 3ºdia.

- Nenhum pão, nenhuma bebida alcoólica e bebida carbonatada, **nem mesmo Coca Cola diet ou outras bebidas dietéticas**. Apenas com água, chá, suco de uva, leite desnatado (no dia que é permitido). A sopa de "queim básica" pode ser tomada a qualquer momento que você sinta fome. Tome tanta sopa quanto desejar, tão frequentemente quanto quiser. Esta sopa **não adicionará calorias**. Não coma nenhuma comida frita. Você poderá comer frango cozido ou grelhado ao invés de bife, mas substituindo por apenas um dia de bife, pois você precisara de proteínas da carne no outro dia. **Qualquer medicação prevista não lhe fará mal com esta dieta.**