

Dag1: Frugt



- Den første dag er den vigtigste dag mit kostplan program. Du er på vej ind i en ny verden, hvor fedtet reduceres drastisk og du finder ud af at du kan gøre en stor forskel, selvom det kun er på 7 dage. Den første dag i kosten skal være en komplet frugt kost dag. Du har mulighed for at spise alle de frugter, som du overhovedet kan og vælge hvilke som helst frugter som du kan lide. MEN, det er vigtigt for dig at undgå bananer på dag ét. Nogle af de foreslåede frugter, du kan spise er f.eks. er vandmeloner og cantaloupe. Du skal også drikke omkring 8 til 12 glas vand på dag, og sørge for, at du ikke engang røre ved nogen andre fødevarer, ikke engang rå eller kogte grøntsager. Hvis du har brug for denne plan at fungere effektivt i din krop, så skal du bruge forskellige slags frugter hele dagen. Hvis du føler dig sulten, så prøv at spise mere frugt og selvfølgelig drikke vand.

Dag2: Grøntager



- Hvis du på dag ét havde mulighed for at spise alle dine yndlings frugter, så har du muligheden i dag til at prøve alle dine yndlings grøntsager (Jubel) For dag #2 er udlukkende grøntsager. Du vælger selv om vil spise grøntsagerne rå eller kogte, de må kun koges i vand (intet olie, intet tilsætningsstof) Du må spise hvilken som helst grøntsag, inkl. kartofler. Dog vil jeg stærkt anbefale at man spiser kartoffelen som morgenmad, da den indeholder en del kulhydrater og derfor kan bruge den lange dag til at forbrænde kulhydraterne væk. De helt klart mest optimale grøntsager du kan indtage er som følgende : kogte bønner, rå og kogte gulerødder, broccoli, agurk, græskar, salat, kogt kål og så videre. Der er ingen tvivl om, at dit fordøjelsessystem vil gennemgå et eftersyn om aftenen, og du vil også være nødt til at besøge toilettet flere gange end normalt. Sørg for at du ikke går glip af din daglige dosis af 8 til 12 glas vand sammen med en streng veggie kost på dag to.

Dag3: Frugt/Grøntsager



- Denne dag må du spise både alle de slags frugt/grøntsager du har lyst til. Du skal dog holde dig fra kartofler og bananer. Min anbefaling er således :

Morgen (Frugt)

Middag (Grøntsager)

Aften (Frugt)

Nat (Grøntsager)

Husk at drikke 8-12 glas koldt vand om dagen. Det er obligatorisk.

Dag4: Banan/Mælk

Rapid Week Cut Program

Udarbejdet af Iwo Belak
TMD, Alternative coaching and eating



- Denne dag virker måske lidt mere interessant for de fleste, da den indeholder en energi fyldt kilde såsom banan. Denne dag skal du spise mellem 8-10 bananer og drikke max. 3 glas mælk over hele dagen. Det er derfor vigtigt du fordeler det jævnt over hele dagen, evt. tager et halvt glas mælk med 2 bananer. Hvis du en som har brug for mere morgenmad end middags mad, kan du med fordele selv fin justere dine behov og +/- igennem dagen. Så længe du ikke overskrider grænsen på max 10 bananer og 3 glas mælk.

Dag5: Let faste



- Denne dag er en af de hårde. Du må tage en kop ris, helst brune da de mætter mest, samt spise

6-7 tomater fordelt på hele dagen. Da der rigt nok er mulighed for at producere en masse af urinsyre i din krop, er det ideelt for dig at øge vandstanden fra 12 glas til 15 glas vand på dag fem.

Dag6: Let faste del. 2

Rapid Week Cut Program

Udarbejdet af Iwo Belak
TMD, Alternative coaching and eating



- Denne dag må du endnu engang få en kop ris, samt spise grøntsager igenne hele dagen. Det vigtigt at du drikker 12 glas koldt vand denne dag.

Du vil kunne føle dig en del lettere, og dit fordøjelse system vil fungere optimalt.

Dag7: Den lykkelig dag



- Denne dag er du også velkommen til at spise en kop ris. Du er også tilladt at spise samtlige grøntsager du har lyst til, og drikke alt den frugtjuice du har lyst til. Det bedste ville være at skylle grøntsagerne ned med frugtjuicen for at mætte mest. HUSK kun friskpresset juice, og intet koncentrat.

Du vil opleve din hud vil få sin glød tilbage, og at din indre system vil fungere optimalt. Du føle dig mere frisk og fokuseret.

Rapid Week Cut Program

Udarbejdet af Iwo Belak
TMD, Alternative coaching and eating

Et vægttab på 4-5 kg er målet i denne her metode jeg har arbejdet med.

Med fordele kan du løbetræne hver morgen på tom mave i 15-20 min.

Held og lykke

De varmeste hilsner

Iwo Belak