

Verlieren Sie wirklich 23 Pfund in einem Zeitraum von 3 Wochen?

Das dreiwöchige Diät-System hat innerhalb kürzester Zeit an Popularität gewonnen. Dieses Programm wurde erst im Jahr 2015 entwickelt. Es handelt sich tatsächlich um einen Plan zur Gewichtsreduzierung, der darauf abzielt, sehr schnell positivere Ergebnisse zu erzielen. Dieser Plan für gesunde Ernährung bedeutet, dass Sie schnell abnehmen – zwischen 12 und 20 Pfund innerhalb von nur 3 Wochen – vorausgesetzt, Sie befolgen die Diät in Richtung des Buchstabens. Die Mehrheit der Menschen, die mit einem Plan für gesunde Ernährung beginnen, kann ihr gewünschtes Ziel im Grunde nicht erreichen, da sie aufgeben, bevor sie die gewünschten Ergebnisse erzielen. Diäten, die darauf abzielen, …



Das dreiwöchige Diät-System hat innerhalb kürzester Zeit an Popularität gewonnen. Dieses Programm wurde erst im Jahr 2015 entwickelt. Es handelt sich tatsächlich um einen Plan zur Gewichtsreduzierung, der darauf abzielt, sehr schnell positivere Ergebnisse zu erzielen. Dieser Plan für gesunde Ernährung

bedeutet, dass Sie schnell abnehmen – zwischen 12 und 20 Pfund innerhalb von nur 3 Wochen – vorausgesetzt, Sie befolgen die Diät in Richtung des Buchstabens.

Die Mehrheit der Menschen, die mit einem Plan für gesunde Ernährung beginnen, kann ihr gewünschtes Ziel im Grunde nicht erreichen, da sie aufgeben, bevor sie die gewünschten Ergebnisse erzielen. Diäten, die darauf abzielen, das Gewicht jede Woche um zwei Pfund zu reduzieren, sind alle gründlich, aber meine Motivation nimmt ebenso wie meine Willenskraft ziemlich schnell ab, es sei denn, ich habe die zwingende Gelegenheit, Ihre Gewichtsverlustziele zu erreichen.

Ich bin nicht alleine. Eine wochenlange Diät mit begrenzten Ergebnissen demotiviert die Menschen und diese Menschen neigen dazu, nicht mehr zu versuchen. Dies war der Grund, warum der Ernährungswissenschaftler Brian Flatt alle drei Wochen Diät entwickelte; Ein System, das dazu führte, dass Ihr Körper schnell Körperfett verlor und den Gewichtsverlust beschleunigte.

Es kann schwierig sein, zusätzliches Fett abzubauen und danach den Schwung zu halten, um Ihr Gewicht zu halten. Das dreiwöchige Diäthandbuch sagt Ihnen nicht ausschließlich, was 21 Tage lang getan werden muss, sondern informiert Sie auch darüber, was unter Verwendung des Zeitraums von drei Wochen unter Berücksichtigung der zu tun ist Diät, um Ihr neues Gewicht zu halten.

Wie funktioniert die Wochendiät? Der überwältigende 3-Wochen-Diätplan ist der gesündere Ernährungsplan, der aus 4 verschiedenen Phasen besteht.

Phase 1 war das schwierigste für mich. Es dauerte und dauerte eine Woche und so war die Phase, in der ich bei weitem das meiste Gewicht verlor. Am Ende der Woche wurde ich 9 Pfund leichter.

Phase 2 war fast 1 Tag, aber ich verlor dieses Mal auch ein Pfund

Phase 3 war vom 9. bis 11. Tag. Das war ziemlich ungewöhnlich und ich verlor weitere 3 Pfund.

Phase 4 war, wenn es um die verbleibenden Tage geht, dh 12 bis 21. Das Hauptziel dieser 9-Tage-Phase wäre es, weiterhin Gewicht zu verlieren und gleichzeitig zu einer besseren „normalen“ Ernährung zurückzukehren. Am Ende der Phase war ich noch vier Pfund tiefer. Also weniger drastisch, aber trotzdem effektiv.

Wie so viele Diätpläne zur Gewichtsreduktion, war es sowohl ein Diät- als auch ein Trainingsprogramm. Der Bewegungsplan besteht aus einem täglichen Spaziergang (nicht zu anstrengend!) Und einem optionalen Training, das das Fett beschleunigt.

Phase 1 des dreiwöchigen Plans für gesunde Ernährung in Aktion

Es gibt kein Entkommen. Phase 1 war schwer. Es ist ein 3 Mahlzeiten pro Tag Produkt jeder Unfalldiät. Es ist stark restriktiv in den verschiedenen Arten von Lebensmitteln und Kochmethoden, die ich nur essen durfte. Glücklicherweise hatten Sie unbegrenzte Mengen an Gemüse aufgenommen, und so konnte ich sie über die vorgeschriebenen Mengen an Fleisch und Fisch hinaus einreichen.

Ich habe mich jeden Tag gewogen und fand es wirklich motivierend, Zugang zu einer Nadel in Richtung der herunterkriechenden Waage zu bekommen. Endlich war es ein verlässlicher Job. Ich kann nicht leugnen, dass ich hungrig und leicht verärgert geworden war, bis ich wieder anfing, Kaffee zu trinken!

Ich implementiere auch Übungen. Wiederum nicht einfach, aber von den Tagen getrennt zu ticken, wirklich zu verstehen, dass es

schließlich nur für kurze Zeit war, machte den Unterschied.

