



# Jezelf Helpen

- voor een betere levensstijl -



# RESET ZDROWIA 2.0

W TROSCE O ZDROWY TRYB ŻYCIA

Również twoja  
rodzina, znajomi  
i przyjaciele są tu  
mile widziani!

Reset w skrócie :

Faza 1 ładunek (2 dni)

Faza 2 spalanie tkanki tłuszczowej (21-40dni)

Faza 3 stabilizacja (21 dni)

Faza 4 logiczne żywienie faza testowa (21 dni)



# Witaj!



Witaj w naszym zespole! Przed tobą leży instrukcja na najbliższy okres w którym podejmiesz się resetu swojego zdrowia. W tym czasie możesz intensywnie brać udział w naszej grupie wsparcia na Facebooku.

W grupie możesz liczyć na wsparcie, inspiracje i wskazówki. Przeczytaj dokładnie instrukcję i obejrzyj filmy instruktażowe na grupie wsparcia. W razie pytań i niejasności pisz i pytaj.

Życzymy Ci powodzenia w drodze o Twoje zdrowie! Wybrałeś drogę i my służymy Ci radą



 *Jezelf Helpen*  
- voor een betere levensstijl -

# Spis treści

Czym jest nadwagą?	4
Efekt jojo	5
Reset zdrowia	6
Cel resetu	7
Fazy resetu	8
Wskazówki	11
Co możesz jeść w fazie 2	12
Wegetarianizm i weganizm	14
Sport w trakcie resetu	16
Wyjaśnienie LOGI żywienia	17
Propozycja układu menu	18
Nasze złote rady do sukcesu	19
Raport dnia/ pamiętnik	20
Schematy pomiaru i ważenia	21
Notatki	23
Najczęściej zadawane pytania	24



# Czym jest nadwaga?

Otyłość, nadwaga, grubość, korpulencja to tylko niektóre z synonimów określający stan w którym nagromadziło się tyle tkanki tłuszczowej że może to znacznie skrócić długość życia i spowodować poważne problemy zdrowotne.

Otyłość zwiększa ryzyko wielu chorób między innymi: chorób serca, cukrzycy typu 2, bezdechu sennego, różne odmiany raka, choroby zwyrodnieniowej stawów i astmy. Najczęstszą przyczyną otyłości jest połączenie nadmiernego spożycia energii ( przejadanie się) niewystarczającej ilości ruchu i/ lub predyspozycje genetyczne.

## **Czym jest efekt jojo?**

Dzięki efektowi jojo ludzi którzy zrzucili na wadze, przybierają ponownie tyle samo lub więcej. Większość ludzi których spotkał efekt jojo myślą że powinni jeść mniej. Co jest błędem bo w konsekwencji spowalniają metabolizm a organizm potrzebuje coraz mniej energii. Dzieje się tak ponieważ organizm wchodzi w tryb ekstremalny gdzie zużycie energii jest minimalne.

## **Przyczyny efektu jojo**

Oprócz tego że organizm oszczędniej/ efektywniej zużywa energię, są jeszcze inne przyczyny efektu jojo.

Często stosując dietę tracimy na wadze ale tak naprawdę nie poznajemy przyczyny naszych wcześniejszych błędów żywieniowych. Dlatego po zakończeniu diety często wracamy do tych błędów i znów przybieramy na wadze. Przykładem takiej diety jest dieta stosującą zastępniki posiłków. Posiadają one bardzo małe ilości kalorii przez co chudniemy ale w rzeczywistości nie uczymy się co jest dla nas zdrowe, jakie produkty są wartościowe i co w sobie zawierają.

Inną przyczyną efektu jojo może być za mała ilość białka w diecie , gdzie są one najważniejszym budulcem naszych mięśni. Bez białka zaczynamy pomału wytracać mięśnie, nasz organizm zaczyna domagać się mniejszej ilości energii na codzień.



# Efekt jojo – błędne koło

W rezultacie wracając do normalnego żywienia po diecie niskobiałkowej zaczynamy szybko przybierać na wadze.

## **Efekt jojo – błędne koło**



# Reset zdrowia



Znany jest już od ponad 60 lat ale wcześniej był dostępny tylko dla "bogaty i sławnych" ze względu na swój wysoki koszt. Na przestrzeni lat reset został dopracowany i jest dostępny dla wszystkich.



# Cel resetu

Zastosujesz się do programu który zagwarantuje twojemu organizmowi wszystkie potrzebne składniki do prawidłowe funkcjonowania, zresetuje twój metabolizm i poznasz żywność która wyeliminuje zagrożenie otyłości i nadwagi.

Osiągniesz to krok po kroku stosując się do piramidy żywienia LOGI i stosując pełnowartościowe suplementy.

