

STOFSKIFTEDIÆT 13 DAGE

- 1. dag-mandag:** *Morgen: 1 kop sort kaffe og 1 stk sukker.*
Middag: 2 hårdkogte æg, spinat kogt i vand og 1 tomat.
Aften: 1 stor engelsk bøf, salat med olie og citron.
- 2. dag-tirsdag:** *Morgen: 1 kop sort kaffe og 1 stk sukker.*
Middag: 1 skive skinke, 1 bæger yoghurt naturel.
Aften: 1 stor engelsk bøf, salat med olie, citron og 1 stk frisk frugt.
- 3. dag-onsdag:** *Morgen: 1 kop sort kaffe og 1 stk sukker + 1 stk ristet brød.*
Middag: 2 hårdkogte æg, 1 skive skinke og salat med olie og citron.
Aften: Kogt selleri, 1 tomat og 1 stk frisk frugt.
- 4. dag-torsdag:** *Morgen: 1 kop sort kaffe, 1 stk sukker og 1 stk ristet brød.*
Middag: 1 dåse frugtsaft, 1 bæger yoghurt og frugt i egen saft.
Aften: 1 hårdkogt æg, reven gulerod og et lille bæger hytteost.
- 5. dag-fredag:** *Morgen: 1 stor reven gulerod med citron.*
Middag: 1 stort stk kogt torsk med citron og en lille klat smør.
Aften: 1 stor engelsk bøf med salat og selleri.
- 6. dag-lørdag:** *Morgen: 1 kop sort kaffe, 1 stk sukker og 1 stk ristet brød.*
Middag: 2 hårdkogte æg og 1 stor reven gulerod.
Aften: 1 stk kylling, salat med citron og olie.
- 7. dag-søndag:** *Morgen: 1 kop the uden sukker.*
Middag: INTET (det er hårdt, men hold ud og drik vand).
Aften: 1 stk lammekotelet og frisk frugt.

- 8.dag-mandag:** *Morgen: 1 kop sort kaffe og 1 stk sukker.*
Middag: 2 hårdkogte æg, spinat kogt i vand og 1 tomat.
Aften: 1 stor engelsk bøf, salat med olie og citron.
- 9.dag-tirsdag:** *Morgen: 1 kop sort kaffe og 1 stk sukker.*
Middag: 1 skive skinke og 1 bæger yoghurt.
Aften: 1 stor engelsk bøf, salat med olie, citron og 1 stk frisk frugt.
- 10.dag-onsdag:** *Morgen: 1 kop sort kaffe, 1 stk sukker og 1 stk ristet brød.*
Middag: 2 hårdkogte æg, 1 skive skinke, salat med olie og citron.
Aften: Kogt selleri, 1 tomat og 1 stk ristet brød.
- 11.dag-torsdag:** *Morgen: 1 stor reven gulerod med citron.*
Middag: 1 dåse frugtsaft, 1 bæger yoghurt og frugt i egen saft.
Aften: 1 hårdkogt æg, reven gulerod og et lille bæger hytteost.
- 12.dag-fredag:** *Morgen: 1 stor reven gulerod med citron.*
Middag: 1 stort stk kogt torsk med citron og en lille klat smør.
Aften: 1 stor engelsk bøf med salat og selleri.
- 13.dag-lørdag:** *Morgen: 1 kop sort kaffe, 1 stk sukker og 1 stk ristet brød.*
Middag: 2 hårdkogte æg og 1 stor reven gulerod.
Aften: 1 stk kylling, salat med olie og citron.

SALAT :

Kun iceberg- eller julesalat eller kinakål IKKE ANDET.

FISK:

Torsk kan erstattes med forel eller pighvar.

Husk at drikke meget vand - mindst 2 liter om dagen, gerne mere.

Ingen salt - overhoved.

Kaffen må ikke erstattes med the, og der skal bruges sukker som anført.

Diæten skal følges til punkt og prikke i 13 dage, hverken mere eller mindre.

Tænk på at tage 13 dage, hvor du absolut ikke skal til fest eller andet der kan friste dig.

Hvis du alligevel skal noget, tag da din egen mad med og drik vand til.

Det er ikke så slemt da man får mad man kan leve godt med.

GOD APPETIT.

STOFSKIFTEDIÆTEN:

Denne diæt varer i 13 dage og er derfor hård, men effektiv.

Diæten går ud på at ændre dit stofskifte, hvilket medfører, at du efter 13 dage kan spise normalt uden at tage på i vægt de næstfølgende 2 år.

Det er altså ikke en "traditionel sultekur", men en kur, der øger kroppens stofskifte - og forbrændingsevne, og virker derfor også efter diæstens ophør. Hvis kuren følges slavisk, vil man alt tabe alt overflødig kropsvægt (7 - 20 kg).

Kuren skal følges i 13 dage - hverken mere eller mindre.

Kuren skal følges slavisk. Hvis man under kuren drikker 1 øl eller 1 glas vin, spiser slik eller tygger 1 stk tyggegummi, tager ekstra med, så afbryd kuren straks, idet virkningen er bortfaldet. Kuren kan herefter genoptages efter 1/2 år, men ikke før. Hvis man ikke er kommet længere end 6.dag, kan kuren dog genoptages efter 3 måneder.

Hvis kuren er fulgt til punkt og prikke i alle 13 dage, må den under ingen omstændigheder genoptages indenfor det næste år.

Det kan anbefales, at kuren genoptages efter 2 år, hvis det er nødvendigt.

Bliver de undervejs "brødflov", drik da vand - mindst 2 liter om dagen - gerne mere.