Уча Мартинсоне (-35 кг):

«Когда люди меня спрашивают – что эта программа тебе дала, отвечаю – дерзать. Если нам дана мечта, то определенно дается возможность её воплотить в жизнь. Программа Друзей фигуры как колесо – когда оно начинает вращаться, то уже не в состоянии остановиться — появляются возможности, и появляется мужество их данный момент. Раньше я осмеливалась мечтать, и то – не о всем. Теперь не только не боюсь мечтать, и то – не овсем. Теперь не только не боюсь мечтать, и то – но подумать, но и реализовываю свои мечты. Я узнала себя, я живое доказательство тому, что возможно все – нужна подумать, но и реализовываю свои мечты. Я узнала себя, а только формула, по которой работать.»

Моланта (-40 кг): «Ощущения, которые я испытываю, когда иду за покупками или во время праздников, когда все до сих пор смотрят и удивляются достигнутому мной, чувствовать себя удовлетворенной, красивой и счастливой. Желаю и вам воплотить свою мечту, что по началу кажется и нереальным, но в конце концов становится вашей реальностью.»

Марлена Берзиня (-18 кг): «Самое важное – понять, что это не месяц работы, и, если ты приняла решение и готова его реализовать, тогда надо взять себя в руки и начать действовать. И самое положительное – это непременно удастся!»

Кристина Цельмале (-Z3 кг): «Благодаря этой программе а также и Инге я поменялась внутренне. Это видят и чувствуют мои любимые. Мой муж говорит, что в моих глазах появился блеск! А как же иначе! Я достигла своей цели и наконец себе нравлюсь!

Мая Кайре (-20 кг):

«Ничто в жизни не происходит просто так, все происходит так как должно произойти... что-то надо менять, порой радикально, в моем случае это была работа и мой вес, который меня угнетал, утомпял и из-за чего, в первую очередь, я была собой недовольна, и тогда все остальное тоже не было достаточно хорошо. Спасибо за то, что через эту программу я поняла, что может быть лучше, намного эту поняла, что может быть лучше, памного учише! И ничего еще не закончилось, все у нас еще что это кОЛОССАЛЬНО!»

[ы тоже можешь это сделать]





– 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

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

долгосрочном похудании важно соблюдать количество

- 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.

рассчитанных 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

нарушением закона об Авторских правах!