LOGI został opracowany na Uniwersytecie Harvard przez najlepszych naukowców z dziedziny żywienia na bazie najnowszych danych naukowych.

LOGI oznacza nisko glikemiczny i insulinowy. Metoda ta opiera się na niskim indeksie glikemicznym i minimalizuje wahania cukru we krwi , utrzymuje niski poziom insuliny i prowadzi do mniejszego magazynowania się kalorii, zwiększa spalanie tłuszczu i utrzymuje stały poziom energii.



# Fazy resetu



## Czego potrzebujesz do przeprowadzenia resetu:

- Suplementy według wskazań razem z przyśpieszaczem spalania Enerxan
- Waga do codziennego ważenia
- Waga kuchenna
- Miara do mierzenia ( przy starcie i potem raz w tygodniu)
- Zdjęcie przed i po – warto zrobić dla samego siebie
- Zadbaj o jakość i ilość snu
- Kąpiele solne stóp w wodzie z solą celtycki
- 2 litry wody dziennie do picia

Faza 1

2 dni

## Dni załadunku:

- Enerxan minimum pol godziny przed śniadaniem i lunchem po jednej tabletkce
- Dwie miarki Daily Biobasics przy śniadaniu lub (wo)men gold dwie tabletki przy śniadaniu
- Proanthensols dwie tabletki przy śniadaniu
- MSM-plus 3 tabletki przy śniadaniu, 2 przy lunch i 3 przy kolacji
- Omegold lub vegan Omegold 1 tabletkka przy śniadaniu i jedna przed spaniem
- Ewentualnie inne suplementy według wskazań
- Jedz jak najwięcej tłustego jedzenia twój oragnizm potraktuje to jako twój punkt "kontrolny" do spalania kalorii
- Jedz między 3500 do 5000 kcal na dzień





### Spalanie tkanki tłuszczowej:

- Enerxan minimum poł godziny przed śniadaniem I lunchem po jednej tabletkce
- Wszystkie suplementy jak w fazie 1 i ewentualnie Triple proteine shake
- Tylko dozwolone produkty ( patrz storna 12 i 13)
- Nie jedz węglowodanów jak chleb, ryż, makaron. Również żadnych cukrów. Złe lub szybkie węglowodany to te które szybko " przechodzą "przez twój oragnizm i powodują szybki wyrzut insuliny
- Mniej więcej 700 kcal na dzień
- Nigdy mniej niż 500!!!
- 2x na dzień 100g ryby/ mięsa
- 2x na dzień 200 do 400g warzyw
- 2x na dzień porcja owoców ( sztuka lub 100g truskawek)
- 2x na dzień paluszek do zupy lub pieczywo typu wasa
- Minimum 2 litry płynów na dzień woda, kawa, herbata bez cukru
- Żadnych słodzonych napoi
- Możesz ewentualnie użyć słodzika jak stevia, erytrytol lub sacharyna
- UWAGA żaden Aspartam!!
- Rób minimum 2 razy w tygodniu kąpiel wodną stóp ( 4/ 5 łyżek soli na miskę wody)
- Nie używaj żadnych tłuszczów również nie do pielęgnacji skóry. Żadnych kremów i olejków . Kosmetyki mineralne i wazelina są dozwolone. Uważaj na płyny do kąpiel
- Polecamy MSM balsam
- Sprawdza się idealnie jako balsam i krem do demakijażu
- Nie używaj alkoholu
- W trakcie tej fazy nie robimy treningów cardio, tylko trening siłowy jest dozwolony
- Fazę 2 można przedłużyć do maksymalnie 40 dni



## Faza 3

21 dni

### Faza stabilizacji :

- Wszystkie suplementy i Enerxan używamy jak w fazie 2
- Paluszki do zupy i pieczywo typu wasa nie są już dozwolone
- Kalorie pomału budujemy od 700kcal do 1800.
- 5 dni 1000, 5 dni 1200, 5 dni 1500 i 6 dni 1800)
- Dozwolone ale pomału wdramy zdrowe tłuszcze i oleje ( olej z awokado, kokosowy, masło klarowane, masło)
- Oliwa extra virgin , olej z siemienia lnianego
- Wszystkie rodzaje warzyw poza słodkimi ziemniakami i kukurydzą
- Rośliny strączkowe w umiarze
- Wszystkie owoce tylko banany i suszone w umiarze
- Wszystkie rodzaje ryb i mięs
- Nie prażone orzechy
- Niskotłuszczowy jogurt lub serek
- Serek wiejski
- Lampka wina do posiłku
- W tej fazie Waga może się wahać między maksymalnie 1 do 1,5kg
- Przybrałeś za dużo? Zmniejsz na parę dni kaloryczność
- Możesz użyć olejków na skórę
- Minimum raz w tygodniu kąpiel solną Minimum przez 20 minut
- Jeśli chcesz więcej schudnąć wróć po tej fazie do fazy 2
- Jeśli nie przejdź do fazy 4

