Вия Бебриша (-30 кг):

«Ко мне вернулась жизнерадостность, не болят коленки и нормализовалось кровяное давление, нет чувства, что тяжело ходить. В дополнение ко всему остальному – чувство, что могут позволить себе ходить в джинсах, красивых платьях и на высоких каблуках, но самое главное – уверенность в себе, удовлетворенность о достигнутом и мужество сказать – каждая из нас может это сдельь, просто нужно этого хотеты! Пусть удастся это сдельну и счастливыми!»

**Ия Мапкаусе (-30 кг):** «Каждой почке необходимо время, солнце, воздух и влага, чтобы зацвести. Так и мы свои желания не можем осуществить силой. Настойчивость и терпение увенчают работу и помогут в маленьком саду вырастить

Мна Звирбуле (-30 кг): «Сны исполняются, только надо верить и делать, и не какие «тажелые кости» или «плохой обмен веществ» не помешают. И еще я хотела бы сказать большое спасибо тем людям, которые позволили мне поверить в себя и помогли достичь цели. Теперь только продолжать!»

«!йодоэ кэатиддот кдэт

Лигита Гарайссила (-20кг): «Я каждый раз сияю, встречаясь на занятиях с друзьями, поскольку это очень сильно подняло мою самооценку. Я себе нравлюсь. Главное, я себя люблю, и, смотря в зеркало, мне нравится то, что я вижу. И, поверьте, это замечают все окружающие, кто-то тебя похвалит, а некоторые посмотрят с завистью: «Как долго будешь сидеть на этой диете»? Это не диета, это – здоровый образ жизни, который заставляет не диета, это – здоровый образ жизни, который заставляет

≪!кэтэ́вдү

ЗЭТӨН ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ! ЖАЛӨТЬ НӨ БУДӨШЬ, ОБӨЩӘЮ! ПУСТЬ

Мвета Лаусе (-28 кг): «Теперь, после полутора лет употребления здоровой и правильной пищи, чувствую себя замечательно. Вот, как получилось! Хотел попробовать сбросить 5 кг, получилось −

себя в руки и начать. Удачи!»

Мнга Коношонока (-Z7 кг):
«Я действительно желаю, чтобы каждая испытала это замечательно чувство удовлетворения, что, смогла избавиться от очень многих килограммов. Я живой, реальный человек, который этого достиг, значит, это может любой, кто очень-очень хочет этого. Надо только взять любой, кто очень-очень хочет этого. Надо только взять побой взять побой взять избагать удачий взять себя в руки и начать. Удачи!»

## [ы тоже можешь это с<u>делать</u>





– лёгко худеешь Ты!

Готовое меню для успешного начала.



Это меню было создано, чтобы помочь легко и быстро начать процесс похудения. Основы программы объяснены в материалах 1 – 4-ой недель и каждый руководитель группы на первом занятии дополнительно объяснит принципы пирамиды и возможности комбинаций. Начиная со второй недели, для каждого клиента рассчитывается точное количество единиц, что определяется по полу, возрасту, росту и весу. При долгосрочном похудании важно соблюдать количество рассчитанных единиц.

В течение трех недель Ты сможешь познакомиться с простыми в приготовлении рецептами завтраков, обедов, ужинов и закусок. Что еще надо учитывать?

- Единицы расшифровываются следующими буквами: О овощи и бобовые, Ф фрукты, З зерновые, Б белок животного происхождения, Са молочные продукты, Ж жиры, Л лакомства.
- 2) Меню состоит из 16 единиц.
- Если у Тебя количество единиц больше, тогда соответственно увеличь число злаковых или белковых порций или выбери что-то дополнительно из списка регистра порций.
- Время приема пищи рекомендуется для улучшение пищеварения.
- 5) Чай и кофе можно употреблять по необходимости.

Удачи!

## www.figurasdraugi.lv

Ул. Тербатас 59/61 - 1, LV 1001, Рига

Тел.: 67360771, 26185852, e-mail: info@figurasdraugi.lv

© 2014 Figūras Draugi, Slaiduma formula – регестрированный знак фирмы Копирование и распространение этого материала является

нарушением закона об Авторских правах!

