1. Fogyókúra

A lakosság jelentős része elhízott, ami nem csak esztétikailag jelent problémát, de ennek következtében egy sor betegség is kialakulhat. A túlsúly megszüntetésének egyik módszere a fogyókúra.

Ebben a feladatban az egészséges fogyókúrát bemutató dokumentumot kell elkészítenie az alábbi leírás és minta alapján. Az elkészítéséhez használja fel az *ismerteto.txt* UTF-8 kódolású szövegállományt!

- 1. Hozza létre szövegszerkesztő program segítségével a *fogyokura* nevű dokumentumot a program alapértelmezett formátumában a forrás felhasználásával! A dokumentumban szüntesse meg a felesleges szóközöket és üres bekezdéseket!
- 2. Legyen a dokumentum álló tájolású és A4-es lapméretű! A bal és a jobb oldali margót 2,1 cm-esre, az alsó, illetve felső margót pedig 2,3 cm-esre állítsa be!
- 3. A dokumentum teljes szövege Times New Roman (Nimbus Roman) betűtípusú legyen! A szövegtörzs karaktereinek betűméretét – ahol a feladat mást nem kér – 12 pontosra állítsa! A bekezdések igazítása sorkizárt, a sorközük egyszeres, előttük 0 pontos, utánuk 6 pontos térköz legyen!
- 4. Készítse el a cím és a hat alcím formázását a következőképpen!
 - a. A címhez 22 pontos és az alcímekhez 14 pontos betűméretet alkalmazzon!
 - b. A betűk kiskapitális és félkövér betűstílussal jelenjenek meg!
 - c. A cím előtt 0, utána 6 pontos, az alcímek előtt 12, utánuk pedig 6 pontos térköz legyen!
 - d. Állítsa a cím és az alcímek igazítását a mintának megfelelően!
- 5. Szúrja be a cím utáni bekezdés mellé a *kep1.jpg* és a második alcím utáni bekezdés mellé a *kep2.jpg* képet az oldalarányok megtartásával 2 cm, illetve 4,2 cm magasságúra méretezve! A képeket igazítsa a minta szerinti margókhoz és szegélyezze vékony fekete vonallal! (A szöveg, a kép és a szegély távolsága maradhat alapértelemzett.)
- 6. Az első oldalon, közvetlenül a kapcsos zárójel előtt található "BMI" szóhoz és a második oldalon található "A diéta meghatározása" alcímhez szúrjon be lábjegyzeteket! Mind a kettő jelölésére "*" karaktert alkalmazzon! A lábjegyzetek szövegét külön-külön a kapcsos zárójelek közül helyezze át, és a kapcsos zárójeleket tartalmazó szövegrészeket törölje ki! A lábjegyzetek szövegét Times New Roman (Nimbus Roman) betűtípussal, 10 pontos betűmérettel és dőlt betűstílussal jelenítse meg!
- 7. Alakítsa ki és formázza a mintának megfelelően az első oldal alján látható képletet! Biztosítsa, hogy a képlet utáni szöveg mindenképpen új oldalon kezdődjön!
- 8. A dokumentum második oldalára a két táblázatot alakítsa ki, készítse el! A forrásszövegben a táblázat adatait kettőspont tagolja. A táblázatok a mintának és az alábbi leírásnak megfelelően jelenjenek meg:
 - a. A táblázatokat igazítsa középre és szélességüket állítsa úgy, hogy a szövegtükörnél keskenyebbek, de a cellák szövegei egysorosak legyen!
 - b. A táblázatok celláiban a bekezdések utáni térköz 0 pontos legyen!
 - c. Állítsa a táblázatok sorainak magasságát 0,6 cm-re! Valamennyi cella tartalmát zárja vízszintesen balra, függőlegesen középre!

- d. Az első sor betűstílusa félkövér, a cellák háttérszíne pedig világosszürke legyen!
- e. Formázza az első táblázat "normál, egészséges testsúly" sorát félkövér betűstílussal!
- f. A cellákat a táblázaton belül vékony vonallal, a táblázatot pedig dupla vonallal szegélyezze!
- 9. Alakítsa ki a minta szerint a 2. és 3. oldalon a felsorolásokat! A felsorolásjel a kötőjel legyen!
- 10. Az utolsó alcím, az "Ételkészítési eljárások" után a felsorolás szövegében a betűméret 10 pontos és a betűstílus dőlt legyen! A bekezdések hátterét állítsa világosszürkére és balról vékony, szaggatott, fekete szegély jelenjen meg! (A szegély és a szürke háttér a mintától eltérően akár össze is érhet.)
- 11. A teljes dokumentumban alkalmazzon elválasztást!

40 pont

[A feladathoz tartozó minták a következő oldalakon találhatók.]

¹⁸²¹ gyakorlati vizsga

Minta a Fogyókúra feladathoz:

FOGYÓKÚRA



Az elhízás nem betegség, csak egy állapot. Ez az állapot azonban minél tovább fennáll, annál valószínűbb, hogy káros következményei lesznek. Bizonyos betegségek a túlsúlyban szenvedőknél jóval nagyobb arányban fordulnak elő, mint a normál alkatú egyéneknél.

ÉLETMÓDTANÁCSOK A DIÉTA KIEGÉSZÍTÉSÉRE

A sikeres fogyás titka nem a mindennapi önsanyargatás a különböző magazinokban olvasható fogyási tanácsok betartásával. 1-2 hetes divatdiétákkal leadható ugyan néhány kiló, de ez a fogyás sajnos nem elég tartós.

A sikeres fogyáshoz nem elegendő csupán leadni a felesleges kilókat, az így elért eredményt meg is kell tudni tartani. Ehhez elengedhetetlen az életmód megváltoztatása. Hiszen az Ön elhízása egy helytelen életmód következménye, nem kizárólag a helytelen táplálkozásé.

Az életmód megváltoztatásának két alappillére a megfelelő diéta betartása, és a rendszeres testmozgás. Nem szükséges a testmozgás alatt feltétlenül a drága edzőtermekre, megvásárolható kondigépekre gondolnia bár ezekkel is igen jó hatás érhető el. A lényeg nem a testmozgás fajtája, hanem maga a mozgás.

A TESTSÚLYFELESLEG LEHETSÉGES OKAI

Testsúlyproblémákkal nem csak Ön küzd, a mai magyar lakosság több mint fele valamilyen mértékű súlyfelesleggel él. A tudomány újabb és újabb vívmányainak köszönhetően az embernek egyre kevesebb és kevesebb fizikai munkát kell végeznie. A modern háztartási gépek, a megváltozott utazási feltételek nem biztosítanak kellő mennyiségű mozgást. 100 évvel ezelőtt az emberek túlnyomó része a mezőgazdaságban dolgozott, fizikai munkaból élt, míg ma túlnyomórészt irodákban ülve, szellemi munkavégzésből élünk. Az energiafelhasználás csökkent, az energiabevitel viszont nem, vagy nem kellő mértékben követte.



A SÚLYPROBLÉMA MÉRTÉKÉNEK MEGÁLLAPÍTÁSA BMI ALAPJÁN

A diétát a tápláltsági állapot meghatározásával tudjuk összeállítani. A tápláltsági állapot meghatározására szolgáló legegyszerűbb képlet az úgynevezett BMI^{*}. Ezt ön is könnyedén kiszámíthatja, ha a kilogrammban mért testsúlyát (m) elosztja a méterben mért magassága (h) négyzetével:

 $BMI = m / h^2$

* body mass index: testtömegindex

1821 gyakorlati vizsga

Minta a Fogyókúra feladathoz:

