

Sapfir Estetik Fitness

Qida planı

Sualınız olarsa 051 305 25 45 (whatsapp yazın)

1. Cədvəl cəkirik - hər həftənin 1 ci günü ac qarına, paltarsız eyni tərəzidə çəkilirik.

Nümunə cədvəl :

Tarix	Çəki
1 ci həftə çəki	64 kq
2 ci həftə çəki	63 kq
3 ci həftə çəki	62 kq
4 ci həftə çəki	61 kq

1. Şəkil çəkirik – həftədə 1 dəfə sevimli güzgüdə tarixi selfi edirsiniz gözəl geyimdə.
2. Həftəlik qida planına uyğun bazarlıq bazar günü edilir və soyuducuda hazır olmalıdır.
3. Telefonda su və yemək saatlarına uyğun zəngli saat təyin edirik , yadınıza salmalıdı.
4. Dəri və əzələ tonusdan düşməməsi üçün mütləq idmana başlamaq lazımdı.
5. Vitamin və mineral kompleks içmək lazımdı
6. Arıqlamaq səbəbiniz yalnız özünüzdün sağlam və xoşbəxt olması olmalıdır.

Arıqlamanın mərhələləri:

1-ci mərhələ adaptasiya və vərdişlərin yaranması həftəsidi 3-4 həftə lazımdı.

2-ci mərhələ çəki sürətli gedir motivasiya yüksək olur və 1- 2 ay bele davam edir.

3- cü mərhələdə çəki vermə azalır və bu dövrdə psixoloji möhkəm olub davam etmək lazımdı. Çəki azalmasada davam etmək lazımdı .

4 cü mərhələdə istədiyiniz çəkini qorumaq üçün sağlam qida planına keçid edirsiniz, çox təhlükəli dövrü çəki geri qayıda bilər.

5 ci mərhələ 1-2 il ərzində dəyişməz olaraq bir çəkide qalmaq lazımdı.

Gün ərzində vacib qaydalar

1. Səhər yuxudan duran kimi vitamini qəbul edib su icirik 200-300 ml və 30 dəq sonra yeyirik. Gun boyu 7-8 st suyu hər zaman yeməkdən 30 dəq öncə içib sonra yeyirik. Kofe səhər və gunorta saat 15:00 da içilməli. Təzyiq varsa kofe olmaz.
2. Axşam 23: 00 dan gec yatmaq olmaz . son yemək saatı 6-7 arası olub və bitməlidir. Yalnız su, çay (yaşıl çaya üstünlük verin), acı kofe içə bilərsiniz.
3. Yemek saatlarını eyni edin hər gün. Vaxtı özünüə uyğun təyin edin. 19:00 dan sonra yemek olmaz. Yemekden 30 dəq öncə su için, normal miqdarda yeyin . hedsiz çox yediyiniz gülərin sabahı evvelki günü balanslaşdırmaq üçün az yeyin . yemek sonrası uzanmaq olmaz .
4. Nümunə qida planı. Günlərin və yeməklərin yerini dəyişə bilərsiniz çünki cədvəldə secimlər yazılıb. İstediyiniz secimleri seçib gün boyu qidalana bilərsiniz.
5. Qidalanma üzrə təlimlərə qoşulun ayda 1 dəfə Sapfirdə ödənişsiz qida təlimi olacaq .

	Səhər	Ara	Nahar	Şam 19:00 da bitməli
1	2 yumurta 1 dilim pendir 1 dilim çörək 1 əd pomidor Kofe, çay, darçınlı süd (pomidor yumurta bişirilə bilər)	Su, çay İstənilən meyvə 1 əd , Kicikdirsə 1 ovuc.	Toyuq döş eti 100 qr suda bişirilir +Qrecca 70 qr bişirilir .Salat tərəvəzlərlə zövqə görə az miqdar	1 yumurtalı kükü 1 əd xləbçi üzerine tvoroq çekirik ve bal gəzdiririk .
2	Yulaf, qrecca , düyü- istenilen kaşa seçilir 60 qr. Uzerine 1 ç/q bal 5-6 əd badam ,5-7 əd kışmış Kofe, çay,darçınlı süd	Su, çay + 2 əd xurma	Et (toyuq və ya mal eti) xırda doğranır qaynadılır sonra soğan , kok, biber ələvə edilərək yemek hazırlanır 7 x/q Yanında 50 qr bulqur və ya qrecca	Bol tərəvəzli salat üzerinde tuna balığı və ya toyuq döş eti 100-150 qr Desert olaraq boranı dilimi buxarda bişirilir üzerine az bal çekilir.
3	1 yumurta ,1 kabacok, az miqdar holland pendiri rəndələnir qarışdırılıb bişirilir . istek olarsa 1 əd xləbçi ilə yeyə bilərsiniz. Kofe, çay, darçınlı süd Kabacok olmasa gülkələmi	Su, çay+ quru meyvə.	Merci və ya lobyə supu 1 kasa . Salat (pomidor, xiyar, biber , kok rendelenir, kelem) üzerinde ya ton balığı ya da toyuq döş eti	İstənilən tərəvəzlərdən qovurma üzerine 1 əd yumurta -1kasa (məs: yaşıl lobya və ya bir nece tərəvəz qovrulur üzərinə yumurta vurulur) 1 stekan qatıq+ ədviyyatlar
4	2 yumurta + göyərtili kükü edib 2 ç/q xama ilə yemek . Kofe, çay, darçınlı süd	Su, çay Xləbçi + pendir +xiyar	2 kotlet +terevez salati (kelem , kök , xiyar, pomidor, göyerti , kukuruz) 50 qr bulqur və ya qrecca suda bişirilir	Vineqred salati kartofsuz hazırlanır 1 kasa yeyilir Desert olaraq : — xləbçi +tvoroq çekirik üzərinə
5	Kəsmik 100 qr Uzerine 1 ç/q bal, 5-6 əd badam 5-7 əd kışmış Xləbçi ilə yeyirik. Kofe, çay,darçınlı süd	Su, çay Ovsyankalı pecenye 1-2 əd	1 kabacok + 1 kartof rəndələnir , soğanla qovrulur üzərinə 1 yumurta kükü halında bişirilir. Yaq az miqdarsa	Kahı+pomidor+xiyar+ kukuruz+ ton balığı – 1 kasa 1 st ayran
6	Tvoroq +yumurta + qarğıdalı unu +az soda qarışdırıb tvorojnikleri qızardırıq 3-4 əd yeyirik. Kofe, çay, darçınlı süd	Su, çay 2 xurma	7 x/q Toyuqlu tərəvəz qovurması (soğan, pomidor, biber, kabacok , brokoli, kok –sevdiyiniz tərəvəzlərlə) Qrecca 50 qr suda bişirilir	Balıq duxovkada yanında badımcən, pomidor , biber ve ya istenilen terevez (gobelek , kabacok)
7	2 omlet Pomidor , xiyar , 1 dilim pendir, zeytun , 1 dilim çörək Kofe, çay, darçınlı süd	Su, çay tvoroqlu pecenye	Xırda doranmış Et +kok+ soğan qovrulur 7 x/q Qrecca 70 qr suda bişirilir	Qırmızı Lobyalı salat (pomidor, xiyar, biber, qarğıdalı, lobyə , zeytun yaqi, limon soku) 1 kasa 1 st qatıq +ədviyyatlı