Ул. Тер6атас 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

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 Яйцо с овощами 1 яйцо 1 Б 100 мл молока 0,5 Са 150 г паприки, брокколи и помидоры 0,5 О Соль, перец 1 ломтик хлеба 1 З Овощи слегка обжарить и залить взбитым яйцом с молоком.	200 мл воды Мюсли Graci 80 г мюсли "Skaistais" или 50 г простого 2 3 200 мм йогурта без добавок (0,5%) 1 Са 100 г банана 1 ф Мюсли смешать с йогуртом и оставить на 5 мин. Сверху ломтиками нарезать банан.	200 мл воды 1 фрукт по выбору 1 ф Каша с домашним сыром 5 ст.л. овсяных или других хлопьев 2 3 200 мл воды 100 г домашнего сыра (0,5%) 1 Са Сварить кашу и в конце добавить домашний сыр.	200 мл воды 150 г ягод или фрукт 1 ф Пряный хлеб с сыром 60 - 80 г хлеба 2 3 2 ч.л. постного плавленного сыра 20 г постного сыра 1 Са Ломтики огурца и помидора, лимонный перец. Хлеб приготовить в тостере или духовке.	200 мл воды 150 г ягод или фрукт 1 ф Салат из крабовых палочек 100 мл вареного риса 1 Б 6 крабовых палочек 1 Б 0,5 огурца и помидора маринованные шампиньоны 70 мл йогурта без добавок, специи 0,5 Са 2 куска хлеба 2 3
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 Кофе с 1 зефиром 1 Л	200 мл воды 150 мл ягод + 1 шарик мороженого 1 ф	200 мл воды 1 апельсин 1 ф 2 сухарика 1 3 2 чайные ложки варенья или меда	200 мл воды 100 мл питьевого йогурта 1 Ca 30 г сушеных фруктов 1 ф 2 ст.л. мюсли Graci 0,5 3	200 мл воды Коктейль из 150 г ягод и 1 ф 80 мл молочного мороженого 1 Л
06ед 12.00 - 13.00	Обед 12.00 - 13.00	06ед 12.00 - 13.00	06ед 12.00 - 13.00	06ед 12.00 - 13.00
Паста с креветками и свежим сыром 50 г сухих макарон 2 3 100 г креветок 1 5 120 г свежего сыра или творога 1,5 Са 1 лук-порей, 1 помидор, чеснок 200 г шпината или щавеля 1 0 150 мл обезжиренного молока 0,5 Са 20 г сыра пармезан 1 ч.л. оливкового масла, соль, перец 0,5 Ж Обжарить на 0,5 ч.л. масла лук-порей, помидоры без кож и, чеснок, затем добавить креветки, соль и немного потушить. Отдельно немного обжарить шпинат на 0,5 ч.л. масла, добавить молоко, довести до кипения и добавить сыр. Креветки разложить на вареные макароны, сверху положит смесь шпинат	200 мл воды Суп-пюре из цукини с курицей 180 г сырого куриного филе 2 Б 750 мл воды 250 г цукини и 50 г лука 1 О 2 зубчика чеснока, мускатный орех, соль 2 ст.л. 10% сливок 2 куска хлеба Курицу со специями варить в течение 15 мин., затем филе вынуть. В бульоне варить цукини и лук примерно 10 мин. Массу измельчить в блендере с 2 зубчиками чеснока, добавить кусочки курицы, мускатный орех и взбитые сливки. Подавать с хлебом.	200 мл воды Гриль-салат с говядиной 150 г жареной на гриле говядины 3 Б 150 г красной паприки 150 г римского салата 1 О 2 – 3 ст.л. хрена, соль, перец 150 мл йогурта без добавок 1 Салата порвать. Смешать все ингредиенты и залить йогуртом со специями.	200 мл воды Серый горох с соусом из ветчины 8 ст.л. вареного серого горох 1 1 маленькая луковица, чеснок 0,5 ч.л. раст. масла 0,5 ж 200 г копченой ветчины 2 Б 100 мл молока 0,5 Са 200 мл кефира или пахты 1 Са 1 маринованный или соленый огурец, Лук, чеснок и ветчину обжорить. Растворить в молоке ч.л. муки и добавить содержимому сковороды.	200 мл воды Мясная запеканка с капустой в сковороде вок 250 г капусты и 1/2 паприки 1 0 120 г сырого говяжьего фарша 2 Б 1 ч.л. раст. масла 0,5 Ж Соевый соус, перец, зубчик чеснока 100 мл воды 1 ч.л. муки 50 г отварного картофеля 0,5 З Поджарить на сковороде вок нарезанный зубчик чеснока, мясной фарш, добавить тертую капусту и паприку и обжорить до готовности, добавить соевый соус и перец, а затем добавить 100мл воды с 1 ч.л. муки, чтобы масса загустела. Подавать с картофелем.
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 Морковный пудинг— 4 порции 2.5 ст.л. картофельной муки 50 мл сладкого красного вина или портвейна 600 г тертой моркови 0.5 0 80 г коричневого сахара 1 л 10 ст.л. панировочных сухарей 1 з 1 ч.л. разрыхлителя 1 ч.л. корицы, корки лимона, сок 30 г сливочного масла 1 взбитое яйцо 120 г изюма или фиников 1 ф Картофельную муку растворить в вине, затем смешо с другими ингредиентами. Массу вылить в смазаннук маслом форму для выпечки и выпекать около часа при температуре 180 °С до золотистого цвета.		200 мл воды Теплый морковный салат с хлебом 120 г ржаного хлеба без корки 3 3 2 ч.л. раст. масла 1 Ж 300 г моркови 1 0 1 долька чеснока 2 ст.л. йогурта без добавок 1 ст.л. английской горчицы, соль, щепотка сахара Хлеб норезать кубиками и обжарить на раст. масле, добавить тертую на крупной терке морковь и чеснок. Когда морковь прогрелась, снять и подавать с соусом из йогурта с горчицей.	200 мл воды Суп-пюре из брюквы и морковки 150 г моркови и 150 г брюквы 1 0 1 ч.л. раст. масла 0,5 ж 200 мл овощного бульона 1 ст.л. томатной пасты 0,5 лука, соль, щепотка сушеного тимьяна и тмина 1 ст.л. сливок 0,5 л 2 ломтика поджаренного хлеба, натертых чесноком 2 з Разогреть масло в кастрюле, обжарить лук и специи. Добавить нарезанные морковь и брюкву, обжарить в течение нескольких минут, добавить томатную пасту и бульон, тушить до готовности моркови и брюквы. Измельчить в блендере, добавить сливки. Подавать с хлебом.	200 мл воды Винегрет 2 больших свеклы 1 маленькая луковица, 1 маринованный огурец 1 вареная морковь 1 0 1 вареное яйцо 1 Б 2 ч.л. 45% майонеза, специи 0,5 Ж 2 куска хлеба 2 З Все ингредиенты нарезать и заправить майонезом и специями. Кушать с хлебом.