



Ако сте в ударната фаза, която трае от един до седем дни според случая - според килограмите

,
които желаете да свалите

,
според възрастта ви

,
според историята на свръхтеглото ви

,
в зависимост от това откога го имате

,
колко диети сте спазвали

,
бързате ли да отслабнете и пр

., -
имате право на една и половина супени лъжици овесени трици

.
С връх

!

Във втората фаза, със смесеното хранене, можете да минете на две супени лъжици.

И на три по време на запазването на теглото. Стигнете ли до окончателното стабилизиране , трябва да минете на три!