## Faza 4

21 dni

### Faza testowa Logisch

- Najważniejsza antyjojo faza
- Suplementy używamy według wskazań
- W tej fazie tworzysz swój własny LOGI styl żywienia. Testujesz węglowodany i obserwujesz reakcje swojego organizmu
- Po jednym dniu więcej niż 1 kg Przybrałeś? Odstawić produkt i w późniejszym czasie przetestować na nowo
- Żywnienie według piramidy LOGI
- Żadnych węglowodanów Po kolacji (19)



# Wskazówki

- Co zrobić kiedy nie chudniemy?
- Dni w fazie 2 kiedy nie chudniemy. Organizm zatrzymuje wodę żeby pozbyć się pustych tkanek tłuszczowych. Spalanie odbywa się nadal ale Waga się nie zmienia. Po paru dniach może nagle ubyć od 0,5 do 1,3 kg! Trwa to dłużej niż 4 dni? Zrób dzień jabłka
- Dzień jabłka
- Zaczyna się od lunch I kończy na lunch następnego dnia. W tym czasie można zjeść 6 dużych jabłek. Żadnych innych pokarmów poza wodą i suplementami
- Od lunch następnego dnia wracamy do programu
- 2 lub 3 razy w tygodniu kąpiel ( stóp) solna w celu usuwania toksyn z organizmu
- Zgrzeszyłeś?
- (na przykład impreza)
- Najlepiej tego nie robić ale jeśli się zdarzyło w fazie 2 to przedłuż ją o 3 dni. Jeśli zaś się zdarzyć to reset zostanie przerwany i nie uda się. Trzeba będzie zacząć od nowa....
- Reset może być skuteczniejszy jeśli już przed używaniem suplementów
- Jedzenie w restauracji
- Dowiedz się lub zapytaj wcześniej czy kucharz weźmie twoje życzenia pod uwagę
- Rada: zabierz ze sobą swój dressing
- Aby utrzymać efekt skonsultuj się w sprawie dopasowania suplementów



# Co można jeść w fazie



## MIĘSO WOŁOWE

• Pierś	262
• Filet	121
• Chudy stek	130
• Tatar	113
• Extra chude mielone	150

## CIEŁĘCINA

• Pierś	131
• Filet	111
• Kotlet	112

## DRÓB

• Filet z kurczaka surowy i nie przyprawiony q	110
• Pierś z indyka	107

## RYBA

• Szczupak	93
• Halibut	112
• Dorsz	90
• Dorada	173

## OWOCE MORZA

• Krewetki	102
• Rąk	88
• Krab	91
• Krążki ośmiornicy/ kalamary	95
• Małże	74

## JAJKO ŚREDNIEJ WIELKOŚCI

• Ugotowane lub smażone	68
• Omlet z jednego żółtka i trzech białek	149

Raz w tygodniu

\* W dni sportowe extra białko jest zalecane (po konsultacji z twoim prowadzącym).



## PRZEKĄSKI

- Krakers wasa 38
- Paluszki do zupy 20

*Czytaj zawsze składniki!*

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Japoński sos sojowy ( łyżeczka) 11
- Ocet wszystkie rodzaje bez cukru 20
- Przyprawy suszone( łyżeczka) 3
- Zioła ogrodowe świeże 5 gram 3
- Tabasco 100ml 70
- Sos sambal bez cukru ( łyżeczka) 7
- Imbir 60
- Czosnek 100 100
- Bulion warzywny bez tłuszczów 100ml 19
- Musztarda wszystkie rodzaje bez cukru 80
- Sos chrzanowy/ wasabi słoik/ puszka 53
- Puree pomidorowe 80

## SŁODZIKI:

- Erytrytol
- Sacharyna
- Stewia tylko ze sklepu z naturalną żywnością

## SAŁATY

- Lodowa 14
- Cykoria 12
- Masłowa 12
- Radicchio 14
- Rukola 27
- Inne rodzaje 13

## Z RODZINY KAPUŚCIANYCH

- Kalafior 23
- Brokuł 26
- Paksoi 14
- Czerwona kapusta 23
- Biała kapusta 25
- Kapusta Włoska 26