Завтрак 7.00 - 9.00	Завтрак 7.00 - 9.00	Завтрак 7.00 - 9.00	Завтрак 7.00 - 9.00	Завтрак 7.00 - 9.00
200 мл воды 150 г ягод или фрукт 1 ф Картофельные блины 200 г вареной картошки 2 3 1 яйцо 0,5 ч.л. растительного масла Соль, перец, орегано, укроп 50 г греческого/для салата йогурта 0,5 Са Картофель размять, добавить яйцо, специи и выпекать блины толщиной 1 см, подать с пряным йогуртом.	200 мл воды 150 г ягод или фрукт 1 ф Крестьянские бутерброды 2х40 г цельнозерновой или ржаной хлеб 2 3 100 г обезжиренного творога 1 Са 10 зеленых оливок или 1 ч.л. масла 75 г маринованных шампиньонов 75 г маринован. огурцов, укроп, соль 0,5 Ф Оливки, шампиньоны и огурцы размельчить, смешать с творогом и положить на хлеб.	200 мл воды 150 г ягод или фрукт 1 ф 2 х 40 г цельнозернового хлеба 2 3 60 г сыра Моцарелла 2 Са 50 г руколы или другого свежего салата 100г помидоров, пророщенных зерен 0,5 Ф Для соуса использовать pesto или Balsamico Crema.	200 мл воды 150 г ягод или фрукт 1 ф 1 ф 150 г ягод или фрукт 1 ф 1 ф 160 г огурцов 0,3 Ф 1 вареное яйцо 1 Б 160 кий укроп и зеленый лук 2 ст.л. греческого йогурта, соль 2 х 40 г зернового хлеба 2 3 1 ч.л. масла 0,5 Ж 1 огурец и яйцо нарезать ломтиками. Смешать с йогуртом и посыпать зеленью.	200 мл воды 150 г ягод или фрукт 1 ф  Сытная гречневая каша 50 г сухой гречки 2 3 1 морковь, 1 лук (вместе 100 г) 0.3 Ф 1 ч.л. масла, соль 0,5 Ж 50 г руколы 0,2 Ф Обжарить на раст. масле тертую морковь и нарезанный лук. Отварить гречку и смешать с жареной морковью и руколой.
Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00	Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00	Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00	Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00	Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00
200 мл воды 100 г банана 1 ф 150г творожного десерта (жир до 2,5%) 1 Са Банан обжарить на гриле, когда готов, полить творожным десертом, посыпать корицей.	200 мл воды 120 г консервированных ананасов 1 ф 100 г мусса 1 л 100 мл молока 0,5 Са	200 мл воды Белковый коктейль Graci 40 г мюсли "Skaistais" 1 3 100 г обезжиренного творога 1 Са 150 г свежих или замороженных ягод 1 Ф 100 г воды Все измельчить в блендере и сверху посыпать корицей	200 мл воды 150 г ягод 1 <b>ф</b> 2 хлебца 0,5 <b>3</b>	200 мл воды 150 г ягод или фрукт 1 ф Пряная пахта с гренками 2 тостерных хлеба 2 3 250 мл пахты 1 Са 1/2 ч.л. молотого тмина, хрена Соус Tabasco, сок лимона
Обед 12.00 - 13.00	Обед 12.00 - 13.00	06ед 12.00 - 13.00	Обед 12.00 - 13.00	Обед 12.00 - 13.00
200 мл воды  Жареная курица с овощным пюре  180 г сырых куриных филе 2 Б  1 стебель сельдерея, 1 стебель лука-порея, 0,5 паприки  200 г цветной капусты или брокколи 1 0  0,5 ч.л. масла, карри 0,25 Ж  100 мл молока 0,5 Са  Курицу перед приготовлением вымачивают в подсоленной воде в течение 2 часов, затем нарезать полоскоми, обмазать горчицей и обжорить на масле. Тушеные овощи измельчить в блендере, добаить 100 мл кипяченого молока. Готовую курицу перемешать с пюре и добавить немного карри.	200 мл воды  Мексиканское рагу  3 ст.л. консерв. фасоли  2 ст.л. консерв. кукурузы  1 0  120 г сырого мясного фарша  2 Б  1 небольшая луковица, соль, перец  30 г пармезана или другого сыра  1 Са  1 ст.л. томатной пасты  Соус Таbasco  06жарить на тефлоновой сковороде нарезанный лук, добавить томатную пасту, мясной фарш и тушить  5-10 минут, добавить фасоль и подогреть. Перед подачей посыпать сыром.	200 мл воды  Креветочный салат-коктейль  240 г размороженных креветок 2 Б  100 г салата айсберг, 100 г помидоров  100 г мелко нарезанного огурца 1 О  2 ст.л. петрушки и пророщенных зерен  2 куска хлеба 2 З  1 ч.л. масла 0,5 Ж  Соус: 1 ст.л. сметаны, смешаной с 1-2 ч.л. томатного соуса, капля соуса Ворчестер и 1 ст.л. теплой воды. Соль, перец, лимонный сок.	200 мл воды  Картофель с селедкой и  свекольным салатом  2 вареные картошки 2,5 Б  150 г вареной свеклы 0,5 О  2 ст.л. зеленого горошка 0,2 О  75 г маринов. огурцов в кубиках 0,2 О  1 ч.л. уксуса, щепотка сахара, соль Смешать нарезанную свеклу, огурцы, горошек, уксус и специи.	200 мл воды Рыбное филе с овощами 300 г мороженого филе камбалы «Oscar's fish» 3 Б 300 г свежих овощей 1 О 1 ч.л. раст. масла 0,5 Ж Душица, карри, соль, лимонный перец Овощи сбрызнуть маслом и специями и выпоржить в форму для выпечки, сверху положить филе камбалы, кот.помазана карри и лимонным перцем. Выпекать 20 мин. при температуре 180 градусов.
Ужин 18.00 - 19.00	Ужин 18.00 - 19.00	Ужин 18.00 - 19.00	Ужин 18.00 - 19.00	Ужин 18.00 - 19.00
200 мл воды Суп пюре из цветной капусты 50 г плавленого сыра 1,5 Са 1 ч.л. раст. масла 0,5 Ж 300 г цветной капусты, 1 большая луковица 1 О 200 мл воды 100 г картофелья 1 З 1/4 ч.л. куркумы, лимонного перца, соль 1 ломтик поджаренного хлеба 1 З Обжарить в кастрюле, лук, добавить цветную капуст, картофель и воду, варить до готовности, измельчить в блендере, добавить плавленый сыр и специи.		200 мл воды Кичери 1 ст.л. сухой чечевицы 50 г репчатого лука, 100 г моркови 2 маринован. или соленых огурца 0,5 О 1 ч.л. раст. масла 0,5 Ж 1/4 пакетика немного поваренного риса 1 3 0,5 стакана острого томатного соуса Соль и черный перец. Морковку натереть, лук нарезать и вместе с чечевицей обжарить на раст. масле, добавить рис, томатный соус, немного воды, специи, тушить в закрытой кастрюле или сковороде в течение 15-20 мин. Подавать с огурцами.	200 мл воды  Сыр с пряными овощами  100 г 10% сыра  1 ч.л. раст. масла  300 г красной паприки, цветной капусты, брюквы  1 О  Соус Таbаsko, лимонный перец, пророщенные зерна  1 ломтик поджаренного хлеба  1 З  Сыр сбрызнуть водой, обвалять в хлебных крошках и обжарить на раст. масле. Овощи обжарить на гриле или тушить, в конце добавить специй.	200 мл воды Грибной плов 250 мл соленых или 100 г свежих грибов 50 г лука, 50 г моркови 2 маринован. или соленых огурца 0,5 О 1 ч.л. раст. масла 0,5 Ж 1/3 пакетика слегка поваренного риса 2 З 1 стакан острого томатного соуса, соль, черный перец 250 мл пахты или обезжиренный кефир 1 Са Грибы и лук нарезать, морковку натереть и обхарить на раст. масле, добавить рис, томатный соус, стеции, тушить в в духовке в закрытой посуде в течение 15-20 мин. при темп. 200 градусов. Подавать с солеными огурцами и стаканом похты.