

Правила диеты "Магги"

В начале этого пищевого режима взвесьте свой вес и в конце срока (после 4-х недель) вы увидите, что ваш вес уменьшился от 10 до 28 кг. При лишнем весе от 20 и более кг. И очень хорошо уйдут объемы.

Этот режим питания опирается не на калорийность пищи, а на химические реакции, протекающие в организме. А поэтому надо строго соблюдать этот режим без всякого изменения, иначе пользы в этой диете не будет. Если вы решили убрать какой-нибудь продукт в этом режиме, то ни в коем случае не ставьте на его место другой.

Если в режиме не указывается количество какого-либо продукта, то можно его принимать в любом количестве, вплоть до насыщения.

Этот режим пригоден для всех возрастов, и нет необходимости во время режима принимать дополнительно какие-либо витамины.

- Следует пить больше воды.
- Овощи варятся в воде без всяких добавлений бульонов, можно добавить соль, перец, приправу, лук, чеснок; Нельзя добавлять масла и жиры.
- Можно пить стакан содовой в любое время, также баночку или две газированных напитков (диетических, без сахара)
- Разрешено пить в любое время чай или кофе без сахара или молока, можно с заменителем сахара.
- При ощущении голода можно поесть огурцы или морковь или салат, но с соблюдением времени (2 часа) после предписанной пищи.
- Нужно строго соблюдать данный режим с этими же продуктами и количеством, и не менять обед с ужином и наоборот.
- Если хотите следить за уменьшением вашего веса, то взвешивайтесь 1 раз в день утром после туалета.
- Нельзя, остановившись на каком-то периоде режима, возобновлять его с этого же момента, надо возвратиться к началу. То же самое, если была допущена ошибка.
- Рекомендуется небольшая физическая нагрузка
- После режима у вас появится чувство быстрого заполнения желудка, даже если пища была малой, это поможет следить вам за вашим весом в течение нескольких месяцев, однако с условием умеренного приема калорийной пищи и сахара.
- Если возникает желание повторить режим снова, то предпочтительно повторить два раза первую и четвертую.

1 день - понедельник

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Твой завтрак:

- 1/2 апельсина или грейпфрута
- 1-2 вареных яйца

Не забывай
пить воду



Твой обед:

- какой-либо один вид фруктов и в любом количестве (апельсины, яблоки, груши, абрикосы, дыни, арбузы)



Твой ужин:

- жареное или вареное мясо (ломтики или фарш без жира) кроме баранины



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ты молодец!
Путь начал!
Осталось 27 дней

2 день - вторник

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Твой завтрак:

- 1/2 апельсина или грейпфрута
- 1-2 вареных яйца

Не забывай
пить воду



Твой обед:

- вареная или жареная курица без кожи



Твой ужин:

- 2 вареных яйца
- салат (огурец, салат, помидор, перец, морковь)
- 1 тост или 1/4 лепёшки
- 1 апельсин или грейпфрут



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ты сможешь!
осталось 26 дней

3 день - среда

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Твой завтрак:

- 1/2 апельсина или грейпфрута
- 1-2 вареных яйца

Не забывай
пить воду



Твой обед:

- любой сыр (обезжиренный) в любом количестве
- 1 тост
- помидоры



Твой ужин:

- жареное или вареное мясо (ломтики или фарш без жира) кроме баранины



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Счастье зависит
от нас самих!
Осталось 25 дней

4 день - четверг

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Твой завтрак:

- 1/2 апельсина или грейпфрута
- 1-2 вареных яйца

Не забывай пить воду



Твой обед:

- какой-либо один вид фруктов и в любом количестве (апельсины, яблоки, груши, абрикосы, дыни, арбузы)



Твой ужин:

- жареное или вареное мясо (ломтики или фарш без жира) кроме баранины
- салат



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Просто поверь в себя!
Осталось 24 дня

5 день - пятница

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Твой завтрак:

- 1/2 апельсина или грейпфрута
- 1-2 вареных яйца

Не забывай
пить воду



Твой обед:

- 2 варенных яйца
- вареные овощи (кабачок или фасоль или морковь или зелёный горошек)



Твой ужин:

- рыба вареная или жаренная
- салат
- 1 апельсин или грейпфрут



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Побеждай себя
каждый день!
Осталось 23 дня

6 день - суббота

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Твой завтрак:

- 1/2 апельсина или грейпфрута
- 1-2 вареных яйца

Не забывай
пить воду



Твой обед:

- какой-либо один вид фруктов и в любом количестве (апельсины, яблоки, груши, абрикосы, дыни, арбузы)



Твой ужин:

- жареное или вареное мясо (ломтики или фарш без жира) кроме баранины
- салат



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Каждый день -
это новый старт!
Осталось 22 дня

7 день - воскресенье

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Твой завтрак:

- 1/2 апельсина или грейпфрута
- 1-2 вареных яйца

Не забывай
пить воду



Твой обед:

- вареная или жаренная курица без кожи
- помидоры
- вареные овощи
- 1 апельсин или грейпфрут



Твой ужин:

- вареные овощи



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настало время
перемен!
Остался 21 день

Результаты первой недели

Начальный вес недели ___ кг.