## KIEŁKI

- Bambusa 18
- Sojowe 52

## GRZYBY

- Pieczarki 15
- Borowiki 20

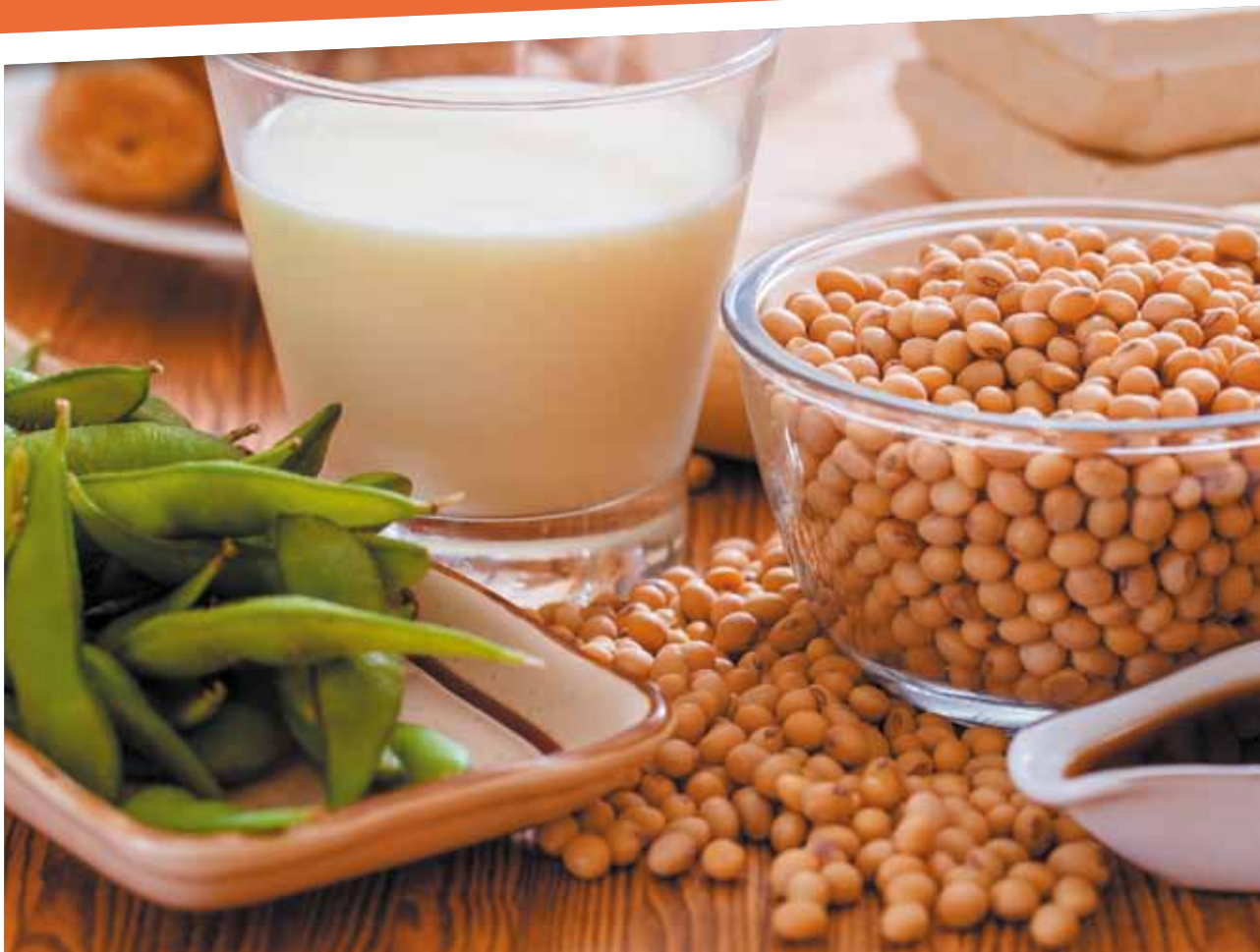
## INNE WARZYWA

- Szparagi 17
- Papryka 26
- Karczoch 22
- Cykoria 18
- Koper 25
- Cebulka 30
- Ogórki 14
- Buraki liście/ botwinka 5
- Seler 17
- Szpinak 17
- Pomidory 17
- Rzodkiewki 15
- Cukinia 19
- Cebula/ por 27

## OWOCE

- Jabłko kwasne 52
- Truskawki 32
- Grejpfrut 50
- Pomarańcza 47
- Świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy 24
- Sok z cytryny 22

# Wegetarianie



## ***Veganie i reset***

Według Dr. Simeons (odkrywcą resetu) potrzebujemy 50gram białka na dzień bez węglowodanów i tłuszczów żeby reset się udał. Wegetarianie nie znajdą tego w produktach roślinnych ale na szczęście są produkty które w tych ilościach zbliżają się do zapotrzebowania. Weganie którzy nie mogą jeść soi mogą czerpać zapotrzebowanie na białko z białka konopnego w proszku. Najlepszą opcją jest shake proteinowy z Lifeplus w opcji dla wegan. Posiada on wszystkie potrzebne aminokwasy i zbliżone wartości odżywcze do zwierzęcych białek.



Wybierz z poniższej tabeli formę odżywiania którą chcesz stosować. Pilnuj żeby dostarczyć 50gram białka na dzień ale trzymaj również Kalorie w normie!

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Białka	Tłuszcze	Węglowodany	Kalorie
100g filetu z kurczaka tylko dla porównania	23	2	-	110
1 porcja shake proteinowy bez cukru	20	0,8	1	91
100g seitan	25,5	2	2,5	148
100g mleka sojowego light	2,1	1,2	2	26
100g jogurt sojowy	4,6	2,7	2	51
100g tofu	13,5	7,5	1,8	129
100g lupine(meel)	18	3,3	3,2	115
100g twarożku śniadaniowego	13,3	1,4	3,3	81
100g chudego serkak	8,5	0,1	3,5	50
100g chudego mleka	3,4	0,3	4,8	36
Jedno średnie jajko	5,5	4,7	0,5	68
3 płynne białka	10,8	0,2	0,7	51
2 łyżki białka konopnego	19,6	5,2	3	143





W czasie fazy 2 ( spalanie tłuszczu) możesz trenować ale tylko trening siłowy  
Na 60÷ swoich możliwości. Dopasuj swoją dietę do dnia treningowego . Przed treningiem wez  
pol lub całą porcje extra białka. Po treningu zaleca się porcje shake proteinowego.

Intensywny treningi ( w tym cardio) możesz wprowadzić w fazie stabilizacji czyli 3 . Wprowadzaj  
trening stopniowo i słuchaj swojego ciała!

W fazie 4 logicznego odżywiania możesz wrócić całkowicie do treningów z przed resetu.

Spytaj swojego trenera o dopasowanie treningów w trakcie resetu.





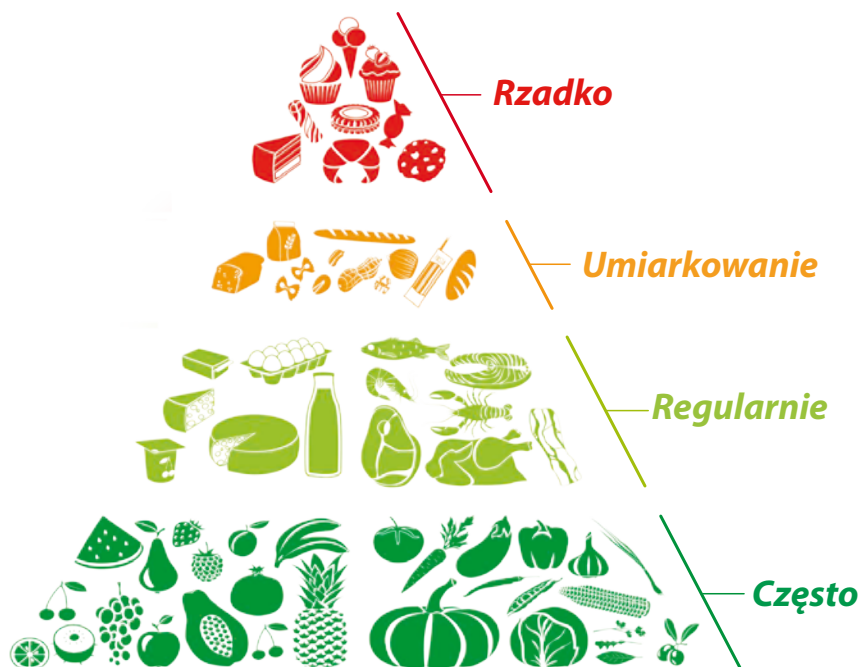
## Wyjaśnienie LOGI żywienia

Z punktu widzenia profilaktyki i dobrego samopoczucia, jedzenie LOGI® prowadzi do poprawy witalności i energii ze znacznym zmniejszeniem ryzyka problemów zdrowotnych.

Ponadto stan znacznie się poprawia dzięki jedzeniu LOGI®. W diecie LOGI® znajdziesz wiele owoców i warzyw, a także pokarmy bogate w białko, takie jak mięso, drób, nabiał i ryby, orzechy i rośliny strączkowe. Spodoba Ci się również jakość tłuszczów i olejów. Nie znajdziesz zbóż, ziemniaków i cukru.

Dieta oparta na tych produktach jest głównym czynnikiem przyczyniającym się do problemów zdrowotnych, które pojawiły się w ciągu ostatnich 30 lat. Nie jest zabronione spożywanie pokarmów bogatych w węglowodany, ale należy je po prostu spożywać z umiarem.

Większość ludzi czuje się tak dobrze po wdrożeniu stylu życia LOGI®. Nie potrzebują innych pokarmów i zauważają, jak źle się poczują, jeśli zostaną skonsumowane.



