



SLABA

Scapa Lejer de Apa si Balonare



Multumesc!

Salutare!

Sunt tare entuziasmata ca ai pus mana pe acest Bonus Special.

Multumesc ca ma urmaresti si aplici sfaturile mele pentru a ajunge la cea mai buna versiune a ta!

Ai sa vezi ca SLABA (ghidul complet ce te ajuta sa scapi lejer de apa si balonare) te va ajuta sa dai jos 2 centimetri de pe mijloc si sa ai o talie mai subtirica in doar 3 zile.

Sper ca esti hotarata si entuziasmata sa afli si sa folosesti ceea ce ti-am pregatit aici.

Tin sa mentionez ca drepturile de autor ale acestui material apartin in exclusivitate Femeia Fit.ro iar daca doresti sa reproduc sau sa folosesti parti din el in scop comercial te invit sa ceri in prealabil acordul cu un email la suport@femeiafit.ro.

Sfat inainte

Primul lucru pe care vreau sa il stii este ca acest ghid nu este un sistem de slabire.

Slabirea este un lucru, iar pierderea surplusului de apa si lipsa de balonare este un alt lucru.

Slabirea inseamna sa scazi in greutatea de pe cantar prin arderea grasimilor corporale, iar pierderea surplusului de apa inseamna sa scazi in greutate prin eliminarea retentiei de apa din corp.

Desi acest mini-ghid te ajuta sa scapi de retentia de apa din corp si balonare, scopul suprem al tau trebuie mereu **sa fie sa scazi in greutate prin arderea grasimilor corporale**.

Arderea grasimilor necesita o abordare completa si de durata (pe care o vei intalni in programul de nutritie de baza – Farfurie Fit) in timp ce pierderea surplusului de apa se obtine usor cu o formula rapida pe care o vei descoperi mai jos.

Desi sfaturile din acest ghid nu sunt atat de rigide si restrictive precum intalnesti intr-o dieta stricta, nu iti recomand sa le folosesti mai mult de 3 zile si cel mult de 3-4 ori pe an.

Vreau sa stii ca SLABA NU este o unealta de pierdere in greutate.

Acest sistem este 100% natural, nu se bazeaza pe suplimente scumpe, nu trebuie sa cumperi super-alimente si tot ceea ce ai nevoie pentru al pune in aplicare se poate cumpara lejer de la un supermarket dotat decent.

Daca urmezi acest plan cap coada, fara sa te abati de la el, vei pierde in jur de 1,5- 2 kilograme de apa retinuta de organismul tau.

O data ce ai dat jos acest surplus de apa, vei incepe sa arzi grasime corporala si sa slabesti, in special daca realizezi si exercitii dupa unul dintre programele mele de fitness

Important de retinut: cu cat te simti mai deprivata cu atat vei pofti mai mult.

Tocmai de aceea urmam acest program doar pe parcursul a 3 zile.

In experienta mea, tot ceea ce te tine in restrictii alimentare pentru mai mult timp, te duce ulterior la supra-alimentare si infulecare haotica datorita poftelor crescute.

Obiectivul este ca dupa aceste zile sa continui cu o nutritie echilibrata si fara prostii, adaugand o varietate mai mare de alimente si poate (daca e cazul tau) creste numarul meseelor cu carbohidrati buni de peste saptamana.

Iti recomand sa te cantaresti si sa iti iezi circumferintele inainte si dupa aceste trei zile de SLABA.

Masuratorile de circumferinta iti recomand sa le iezi cu un metru de croitorie: in talie (cel mai mic punct), abdomen (chiar peste buric), solduri (cel mai mare punct) si gamba dreapta (cel mai mare punct).

Daca ai o pereche de pantaloni putin fixi sau stransi pe tine ai putea sa ii incerci la inceput si dupa ce inchei aceste 3 zile.

Cauze si Simtome

Fiind vorba de un mini-ghid, nu am sa intru adanc in detalii despre aceste probleme, insa e bine sa stii in linii mari ce cauzeaza retentia de apa sau balonarea si care sunt simtomele dupa care sa te uiti.

O data ce stii ce trebuie sa tratezi, ai sanse mai mari sa te si vindeci.

Retentia de Apa – cauze si simtome

Cele mai intalnite cauze pentru retentia de apa sunt:

- Sarea, consumul in exces de sare combinat cu lipsa de apa si/sau absorbtia redusa de minerale va face ca apa sa iasa din celule si sa fie depozitata printre celule, dandu-ti aspectul ca esti pufosa, picioarele umflate si abdomen moale. Sarea nu este rea insa trebuie sa ai grija la cantitate si sa nu se ascunda in alimentele pe care le consumi (majoritatea celor procesate)
- Circulatie redusa sau blocaje in sistemul limfatic, cel mai des intalnita dupa o perioada de activitate redusa si multa pauza fizica
- Toxine si pesticide care ajung in corpul nostru, insa nu le putem elimina usor. Corpul foloseste retentia de apa pentru a le dilua, insa asta face ca aspectul de celulita de pe coapse sa se amplifice si unele zone corporale sa retina apa (picioare, palmi).

Ca si simtome in retentia de apa trebuie sa verifici daca esti balonata, ai picioarele, gleznele si talpile umflate, pufosenie in abdomen si fata, articulatii rigide.

Balonarea – cauze si simtome

Cele mai intalnite cauze (pe care vreau sa le mentionez) pentru balonare sunt:

- Mancaruri sau alimente care cauzeaza gaze: produsele de panificatie, glutenul, produsele lactate sau fasolea, conopida
- Indulcitori falsi sau pe baza de alcool care se regasesc in produsele fara zahar (Zero Zahar, Sugar Free), guma de mestecat, batoane proteice de proasta calitate

- Alimente din categoria FODMAP: Fermentabile, Oligo, Di, Mono zaharide si Polyols, sunt carbohidrati pe care majoritatea oamenilor nu ii pot digera si duc la tot felul de probleme in sistemul digestiv (balonare, constipatie, gaze, dureri de stomac). Aici includem leguminoase (fasolea, linte) painea si patiseriile, miere, pere, mere, lactatele, maltitol, sorbitol si alti indulcitori.
- Candida sau bacterii daunatoare care modifica si irita sanatatea tractului intestinal ceea ce duce la balonare
- Mancatul pe fuga si mestecarea insuficienta a meselor.
-

Ca si simptome in balonare sunt un abdomen inferior marit si tare, combinat/sau nu neaparat cu dureri sau gaze.

SLABa in 3 zile

Reguli de baza

- **Zilnic:** Vei avea 4 mese pe zi impartite de-alungul a 12 ore. Ceea ce inseamna ca poti alege momentul zile cand vrei si poti sa le consumi, in functie de programul tau personal. Momentul zilei cand le mananci nu este important, ci sa le insiri pe 12 ore si sa ai 4 mese in timpul zilei.
- **Post:** Vei avea un post de la mancare de 12 ore. Ceea ce inseamna ca daca iei cina la ora 8pm nu vei mai manca nimic pana la ora 8am, dimineata urmatoare. (Similar, daca iei cina la ora 10pm, masa viitoare va fi la ora 10am in urmatoarea zi)
- **Mese:** vei avea doua tipuri de mese: Masa SLABA si Masa Mentinere

Formule pentru mese in programul SLABA

Masa SLABA contine = 1 portie de proteine + 2 portii de legume fibroase.

Masa Mentinere contine = 1 portie de proteine + 1 portie de legume fibroase + 1 portie de carbohidrati buni



<- Masa SLABA Masa Mantinere ->



Vezi lista de mai jos pentru exemple de proteine, legume vegetale si carbohidrati buni.

- **Grasimi alimentare:** in aceste 3 zile vom mentine grasimile alimentare la minimul. Nu vom adauga grasimi in mancare si singurele grasimi din aceste 3 zile vor fi cele care se gasesc natural in carnurile pe care le vom consuma.
- **Apa:** trebuie sa bei **cel putin 2Litri de apa in fiecare zi**
- **Ceai&Cafea:** poti bea ceai oricat de mult doresti, atata timp cat nu este cu zahar, miere sau indulcitor (ceai verde, negru, de fructe, etc) cafea neagra (fara lapte sau zahar) si Scorti-apa cat vrei (1L de apa combinat cu o lingurita de scortisoara)
- **Fara alte bauturi:** asta include orice alte bauturi, fara exceptii.

De evitat in SLABA

De evitat: indulcitori (chiar si mierea) zahar, paine, macaroane, chipsuri, prajituri saratele, batoane proteice, shake proteic, lapte, alcool, suc, ketcup, produse fara zahar, iaurt, sosuri si tot ceea ce nu este pe lista. Sunt doar 3 zile si poti face asta.

Majoritatea sosurilor sunt de evitat, insa poti folosi sporadic la mese:

- Mustar, fara sare adaugata (2 lingurite pe zi)
- Sos de salsa, fara sare adaugata (2 linguri pe zi). Bulion de casa - un sfert de cana la prepararea mancarii.
- Otet balsamic, otet de mere sau zeama de lamaie proaspata (4 linguri pe zi)

- Ulei de masline extravirgin, nu mai mult de 1 lingura in tigaie daca vrei sa gatesti carne sau legume in tigaie

Optiuni de alimente ideale in SLABA

Urmand formula meselor SLABA si de mentinere, combina dupa propriul tau gust si preferinte alimentele de mai jos:

Regula principală: daca nu e pe lista nu o/il manca!

Proteine	Legume fibroase	Carbohidrati Buni
1 portie = cat palma ta cu tot cu degete	1 portie = cat incape in palma ta cand o tii in forma de cupa	1 portie = cat incape in palma ta cand o tii in forma de cupa
Carne macinata de curcan	Morcov	Cartof dulce
Carne macinata de pui	Vanata, Dovlecel, Zucchini	Cartof alb
Piept de pui sau de curcan	Ridiche	Orez sau quinoa
Somon proaspăt	Spanac, salata de orice fel, patrunjel	Dovleac placintar
Cod, hering sau macrou proaspăt	Castravete	Ovaz
Creveti (150gr negatiti)	Ardei gras	Fructe: banana, kiwi, portocala
Albuse de ou (portie=4albuse)	Ceapa verde, ciuperci si telina frunze	Fructe de padure: 100gr fructe de padure

*vezi in capul de tabel cat inseamna o portie din fiecare clasa de aliment

Toate recomandarile de **portii sunt cu alimentele deja gatite** (deci iti stabilesti portia de piept de curcan doar dupa ce ai gatit carnea).

Aceasta este o alimentatie cu multe legume.

Vei manca mai multe portii de legume peste zi pentru ca sunt arma noastra secreta sa echilibram glicemia, sa tinem poftele sub control si sa ne simtim pline dupa masa, in timp ce scapam de surplusul de apa din corp.

Pentru idei despre [cum sa incluzi mai multe salate si sa nu te saturi de ele intra aici<<](#)

Toate mineralele si electroliti din legume ne ajuta sa scapam de excesul de apa si balonare. Foloseste versiunea inghetata la alimentele pe care nu le gasesti fresh in magazin si cumpara salata pre-spalata, insa nu folosi nimic ce vine din conserva.

Desfasurator de mese timp de 3 zile in SLABA

Cum ziceam pe parcursul celor 3 zile din slaba vom avea cate 4 mese pe zi. Punctul cheie sta in a le combina strategic si ideal pentru rezultate in aceste 3 zile

Iata recomandarea mea:

Ziua 1 SLABA

Masa 1: Masa Slaba

Masa 2: Masa Slaba

Masa 3: Masa Slaba

Masa 4: Masa Slaba

Ziua 2 SLABA

Masa 1: Masa Slaba

Masa 2: Masa Slaba

Masa 3: Masa Slaba

Masa 4: Masa Mentinere

Ziua 3 SLABA

Masa 1: Masa Slaba

Masa 2: Masa Slaba

Masa 3: Masa Slaba

Masa 4: Masa Slaba

Dupa cum vezi lucrurile sunt destul de simple cu singura exceptie ca vom avea o singura masa de mentinere si asta pe post de ultima masa a zilei.

Iti sugerez sa ai masa de mentinere in ziua a 2-a sau a 3-a si nu in prima zi.

Urmareste formula de mai sus pentru a-ti compune si gati masa ta de mentinere.

Masa de mentinere inainte de culcare ne ajuta sa incheiem ziua cu alimente ce fac somnul mai bun (carbohidratii dau starea de somnolenta) astfel incat sa dormim mai bine si mediul hormonal sa se stabilizeze optim.

Exemplu plan de mese in SLABA

In acest plan de mese incerc sa iti ofer exemple cat mai variate, dar poate ti se pare mai simplu sa urmezi acelasi meniu pentru 3 zile la rand. E bine si a asa. Ia o zi si urmeaz-o pentru toate cele 3 zile (cu specificarea ca masa de mentinere sa o ai cel putin intr-o zi, insa doar seara).

Ziua 1:

- Trezirea si o cana de cafea sau ceai, dupa preferinte
- **Masa SLABA #1:** omleta din 4 albuse, un sfert de ceapa verde si 2 ciupercute, plus 10 cm dintr-un castravete
- **Masa SLABA #2:** O salata mare cu salata, ceapa verde, patrunjel si pui la grill cu 1 lingura de otet balsamic
- **Masa SLABA #3:** 3 chiftele de pui cu jumate de cana de piure de morcovi, plus o lingura de mustar (vezi aici o reteta de [chiftele fara paine](#))
- **In mijlocul amiezei:** un ceai verde sau Scorti-apă
- **Masa SLABA #4:** pui la grill cu garnitura de spanac tras in tigaie cu usturoi si un sfert de lamaie stoarsa deasupra
- **Dupa cina:** ceai de tei sau musetel
- **Somn inainte de ora10pm**

Ziua 2:

- Trezirea si o cana de cafea sau ceai, dupa preferinte
- **Masa SLABA #1:** Somon afumat 100gr pe fasii de ardei gras
- **Masa SLABA #2:** Tocanita de curcan cu ceapa verde si bulion langa jumatare de vanata coapta in cuptor (tai vanata in 2, o tapetezi cu ulei de masline, o pui pe foaie de copt si o lasi la cuptor pentru 30-40min).
- **Masa SLABA #3:** Tocanita de curcan cu ceapa verde si bulion langa cealalta jumatare de vanata coapta in cuptor
- **In mijlocul amiezei:** un ceai verde sau Scorti-apă
- **Masa Mentinere:** Piept de pui la grill cu o portie salata si otet balsamic + un cartof la cuptor/sau orez fier/sau dovleac placintar la cuptor
- **Dupa cina:** ceai de tei sau musetel
- **Somn inainte de ora10pm**

Ziua 3:

- Trezirea si o cana de cafea sau ceai, dupa preferinte
- **Masa SLABA #1:** omleta din 4 albuse, un sfert de ceapa si 2 ciuperci, plus 10 cm dintr-un castravete
- **Masa SLABA #2:** portia 1 din Somon cu telina frunze, bucati de morcov si dovlecel la cuptor si zeama de lamaie

Tai frunzele de telina, morcovul si dovlecel in bucati de 1cm latime, le presari cu ulei, condimentezi medalionul de somon, le asezi in tava, acoperi cu folie de gatit si lasi la cuptor pentru 40 de minute. La portia 1 mananci jumatare de somon + legume si lasi restul pentru portia a 2-a.

- **Masa SLABA #3:** portia 2 din Somon cu telina frunze, bucati de dovlecel si vanata la cuptor si zeama de lamaie
- **In mijlocul amiezei:** un ceai verde sau Scorti-apă
- **Masa SLABA #4:** Copanele de pui cu o portie mare de salata si otet balsamic
- **Dupa cina:** ceai de tei sau musetel
- **Somn inainte de ora10pm**

Lista de Cumparaturi pentru SLABA:

(cantitati proaspete, inainte de gatire)

8 oua (vom folosi doar albusele)

O legatura de ceapa verde

150gr ciuperci proaspete

1 Castravete

1 Punga de salata prespalata

300gr Piept de pui

300gr Copanele de pui

500gr morcovi

400gr file de somon proaspata

500gr spanac verde

100gr Somon afumat

2 ardei grasi

1 vanata

400gr carne tocata de curcan/pui (slaba)

200gr pasta de tomate/bulion

1 vanata

1 Legatura de frunze de telina verde (apio)

1 Dovlecel

1 cartof mediu sau 100gr de orez

Condimente

Mustar

Ceai de tei, musete

2 Litri de apa/zi

Stil de viata si somn in SLABA:

Post alimentar: Incearca sa incorporezi 12 ore de post de la mancare in fiecare zi.

Fa fata la pofta si foame cat poti tu mai bine: foloseste ceai, cafea sau scorti-apa se combati plictiseala si mancatul intre mese (Incearca sa nu bei cafea mai tarziu de ora 14:00)

Managementul stresului: include in ziua ta cel putin 40 de minute de mers pe jos. Mersul trebuie sa fie relaxant si cat mai putin stresant (te plimbi, nu alergi sa achiti facturi).

Somn: Somnul este absolut vital in orice incercare de slabire. Un somn inadecvat sau de proasta calitatea te poate impiedica sa dai jos grasime sau surplusul de apa.

Tinteste spre 8h de somn pe noapte, intr-un dormitor cat mai intunecat, fara lumini de la televizor sau intrerupator. Pune-ti telefonul pe modul avion sau inchide-l peste noapte. Evita sa te uiti la televizor sau pe mobil inainte de culcare si mai bine citeste 3 pagini dintr-o carte.

Cum folosesti si combini acest ghid cu programul de baza?

Sfaturile alimentare si exemplele de mese din cele 3 zile de SLABA sunt recomandate sa fie folosite inainte sa incepi orice program de exercitii.

Te indemn sa parcurgi rapid acest ghid, sa iti aprovizionezi frigiderul cu alimentele din lista de alimente permise in aceste 3 zile si sa incepi alimentatia tip SLABA.

Sfatul meu este sa urmezi cat mai indeaproape principiile si indicatiile din SLABA si sa mananci dupa exemplele de mese in urmatoarele 3 zile.

Atata timp cat esti fidela acestor sfaturi si le urmezi iti pot garanta ca vei ramane surprinsa de cat de frumos si uniform vei scapa de balonare si de surplusul de apa de pe talie.

Cu cat te abati mai mult, cu atat si rezultatele se vor modifica ...si nu ma refer in bine.

Sunt doar 3 zile si sunt sigura ca esti determinata si poti!

Ce faci daca esti vegetariana?

In cazul in care esti vegetariana sfaturile si principiile se mentin cu singura ajustare ca poti sa incluzi si nuci, alune sau migdale in alimentatie.

Daca mananci oua va trebui sa consumi zilnic cel putin o portie de 4 albuse iar pentru o alta portie de proteine opteaza pentru spanac sau tofu, cat se poate de organic.

In cazul in care vrei sa ai aport mai mare de proteine (ceea ce ar fi ideal) personal ti-as recomanda sa suplimentezi cu o portie de pudra proteica vegetala (mazare sau orez) in fiecare zi. Poti comanda [pudra proteica de mazare de aici](#) pe care o poti folosi ulterior in alimentatia ta

Ma bazez pe tine ca vei incerca sa gasesti mereu solutia cea mai buna pentru tine si vei reusi sa urmezi cat mai indeaproape cele 3 zile din SLABA.

Cum continui cu alimentatia dupa ce inchei SLABA?

Ok. Ai urmat cele 3 zile de nutritie din SLABA, urmatorul pas este sa treci la o alimentatie bazata pe aceste [20 de secrete in alimentatie pentru slabire fara efort<<](#)

Parurge atenta aceste secrete si mergi mai adanc in ceea ce priveste realizarea unui meniu saptamanal pentru slabire usor de urmat.

Iar daca stii ca cel mai bine te descurci cu un plan alimentar dat, atunci continua ceea ce ai inceput in acest material cu alimentatia pentru slabire din [ghidul Farfurie Fit.](#)

Pe langa detalierea exacta a cum sa iti compui mesele dinainte si dupa exercitii, cum sa combini alimentele si planul alimentar pe 7 zile, Farfurie Fit iti aduce si 20 de retete usoare si gustoase pentru slabire.



Iar daca alegi sa continui de una singura, nu-i nici o problema.

Cauta sa ajustezi, adaptezi sau sa elimina complet alimentele care simti ca te baloneaza sau nu iti pica bine (te lasa fara energie si iti dau ceata mentala).

Sfat de Final

Unul singur: Pentru a scapa de balonare, mananca 3 zile dupa ghidul SLABA!

Fii Frumoasa, Fii Paternica, Fii Femeia Fit

Olivia, Fitness Trainer and Radiant Lifestyle Coach Femeia Fit

