

核对清单 健康重置 2.0



所需物品：

- 数码厨房秤和体重秤。
- 之前照片（着衣，男子最好裸露胸部），正面/侧面/背面/面部照片，以及一张放大到特定问题部位（例如皮肤）的照片。
- 每天称重，请参阅《重置手册》（数字版）中的称重时间表，以便在体重几天不变之后采取行动。
- 开始时自我测量，之后每周测量1次，请参阅《重置手册》（数字版）中的测量时间表。
- 下载FatSecret应用程序以计算大卡。
- 饱餐：最少3500大卡，最多5000大卡（使用Fatsecret应用程序）。
- 第2阶段：每天摄入平均700大卡的热量，但绝不要低于500大卡。
- 咨询后进行运动时，可根据允许列表摄入较高热量。
- 晚上7点后不再吃任何东西。
- 在第2阶段，食用：2根Grissini面包棒或1片Wasa饼干，每天必吃2次，每次1份零食因此请勿与午餐或晚餐同时食用）。吃零食是因为身体需要咀嚼感。在第3阶段，不再吃面包棒与饼干。
- 每天在早餐和午餐前至少提前半小时，服用代谢促进剂Enerxan，每天2次，每次1粒。
- 阅读所有产品标签，确保成分列表中没有糖。如果成分中不含糖，而营养价值表中有，是没有问题的。
- 麦芽糊精=糖，糖的别名不止24个，所以要格外注意！
- 使用无油脂的沐浴露（不含植物油）淋浴。
- 请勿使用乳霜或粉底霜，仅使用矿物化妆粉。
- 可使用凡士林（不渗透皮肤）。

祝你好运！



购物清单

- 无油脂沐浴露
- Grissini面包棒或Wasa饼干
- 无糖番茄酱
- 无糖无糖有机茶
- Herbamare香草食用盐
- 凯尔特海盐
- 烘烤板
- 凡士林
- 矿物化妆品



 Jezelf Helpen
- voor een betere levensstijl -