# Propozycje dziennego menu

## **Śniadanie**

Daily Biobasics lub (wo) mens Gold z dużą ilością wody.  
Ewentualnie pol lub małe jabłko i kawałek ogórka

## **Przekąski**

Owoc lub warzywo . Potem paluszek do zupy

## **Lunch**

100g mięsa lub ryby z warzywami

## **14.00**

Paluszek do zupy

## **16.00**

Jabłko lub Pomarańcza, Grejfrut lub garść truskawek

## **Kolacja**

100g mięsa lub ryby i warzywami na ciepło

## **Wskazów**

- Nie jemy warzyw z puszki
- Tylko świeże ewentualnie mrożone
- Ogórek lub pomidory koktajlowe możesz jeść jako extra przekąski
- Używaj dużo przypraw i ziół
- Nie kupuj gotowych mieszanek ze względu na e-numery i ukryte cukry
- Nie używaj smietanki do kawy. Łyżeczka chudego mleka jest wystarczająca
- Wysypiaj się dobrze! Spalanie zachodzi podczas snu!
- Ruszaj się! Chodź po schodach, rób zakupy pieszo , chodź w biurze, BWA się z dziećmi itd

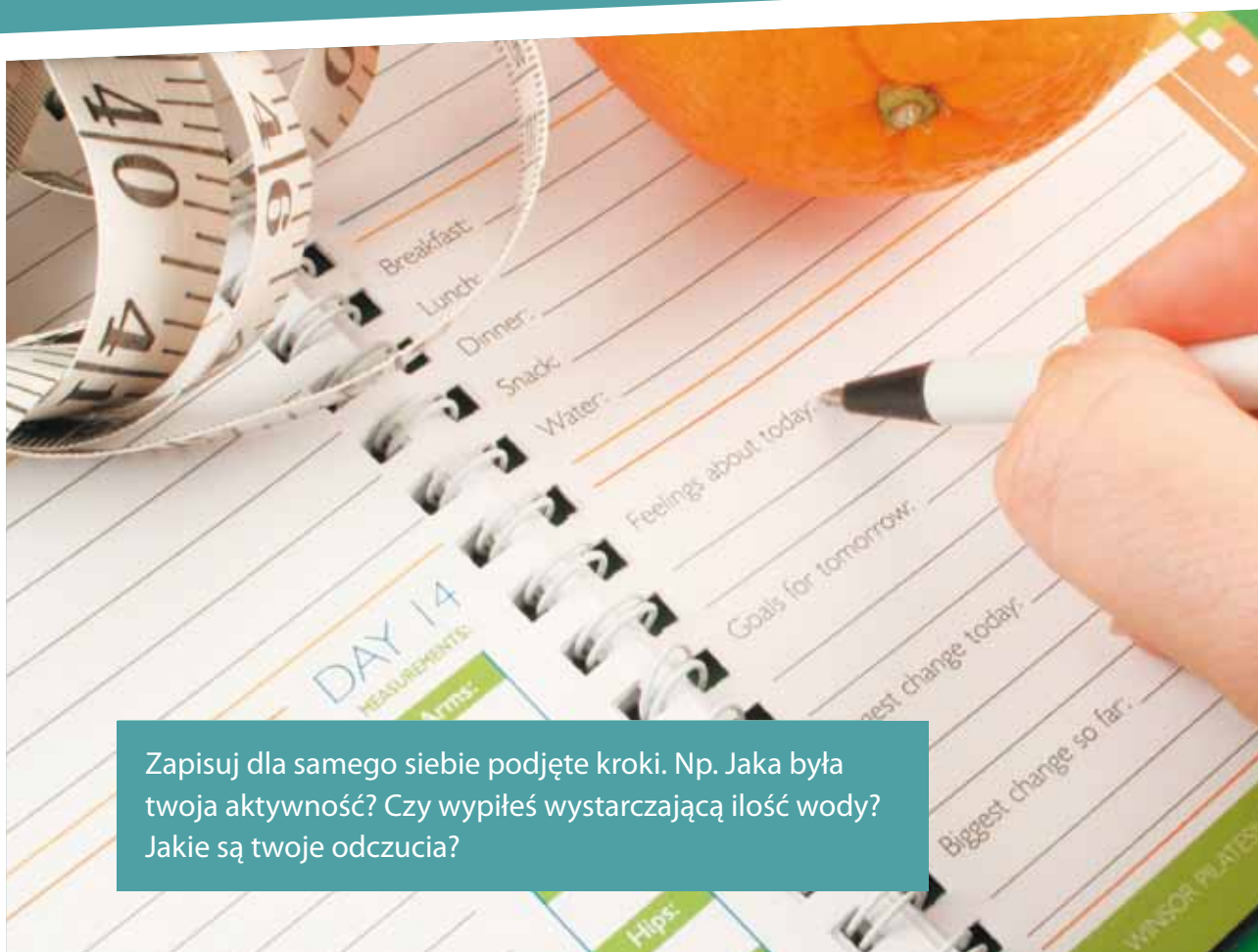
# Nasze złote rady do sukcesu

## Praktyczne porady

- Idealny moment na fazę 1 czyli ładowanie nadają się weekend z zaplanowaną imprezą lub wyjściem do restauracji
- Mierzenie raz w tygodniu i ważenie codzienne! Brak utraty wagi, wahania w górę i dół są normalne
- Zwłaszcza u kobiet w czasie menstruacji Bez paniki. Każdy kto wytrwa traci kilogramy
- Cardio i sporty wytrzymałościowe nie idą w parze z fazą drugą. Skup się na treningu siłowym ale rób go na nie więcej niż 60%
- Nie pomijaj żadnych posiłków i przekąsek pomiędzy posiłkami. Inaczej twój organizm wejdzie w stan spoczynku i będzie spalał mniej tłuszczu. Jedz minimum 6 razy dziennie
- Jedz co 2 godziny małe porcje żeby zoptymalizować spalanie tłuszczu i poziom cukru we krwi
- Kolejność posiłków może zmieniać jeśli trzymasz się prawidłowych ilości
- Utrzymuj komunikację ze swoim prowadzącym żeby uzyskać jak najlepsze rezultaty
- Pilnuj ilości wypijanej wody (minimum 2 litry dziennie)
- Miej ją zawsze przy sobie. Woda pomaga przy ewentualnych zachciankach na słodkie
- Pilnuj żeby po 19 już nie jeść



# Pamiętnik



Zapisuj dla samego siebie podjęte kroki. Np. Jaka była twoja aktywność? Czy wypiliśmy wystarczającą ilość wody? Jakie są twoje odczucia?

## **Schemat mierzenia**

Zapisz swoją wagę przed startem fazy 1.

Zrób to zaraz po przebudzeniu rano, przed śniadaniem.

### **Ważenie przy starcie fazy 1**

Mierz się centymetrem krawieckim luźno przy ciele.

### **Ważenie przy starcie fazy 2 i potem codziennie**

Rób to zawsze o tej samej porze zaraz po przebudzeniu i przed śniadaniem.





## Zapisuj wszystkie wartości

Obwód bioder mierz zawsze w najszerszym punkcie. Talię mierz na wysokości pępka. Kolano nad rzepka.

### Start faza 1

Zapisz tu swoje wymiary

Nad klatką piersiową	Pod klatką piersiową	Brzuch pod pępkiem	Biodra	Pośladki	Lewe udo	Prawe udo	Lewą łydka	Prawa łydka	Lewą ręką	Prawa ręką
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

## Cotygodniowe pomiar

Mierz się raz w tygodniu według schematu powyższego schematu

	Nad klatką piersiową	Pod klatką piersiową	Brzuch pod pępkiem	Biodra	Pośladki	Lewe udo	Prawe udo	Lewą łydka	Prawa łydka	Lewą ręką	Prawa ręką
Tydz 1											
Tydz 2											
Tydz 3											
Tydz 4											
Tydz 5											
Tydz 6											
Tydz 7											
Tydz 8											
Tydz 9											
Tydz 10											
Tydz 11											
Tydz 12											



# Sprawdź wagę codziennie i zapisuj według schematu

Sprawdź wagę codziennie i zapisuj według schematu

## FAZA 1

Dzień 01	Dzień 02
.....	.....

## FAZA 2

Dzień 01	Dzień 02	Dzień 03	Dzień 04	Dzień 05	Dzień 06	Dzień 07	Dzień 08	Dzień 09	Dzień 10
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Dzień 11	Dzień 12	Dzień 13	Dzień 14	Dzień 15	Dzień 16	Dzień 17	Dzień 18	Dzień 19	Dzień 20
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Dzień 21	Dzień 22	Dzień 23	Dzień 24	Dzień 25	Dzień 26	Dzień 27	Dzień 28	Dzień 29	Dzień 30
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Dzień 31	Dzień 32	Dzień 33	Dzień 34	Dzień 35	Dzień 36	Dzień 37	Dzień 38	Dzień 39	Dzień 40
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

## FAZA 3

Dzień 01	Dzień 02	Dzień 03	Dzień 04	Dzień 05	Dzień 06	Dzień 07	Dzień 08	Dzień 09	Dzień 10
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Dzień 11	Dzień 12	Dzień 13	Dzień 14	Dzień 15	Dzień 16	Dzień 17	Dzień 18	Dzień 19	Dzień 20
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Dzień 21									
.....									