Am Ende von Phase 1 war ich außer mir vor Freude zu sehen, dass ich alle vorherigen Rekorde gebrochen und 9 ganze Pfund verloren hatte. Ich erinnere mich an Phase 1 Ihrer Essroutine. Es fühlte sich fast unmöglich an, dass ich Ihre ganze Woche emotional ohne Betrug verbringen würde - und OK, ich habe wenig betrogen. Aber nachdem ich die erste Woche überstanden hatte, wurde ich bald ziemlich begeistert und viel dünner.

Phase 2

Phase 2 ist im Grunde ein Tag schnell. Nach der Einschränkung einer bestimmten Vorwoche sah es so aus, als sei dies schwierig, aber ehrlich gesagt war ich nur schockiert, als ich feststellte, dass dies einer der einfachsten Tage im gesamten Programm war. Meiner Meinung nach hatte mich die Verfolgung des Briefes in der vergangenen Woche für den Erfolg geöffnet. Und wieder war ich einfach erfreut, ab dem nächsten Morgen ein weiteres Pfund leichter zu werden.

Ich würde ernsthaft sagen, dass Sie die Fastenphase nicht überspringen sollten, wenn Sie alle drei Wochen Diätbücher kaufen. Es gibt wirklich eine Begründung für Ihre Art und Weise, wie eine nahrhafte Ernährung aufgebaut wird, und zu meiner Überraschung funktioniert sie auf jeden Fall.

Phase 3

Diese Phase dauert 4 Tage und ist zweifellos die ungewöhnlichste und kontraintuitivste. So sehr, dass wir selbst damit begonnen haben, es für Sie zu recherchieren, seien Sie sicher, dass ich das Richtige getan habe! Glücklicherweise stellte ich fest, dass es auch nicht so verrückt war, als ich dachte, und hinter dieser Phase steckte tatsächlich eine solide Wissenschaft, wenn man den Plan bedenkt.

Ich machte mir die Mühe, diese Phase ziemlich herausfordernd

zu finden, da es die allererste war, in der ich die Kalorien berechnen musste, die ich aß. Ich entdeckte, dass es ziemlich einfach ist, Kalorienwerte für fast alle Lebensmittel, an die Sie denken könnten, aus dem Internet zu entfernen, und dass es nur darum geht, Waagen zu verwenden (genauer als Tassenmaße), um sicherzustellen, dass Ihre Portionsgrößen korrekt sind.

Ich habe nicht besonders viel Gewicht verloren, als ich in dieser Phase erwartet hatte, aber ich denke, es wurde in Betracht gezogen, dass ich nicht angefangen habe, Dinge zu wiegen, so dass ich am 3. Tag feststellte, dass meine vorherigen Schätzungen genau waren, wie viel ich essen sollte weit weg von der Basis.

Noch eine Phase, noch 1,5 Pfund und es ist sicher auch mehr gewesen, wenn ich es richtig geplant hätte.

Phase 4 – Der ultimative Countdown. Phase 4 ist die längste Phase und dauert 9 Tage. Es geht um eine allmähliche Rückkehr zu mehr als normaler gesunder Ernährung. Insbesondere wie viele Kalorien Sie in dieser Phase täglich verbrauchen, hängt von Ihrem Ganzkörper-Mass-Index oder BMI ab. Es gibt einen Abschnitt im Handbuch, in dem erklärt wird, wie Sie dies aus Ihrem Körperfett und Ihrer Körpergröße berechnen und wie Sie gut arbeiten können, was Sie entsprechend dem Ergebnis verbrauchen müssen.

Ich habe mich jeden Tag weiter berücksichtigt und die Pfunde sind weiter gesunken – wenn auch etwas langsamer. Ich war jedoch nur erfreut, eine hochkompetente, normalerweise ausgewogene Ernährung zurückzugeben, bei der keine Nahrungsressourcen ausdrücklich verboten waren (es sei denn, ich hatte eine Seite im Handbuch übersprungen).

Ich bemerkte, dass mein Bauchfett allmählich verschwand und meine Jeans weniger eng anliegend waren – selbst nachdem sie gerade gewaschen worden waren! Meine Taille war um 2 Zoll geschrumpft und ich hatte die Möglichkeit, meinen Gürtel um 3

zusätzliche Löcher zu straffen.

Am Ende der Phase war ich nur noch vier Pfund leichter.

Gelingt das Programm zur schnellen Gewichtsreduktion?

Absolut. Ich folgte der 3-wöchigen Ernährungsroutine und verlor, abgesehen von ein paar Betrügereien, insgesamt 14,5 Pfund. Ich machte mir die Mühe, die meisten obligatorischen Übungen zu machen, aber nicht viele der optionalen Workouts. Ich fand das Training ziemlich schwierig, aber ich bin auch in keiner Weise in der Lage, damit anzufangen. Obwohl es schwierig war, machte das Gewicht, das ich in ihrer normalen, relativ kurzen Zeit verlor, eine gute Idee. Sicherlich hätte ich mehr verlieren können, wenn ich besser geplant, unzählige Übungen gemacht und nicht betrogen hätte.

Ich hätte die Chance, eine Handvoll Wochen zu bekommen, ohne etwas oder alles an Gewicht wieder zuzunehmen !! Führen Sie dann die gesamte Diät erneut durch. Das andere Mal in Phase 1 war viel weniger kompliziert – ich glaube, meine Formulare wurden darin implementiert und haben jetzt keinen Kaffee übergeben. Ich habe nicht so viel Gewicht verloren, aber ich bin jetzt 30 Pfund leichter als vor 8 Monaten und zum ersten Mal kann ich ehrlich sagen, dass ich mit meinem Aussehen zufrieden bin.

Der doppelte Vorteil ist, dass ich derzeit weiß, wie ich mein Gewicht halten kann, und auch wenn ich im Urlaub verrückt bin und während der wenigen Pfund Platz nehme, bin ich sicher, dass ich sie ohne großen Aufwand wieder verlieren kann.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki