



Dodatkowe informacje:

1. Prosimy, pamiętaj: jeśli wprowadzasz jadłospis bez konsultacji z lekarzem czy dietetykiem, to robisz to na własną odpowiedzialność. Chcemy ułatwić Ci osiągnięcie Twojego celu, dlatego tworzymy dla Ciebie różne wersje jadłospisów, które możesz wdrażać natychmiast. Jednak jesteśmy za tym, byś konsultował swój wybór z odpowiednim specjalistą.
2. W przypadku wysiłku fizycznego, skonsultuj z kimś, kto może udzielić Ci rzetelnych rad, czy ten jadłospis będzie dla Ciebie dobry
3. W jadłospisach masz oliwę którą możesz stosować do krótkiego smażenia (nie palenia), jednak, gdy smażysz coś dłużej to lepiej wprowadzić np.: masło klarowane czy smalec.
4. Nie podjadaj między posiłkami. Posiłkiem jest kawa z mlekiem, herbata z każdym soczkiem (domowej roboty też), owoc, kosztowanie, smakowanie, próbowanie. Między posiłkami powinna być woda bez jakichkolwiek dodatków i nic więcej.
5. Staraj się robić przerwy między posiłkami od około 3 do 4 godzin.
6. Staraj się jeść śniadanie jak najwcześniej po przebudzeniu.
7. Możesz sobie dowolnie zamieniać propozycje, w obrębie danego posiłku,. Czyli: możesz w dniu pierwszym zjeść śniadanie z dnia piątego a w dniu drugim z pierwszego itd... albo czwarty posiłek z dnia pierwszego zamieniasz na czwarty posiłek z dnia dziesiątego itd..
8. Raczej nie zamieniaj składów posiłków w obrębie danego dnia, czyli: dania z posiłku drugiego na czwarty, trzeciego na pierwszy, drugiego na trzeci itd... Lepiej, by pierwsze posiłki były pierwszymi, drugie drugimi, trzecie trzecimi a czwarte czwartymi.
9. Możesz powtarzać jeden posiłek kilka dni jeśli tak Ci wygodniej. Nie katuj się, z przygotowywaniem każdego dnia innego posiłku.
10. Prosimy, zwróć uwagę: otręby to nie płatki owsiane. Otręby zawsze popij choć jedną szklanką wody.