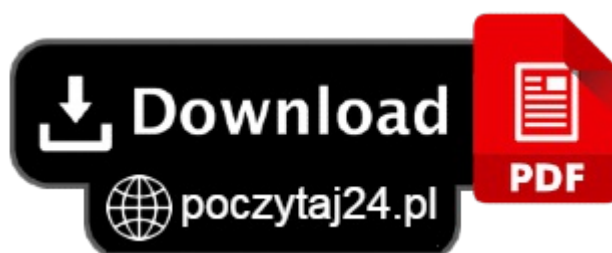


Dr Bob Arnot

# Dieta aztecka. Odchudzająca moc cudownych nasion chia

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



Oto plan rewolucyjnej, trójfazowej diety azteckiej, opartej na pokarmach, które spożywali Aztekowie. Najważniejszym jej składnikiem są **cudowne nasiona chia**, które przebijają pod względem wartości odżywczych każdy inny rodzaj zdrowej żywności. Zawierają one **8 razy więcej omega-3** niż hodowlany łosoś atlantycki, **6 razy więcej wapnia** niż mleko, **3 razy więcej żelaza** niż szpinak, **2 razy więcej błonnika** niż otręby, **15 razy więcej magnezu** niż brokuły, **4 razy więcej selenu** niż len!

Jeśli połączysz chia z produktami, które jesz na co dzień, a które królowały w jadłospisie Azteków, takimi jak: fasola, kukurydza, indyk, pomidory czy ryby, już po tygodniu stosowania diety waga wskaże o 4 kg mniej!

Postępuj zgodnie z planem diety:

**Faza I** to etap przyspieszenia metabolizmu, gwarantujący szybki i skuteczny spadek wagi; polega ona na codziennym wypijaniu trzech smoothie z chia. Podczas **fazy II** popołudniowy koktajl zostanie zastąpiony odżywczym lunchem, dzięki czemu pokonasz typowy dla wielu diet okres stagnacji. W ten sposób odpowiednio zasilone ciało zwiększy swoją wydajność, a ty nabierzesz ochoty na ćwiczenia. **Faza III** to powrót do regularnych posiłków; w tym czasie dowiesz się, jak wybierać odżywcze produkty, nauczysz się dobierać odpowiednie przepisy kulinarne oraz na stałe włączysz ćwiczenia fizyczne do swojego planu dnia.

Dzięki diecie azteckiej poczujesz się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej, ponieważ **zrealizujesz pięć imponujących celów**: będziesz szczupły i syty, wyeliminujesz bomby węglowodanowe, pozbędziesz się stanów zapalnych i ustrzeżesz przed wieloma chorobami, zapewnisz sobie składniki odżywcze najwyższej jakości, a twój mózg poczuje się doskonale.

W książce znajdziesz dwutygodniowe menu, przepisy na proponowane potrawy, listę produktów i zestawienie produktów zastępczych, by dostosować to, co jesz, do tego, co ci smakuje.

Poznaj ten najlepszy podręcznik zdrowego, pysznego żywienia i stylu życia ostatnich lat!