

# ETAPY DIETY ODCHUDZAJĄCEJ

## 1 START

- + Wybór modelu współpracy i kaloryczności diety
- + ustalenie indywidualnego planu działania.

## 2 Po 2-4 tygodniach.

- + Weryfikacja modelu, modyfikacje
- + optymalizacja planu działania.

## 3 Po 6-8 tygodniach.

- + Reset kaloryczny, czyli czasowe zwiększenie kaloryczności diety dla optymalnego efektu.

## 4 Na kolejnych konsultacjach.

- + Utrwalenia dobrych nawyków żywieniowych
- + ustalenie planu B (co jeść w niesprzyjających diecie okolicznościach)
- + nauka elastycznego podejścia do diety
- + wyjście z diety redukcyjnej, czyli zwiększenie kaloryczności.

## 5 CEL OSIĄGNIĘTY!

