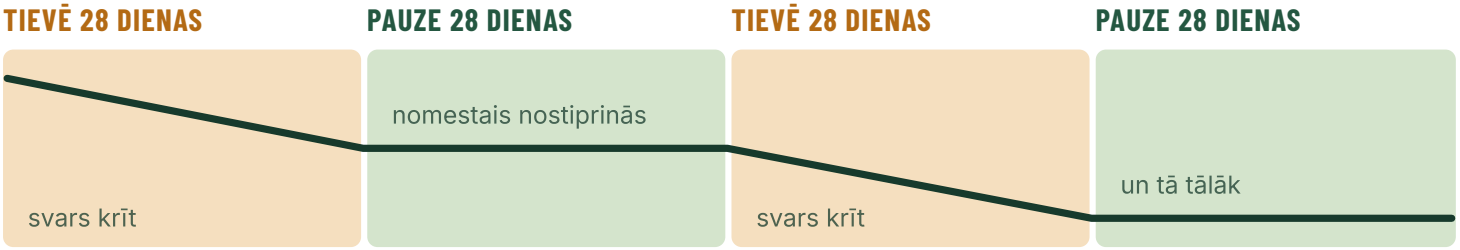
TIEVĒŠANAS CEĻVEDIS, ĪSĀ VERSIJA

MĀRTIŅŠ BIDIŅŠ

PĀRSLĒGŠANĀS METODE

Tievē īsi un ar plānotām beigām. Tad pārslēdzies uz uzturēšanu, atjaunojies, atpūties un ēd tik, cik nepieciešams. Atkārto ciklu, līdz esi pie sava vēlamā svara.



28 TIEVĒŠANA

dienas ar zināmām beigām

- Ap **500 kcal mazāk** par bāzes kalorijām
- Seko tikai **kalorijām un olbaltumvielām**
- Olbaltumvielu gramus nemaini, samazini pārējo
- Meklē maksimālu garšu. Našķus drīkst
- Skaitās nedēļas kopsumma, ne viena diena

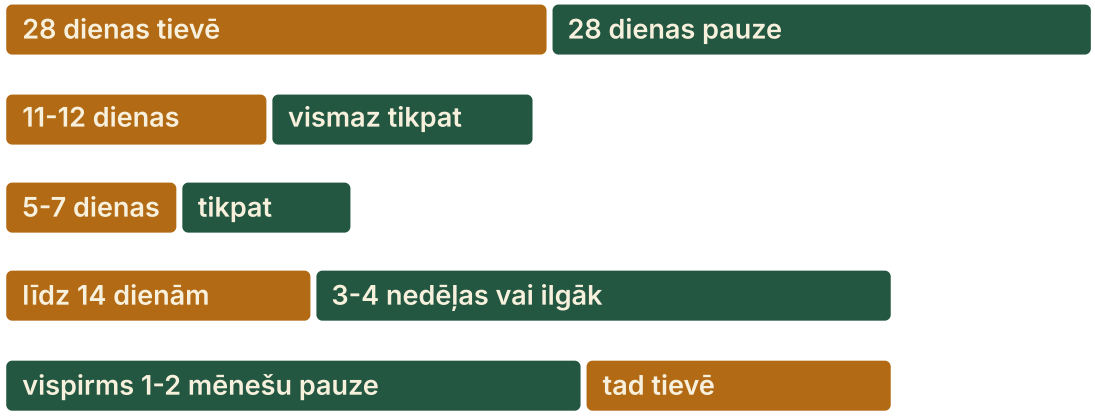
28 PAUZE

dienas, ēd tik, cik vajag

- **Bāzes kalorijas**: svars ne krīt, ne aug
- Atgriežas enerģija, sāta sajūta un vielmaiņa
- Maizi, mērces un našķus ikdienā drīkst
- Nav jāskaita, pietiek ar aci
- Nomestais nostiprinās pirms nākamā posma (ja tādu vēl vajag)

CIK ILGI

Jo lielāks deficīts, jo īsāks posms un garāka pauze



PĀRSLĒDZIES UZ PAUZI AGRĀK, JA

GRIBAS NORAUTIES

Izsalkums un nogurums kļūst stiprāki par apņemšanos.

SVARS STĀV

Vairākas nedēļas nekas nemainās, lai gan ēd ar mīnusu.

„Visbiežāk redzu, ka cilvēki muļļājas: it kā tievē, it kā nē. Metode dod skaidrību. Tu zini, ko dari, tāpēc ir rezultāts."

Lietotnē ir abi režīmi, un tā izved tevi cauri visam ciklam.

Izmēģināt lietotni