

Protokół HCG

Protokół HCG ma trzy założenia:

1. Pacjent konsumując nominalną/ustaloną ilość kalorii podczas stosowania HCG, schudnie i nie będzie odczuwał głodu.
2. Protokół pozwala pozbyć się extra nadmiernej, niechcianej tkanki tłuszczowej w kluczowych miejscach, z pominięciem tej znajdującej się płytko pod skórą lub amortyzującej narządy wewnętrzne.
3. Pacjenci zazwyczaj utrzymują swoją nowo osiągniętą, niższą wagę przez długi czas, nie powracając szybko do dawnego stanu tak jak to ma miejsce po zakończeniu innych diet.

Fazy Protokołu HCG (Gonadropina Kosmowkowa).

Podstawowe fakty

Jak liczyć dni

- **FAZA I - Leczenie - stosowanie produktu HCG - do 43 dni**
 - Leczenie - Start HCG
 - **Dni 1 i 2 "Dni Obżarstwa"**
 - Podczas tych dwóch dni należy jeść tyle pokarmów wysoko tłuszczowych ile tylko możliwe (bez uczynienia się chorym) aby zapobiec uczuciu głodu w pierwszych dniach fazy leczenia
 - **Dni 3-40- właściwe leczenie - stosowanie produktu HCG (w zależności od ustalen z lekarzem, pomiędzy 32-40 dni)**
 - 500 kalorii dziennie przy dostarczaniu odpowiedniej ilości płynów
dziennie: 2-3 litrow.
 - Stosując HCG organizm uwalnia 1500-4000 kalorii pochodzących z "zapasowej" tkanki tłuszczowej, którą próbujemy stracić dostaje się do krwioobiegu. W rzeczywistości 2000-4500 jest obecne w organizmie.
 - Kawa, herbata, woda, woda sodowa są dopuszczalne w tej części protokołu.
 - Chude mięso i określone owoce / warzywa są dozwolone w tej fazie leczenia. Z małymi wyjątkami, skrobia i cukry nie są dozwolone (patrz załączona lista z wyborem żywności).
 - **Dni 41-43 (3 dni) bez używania HCG- w dalszym ciągu pozostając na 500 kalorycznej diecie.**

FAZA II - Stabilizacja Wagi, bez stosowania HCG - 3 tygodnie

- Stabilizacja nowej wagi, bez stosowania HCG.

- Podczas tej fazy, nadal należy kontynuować dietę składającą się z chudego mięsa, owoców, warzyw z wyjątkiem skrobi / cukrów, z większą różnorodnością pokarmów oraz bez restrykcji kalorycznych (patrz: załączona lista z wyborem żywności).
- Zakaz jedzenia skrobi i cukrów przez 3 tygodnie fazy "Stabilizacji Wagi"
- Ważenie się codziennie rano ma kluczowe znaczenie w tej fazie, gdy waga wzrosnie więcej niż 2 funty od najniższej, ostatniej wagi na HCG należy przeprowadzić tzw "dzień stekowy".
 - "Dzień Steakowy"
 - Pomin śniadanie i lunch, pijac dostateczną ilość płynów.
 - Obiad- duży stek oraz jabłko lub pomidor.

FAZA III - POWOLNE wprowadzanie skrobi i cukrów - 3 tygodnie

- Słowo kluczowe tego etapu to: **powoli** w celu przywrócenia nowego standardu wagi dla ciała.
- Kontynuacja codziennego ważenia się i przeprowadzanie "dnia stekowego" gdy waga się podniesie o 2 Lb od ostatniej najniższej wagi na HCG.
- **Stopniowe** wprowadzanie cukrów i skrobi do swojego żywienia. Po tak długim okresie nie jedzenia cukrów i skrobi organizm stracił częściowo pragnienie na te produkty, lepiej ich nie nadużywać i wprowadzać je stopniowo.

Przykładowe plany posiłków w trakcie różnych faz protokołu

- **FAZA I - leczenie, stosowanie produktu HCG**
 - „Dni Obżarstwa” 1 i 2 - Dużo tłuszczyw:
 - bagel z twarogiem, z boczkiem i kiełbasą, omlet z szynką i serem.
 - Pączek z bitą śmietaną i truskawkami
 - Kotlet schabowy, ziemniaki z kwaśną śmietaną, masłem i bułka z masłem, warzywa polane masłem
 - Lody z ciastkami Oreo.
 - Makaron fettuccini, chleb posypany serem, pełnotłusty dressing do salaty.
 - Właściwe Leczenie dni 3-40 stosowanie HCG (500 kalorii dziennie)
 - Przykładowe menu
 - Śniadanie
 - Herbata lub kawa, 1 łyżka 2% mleka.

- Lunch
 - Atlantyczny Orange roughy (z grilla) - wazacy 100 gramów surowy.
 - Szparagi
 - Średnie jabłko
 - Melba toast
 - Obiad
 - Stek (z grilla) - wazacy 100 gramów surowy
 - Szpinak
 - Truskawki
 - Paluszek chlebowy Grissini
- Rodzaje protein/bialko: kurczak, cielęcina, chuda wołowina/stek, mieso bawole, homary, kraby, krewetki, ahi tuńczyk i biała ryba (tilapia, orange roughy, dorsz, itp.)
- Rodzaje owoców: jabłko, pomarańcza, grapefruit, truskawka
- Rodzaje warzyw: sałata, szpinak, szparagi, kapusta, pomidory, ogórki, botwina, cebula, nać z buraków, czerwona rzodkiew, lodygi selera naciowego, korzen kopru włoskiego, cykorja
- **FAZA II Stabilizacja wagi** - 3 tygodnie
 - Przykładowe menu
 - Śniadanie: 2 jajka, kantalupa
 - Lunch: Hamburger z serem, majonez, ketchup, ogórek, cebula z grilla, sałatka z regularnym dressingiem
 - Obiad: stek, ½ ziemniaka pieczonego ze śmietaną, fasola szparagowa, mała sałata z regularnym dressingiem
 - Przekąski pomiędzy posiłkami: jabłko z masłem orzechowym, orzeszki ziemne, migdały, organiczny batonik „trail mix”
 - Inne przekąski:
 - Owoce, warzywa, seler / jabłko z masłem orzechowym, twaróg.
 - Bezczukrowa galearetka lub beztłuszczowy budyn.