Конечный вес недели ___ кг.

Сколько скинуто за неделю ___ кг.

От чего пришлось отказаться?

Какие были сложности?

Как самочувствие? Как настрой продолжать?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Пришли фото результата этой недели в телеграм
команды Магия Магги: @magmaggi

8 день - понедельник

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Твой завтрак:

- 1/2 апельсина или грейпфрута
- 1-2 вареных яйца

Не забывай
пить воду



Твой обед:

- жареное или вареное мясо
- салат



Твой ужин:

- 2 вареных яйца
- салат
- 1 апельсин или грейпфрут



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ты можешь
гордиться собой!
Осталось 20 дней

9 день - вторник

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Твой завтрак:

- 1/2 апельсина или грейпфрута
- 1-2 вареных яйца

Не забывай
пить воду



Твой обед:

- жареное или вареное мясо
- салат



Твой ужин:

- 2 вареных яйца
- 1 апельсин или грейпфрут



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ты отлично
справляешься!
Осталось 19 дней

10 день - среда

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Твой завтрак:

- 1/2 апельсина или грейпфрута
- 1-2 вареных яйца

Не забывай
пить воду



Твой обед:

- жареное или вареное мясо
- огурцы



Твой ужин:

- 2 вареных яйца
- 1 апельсин или грейпфрут



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чтобы дойти до цели,
надо идти!
Осталось 18 дней

11 день - четверг

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Твой завтрак:

- 1/2 апельсина или грейпфрута
- 1-2 вареных яйца

Не забывай пить воду



Твой обед:

- 2 вареных яйца
- любой белый сыр (обезжиренный) в любом количестве
- вареные овощи



Твой ужин:

- 2 вареных яйца



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Люби себя!
Осталось 17 дней

12 день - пятница

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Твой завтрак:

- 1/2 апельсина или грейпфрута
- 1-2 вареных яйца

Не забывай пить воду



Твой обед:

- рыба вареная или жареная



Твой ужин:

- 2 вареных яйца



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Кто если не я?
 Когда если не сейчас?
 Осталось 16 дней

13 день - суббота

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Твой завтрак:

- 1/2 апельсина или грейпфрута
- 1-2 вареных яйца

Не забывай
пить воду



Твой обед:

- жареное или вареное мясо
- помидоры
- 1 апельсин или грейпфрут



Твой ужин:

- смесь из свежих фруктов (апельсин, мандарин, дыня, персик, яблоко)



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

В мире нет таких вершин,
что взять нельзя!
Осталось 15 дней

14 день - воскресенье

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Твой завтрак:

- 1/2 апельсина или грейпфрута
- 1-2 вареных яйца

Не забывай
пить воду



Твой обед:

- вареная или жареная курица без кожи
- помидоры
- вареные овощи
- 1 апельсин или грейпфрут



Твой ужин:

- вареная или жареная курица без кожи
- помидоры
- вареные овощи
- 1 апельсин или грейпфрут



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Не меняй мечту
на еду!
Осталось 14 дней

Результаты второй недели

Начальный вес недели ___ кг.

Конечный вес недели ___ кг.

Сколько скинуто за неделю ___ кг.

От чего пришлось отказаться?

Какие были сложности?

Как самочувствие? Как настрой продолжать?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Пришли фото результата этой недели в телеграм
команды Магия Магги: @magmaggi

15 день - понедельник

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Не забывай
пить воду



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ты хорошеешь
с каждым днём!
Осталось 13 дней

16 день - вторник

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Не забывай
пить воду



В течение всего дня
любые вареные овощи и любые салаты,
кроме сочетания с картофелем
и сухими злаками.

Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Жизнь нужно прожить так,
чтобы не стыдно было
назвать вес!
Осталось 12 дней

17 день - среда

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Не забывай
пить воду



В течение всего дня
любые фрукты из перечисленных ранее,
любые вареные овощи,
салаты в любом количестве, в любое время.

Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Каждый день - это
ещё один шанс
изменить свою жизнь!
Осталось 11 дней

18 день - четверг

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Не забывай
пить воду



Рыба вареная или жареная
в любом количестве,
салат (только капуста или салат)
в любом количестве,
варенье овощи.

Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Главное - не
останавливаться!
Осталось 10 дней

19 день - пятница

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Не забывай
пить воду



Мясо вареное или жареное нежирное,
кроме баранины,
либо курица, вареные овощи.

Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Не отказывайся
от своих мечтаний!
Осталось 9 дней

20 день - СУББОТА

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Не забывай
пить воду



В течение всего дня
один вид фруктов в любом количестве,
в любое время
(только яблоки или только груши,
или только персики, или только абрикосы).

Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Гордись собой!
Осталось 8 дней

21 день - воскресенье

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Не забывай
пить воду



В течение всего дня
один вид фруктов в любом количестве,
в любое время

(только яблоки или только груши,
или только персики, или только абрикосы).

Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ты молодец,
осталось немного!
Осталось 7 дней

Результаты третьей недели

Начальный вес недели _ _ _ кг.

Конечный вес недели _ _ _ кг.

Сколько скинуто за неделю _ _ _ кг.

От чего пришлось отказаться?

Какие были сложности?

Как самочувствие?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой продолжать?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Пришли фото результата этой недели в телеграм
команды Магия Магги: @magmaggi

22 день - понедельник

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Упоминаемые продукты распределяются
на целый день без определенного времени,
однако без дополнений.

- 4 ломтика жареного или вареного мяса
или 1/4 вареной курицы
- 3 помидора
- 4 огурца
- 1 баночка тунца без масла (либо промытого водой)
- 1 тост
- 1 апельсин или грейпфрут

Не забывай
пить воду



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Финишная неделя!
Осталось 6 дней

23 день - вторник

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Упоминаемые продукты распределяются на целый день без определенного времени, однако без дополнений.

- 2 ломтика жареного или вареного мяса (максимум 200 грамм)
- 3 помидора
- 4 огурца
- 1 тост
- яблоко или груша, или 1 долька дыни, или апельсин, или грейпфрут

Не забывай пить воду



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Это классно,
так держать!
Осталось 5 дней

24 день - среда

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Упоминаемые продукты распределяются на целый день без определенного времени, однако без дополнений.

- 1 ложка творога, ЛИБО ЛЮБОГО БЕЛОГО сыра (обезжиренного)
- маленькая тарелка вареных овощей
- 2 помидора
- 2 огурца
- 1 тост
- 1 апельсин или грейпфрут

Не забывай пить воду

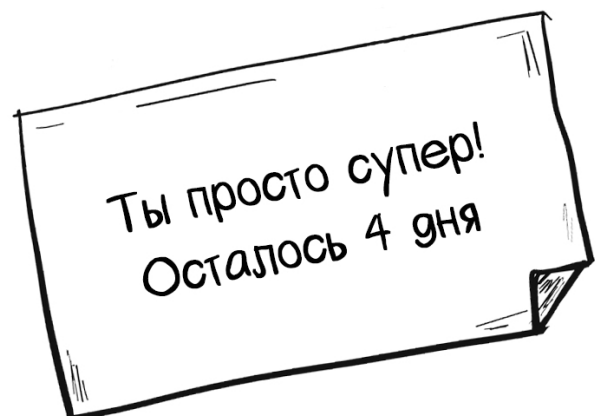


Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



25 день - четверг

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Упоминаемые продукты распределяются на целый день без определенного времени, однако без дополнений.

- 1/2 вареной или жареной курицы
- 3 помидора
- 1 огурец
- 1 тост
- 1 апельсин или грейпфрут
- один вид из перечисленных ранее фруктов

Не забывай пить воду



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Вне всяких похвал!
Осталось 3 дня

26 день - ПЯТНИЦА

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Упоминаемые продукты распределяются на целый день без определенного времени, однако без дополнений.

- 2 вареных яйца
- 1 салат
- 3 помидора
- 1 апельсин или грейпфрут

Не забывай
пить воду



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Здорово!
Осталось 2 дня

27 день - СУББОТА

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Упомянутые продукты распределяются на целый день без определенного времени, однако без дополнений.

- 2 грудки вареной курицы
- 1/8 килограмма творога или брынзы
- 1 тост
- 2 помидора
- 2 огурца
- простокваша
- 1 апельсин или грейпфрут

Не забывай пить воду



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нет ничего невозможного!
Остался 1 день

28 день - воскресенье

ДАТА

Удалось выспаться?

ДА / НЕТ

ВЕС

Упоминаемые продукты распределяются на целый день без определенного времени, однако без дополнений.

- 1 ложка творога
- баночка тунца без масла
- маленькая тарелка вареных овощей
- 2 помидора
- 2 огурца
- 1 тост
- 1 апельсин или грейпфрут

Не забывай
пить воду



Как ты себя чувствуешь?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Финальный
день диеты!

Результаты четвертой недели

Начальный вес недели _ _ _ _ кг.

Конечный вес недели _ _ _ _ кг.

Сколько скинуто за неделю _ _ _ _ кг.

От чего пришлось отказаться?

Какие были сложности?

Как самочувствие?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как настрой продолжать?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Пришли фото результата этой недели в телеграм
команды Магия Магги: @magmaggi

ИТОГ ДИЕТЫ

Начальный вес перед диетой ___ кг.

Конечный вес после диеты ___ кг.

Сколько всего килограмм сброшено
за время диеты ___ кг.

Вы довольны результатом?

ДА / НЕТ

Будете повторять диету?

ДА / НЕТ

Будете рекомендовать диету друзьям, знакомым?

ДА / НЕТ

Путь пройден!

Ты молодец!

Было проявлено удивительное усердие
и всё получилось!



Сайт проекта: magistaggi.ru

Пришли фото результата этой недели в телеграм
команды Магия Магги: @magmaggi