 **Jezelf Helpen**  
- voor een betere levensstijl -



# Często zadawane pytania

## Czy 700 kcal to nie za mało?

Podczas fazy spalania tłuszczu organizm czerpie energię z własnych rezerw tłuszczu. 700 kcal wraz z zapasami tłuszczu i suplementami zapewnia wystarczającą ilość energii. Zdecydowanie zalecamy codzienne przyjmowanie zalecanych suplementów (witamin, minerałów, pierwiastków śladowych), aby zapobiec niedoborom. Suplementy odżywiają Twój organizm lepiej niż kiedykolwiek wcześniej.

## Czy szybki spadek wagi nie doprowadzi do obwisłej i pomarszczonej skóry

Wręcz przeciwnie: suplementy, pokarmy bogate w białko i regularne ćwiczenia sprawiają, że skóra staje się jędrniejsza i bardziej napięta. A ponieważ podczas resetu odtruwasz tkankę łączną, odtruwasz się i lepiej dostarczasz minerały alkaliczne, może to mieć nawet pozytywne skutki dla cellulitu.

## Jak uniknąć efektu jojo?

Obejmuje to fazę 4 (faza LOGICZNEGO testu żywotności) trwająca trzy tygodnie. Powoli zwiększaj dzienną liczbę kalorii i krok po kroku dodawaj nowe produkty do swojej diety. Po tych trzech tygodniach twoje ciało miało czas na zmianę i nastąpiła zmiana degraży i stare wzorce zostały przełamane. Kontynuuj, aby upewnić się, że otrzymujesz wystarczającą ilość niezbędnych składników odżywczych poprzez te suplementy, aby niedobory nie mogły już powstać.

## Czy nie będę głodował podczas resetu?

Organizm pozyskuje wystarczającą ilość energii z rezerw tłuszczu, dzięki czemu – po krótkiej fazie przyzwyczajenia – praktycznie nie jesteś już głodny. Ponadto Enerxan pomaga w walce z uczuciem głodu. Zwłaszcza na początku niektóre osoby częściej odczuwają apetyt, ale jest to głównie między uszami i nie pochodzi z organizmu.

## Dlaczego nie można używać normalnych kremów?

Zwykłe kremy na dzień często zawierają tłuszcz, który jest wchłaniany przez skórę. Może to utrudnić redukcję/ zastosowanie zmagazynowanych tłuszczów i zagrozić resetowi. Dozwolone jest użycie np. wazeliny, która nie jest wchłaniana przez skórę. Wskazane jest stosowanie balsamu MSM plus.

## Czy osiągając moją zamierzoną wagę mogę przerwać reset?

Absolutnie nie! To zagraża sukcesowi całego resetu. Po osiągnięciu docelowej wagi ściśle trzymaj się programu i powoli zwiększaj liczbę kalorii dziennie, aż przestaniesz tracić na wadze. Uwaga: trzymaj się listy „dozwolonych” produktów spożywczych, ale w większych ilościach.

## Czy reset jest też wskazany dla wegetarian?

Naturalnie. Zamiast mięsa i ryb możesz zjeść chudy twarożek, jogurt, tofu i koktajle proteinowe.

## Dlaczego tłuszcz jest zakazany?

Jeśli twoje ciało spożywa tłuszcze z pożywieniem, wykorzystuje je do zarządzania energią i nie wykorzystuje zmagazynowanych zapasów tłuszczu. Dlatego już małe ilości oleju, masła lub tłuszczu mogą zaszkodzić powodzeniu resetu.

## Dlaczego nie można alkoholu?

Alkohol jest surowo zabroniony. Nawet w niewielkich ilościach alkohol zawiera stosunkowo dużo kalorii, a także trwale blokuje spalanie tłuszczu.

## Mogę w trakcie resetu używać produktów z soi?

Raczej nie. Soja zawiera dużo węglowodanów. Wegetarianie mogą używać produktów sojowych jako substytutu mięsa.

## Dlaczego nie można marchewki i innych zdrowych warzyw?

Na przykład marchewki zawierają stosunkowo dużo cukru, więc lepiej ich unikać. Na przykład każde warzywo lub owoc, którego nie ma na liście, ma powód, by go nie używać. Przeprowadzono szeroko zakrojone badania nad wpływem różnych owoców i warzyw na reset.

## Czy muszę przerwać reset jeśli zjadłem coś co nie jest wskazane?

Nie, na pewno nie musisz się zatrzymywać. Grzech zagraża wynikowi resetu. To chybiecie spowoduje również spadek wyników na kilka dni i możesz przez krótki czas odczuwać napady głodu i zachcianki na niewłaściwe rzeczy. Będziesz musiał przedłużyć fazę 2 o 3 dni.

 Jezelf Helpen  
- voor een betere levensstijl -