BMI áilapot (19 csvány 19 -28 anormál, egiszséges testsúly -30 30 -35 mérsékelen elhízott 35 -40 sídyosan elhízott 25 -40 betegesen elhízott 24 0 betegesen elhízott 24 0 betegesen elhízott 24 0 betegesen elhízott 24 0 betegesen elhízott 25 19 -24 25 34 20 25 34 20 35 -44 21 26 25 35 35 -44 21 26 25 35 35 -44 21 26 27.31, kkor olvasae e aprobb változtatásozat Fogysaszon naponta legalább 2 liter, energiát nem taralmazó folyadékot (telit is). 27.31, kkor o nork e gysaszon aponta legalább 2 liter, amgas rostatralmú ételek energiatarianu ételek tizonrosji vel azoknáki jven jellegi jótékony hatása nines. 3 1.44, akkor eleinte i kcalmapos diétát kall 4.14 Ne fogysaszon aponta legalább 2 liter, n	Ezután a táblázatról leolvasl	natja a sajá	t táplálts	sági állapotát:	_	
¹ 9 - 25 soviny ¹ 9 - 25 itilisäiyos ¹ 9 - 24 söväny ¹ 9 - 25 söväny ¹ 9 - 24 söväny ¹ 9 - 24 söväny ¹ 2 - 24 öväny öväny öväny <td< th=""><th></th><th>BMI</th><th>állapo</th><th>t</th><th></th><th></th></td<>		BMI	állapo	t		
19 -25 normál, gézszéges testsúly 23 -30 tilsúlyos 30 -30 tilsúlyos 30 -30 tilsúlyos 30 -30 tilsúlyos 30 -30 tilsúlyos 33 -40 silyosan elhízott 24 -40 betegesen elhízott 25 -27 -40 silyosan elhízott 19 -24 19<-24		< 19	sován	/		
25 - 30 missiyos 33 - 40 súlyosan elhízott 34 negadott táblázatal terhen kol és gyerekek táplálbági állapota nem meghatározhatól Az életkor növekedésével arányos testiómeg gyarapodás figyelhető meg. A BMI normál tartományának változása az életkor fügyvényében:		19 - 25	norm	il, egészséges test	<u>iúly</u>	
10/2 - 30 silyosan ellizott 24 - 30 silyosan ellizott 24 - 30 betegesen elhizott 24 - 30 betegesen elhizott 24 - 30 betegesen elhizott 24 - 24 betegesen elhizott 25 - 34 20 - 25 35 - 44 21 - 26 36 - 44 21 - 26 37 - 44 21 - 26 38 - 44 21 - 26 38 - 44 21 - 26 39 - 44 21 - 26 30 - 45 35 - 44 21 - 26 bil szímazó energiát, ezért az elnktározódik. 40 normál BMI eltolódásnak n könnyebben megragad (éjjel már nem mozgunk, így szervezetink nem használja föl i szímazó energiát, ezért az elnktározódik. 41 az On BM1 je - 25-27, akkor olvasa e apróbb változtatisokat 27 -31, aktor olvasa e apróbb változtáskokt, aj kilakuláski, (Te/hit, hogy a magas rostaralmú ételek (ceyrezatisa, mivel ezek k folozzák a jóllakottsigér bóli kilakuláski, (Te/hit, hogy a magas rostaralmú ételek kezzen, ne esináljon evés közben más, csak az evésre koncentráljon Kaulranpo-s diétik kell 14 a meghalaja a 45-öt, at Lassan étkezzen, ne esináljon evés közben más, csak az evésre koncentráljon Kerjijk, nem a húsfiék kilákulósta, rostos gyümöles, zöldeglevetet. ⁶ Helzezest sokszor, de jele, ela pár falatot es olyna kinzóvá		25 - 30	túlsúly	/os	I	
301-40 betegesen clhizott A megadott táblázattal terhes nők és gyerekek tápláltsági állapota nem meghatározhatól Az életkor növekedésével arányos testiómeg gyarapodás figyelhető meg. A BMI normál tartomá- nyának változása az életkor függvényében: 		30 - 35	merse	celten elhizott		
A megadott táblázattal terten sok és gyerekek tápláltsúgi állapota nem meghatározhatól Az detkor növekedésével arányos testtömeg gyarapodás figyelhető meg. A BMI normál tartomá- nyának változása az életkor függvényében: 		53 - 40	bataga	an einizou		
A normál BMI eltolódásnak n C Ediszeri magas cubartalmá telek togyasztása, mivel ezek fokozzák a jóllakottságér növényi rostok lastifják a táplálók histraliták a eltekét ka zehsejet növényi rostok lastifják a táplálók nortatalmá telekk teléktek. Ediszerse nokszor, de k jébe. Ha pár fulato tess olyan kinzóvá teszi a - 'memnyiben Omek krónius, nug azad, jogoklánájáról feltelemit egy azad	A megadott táblázattal terhe	≤ 40 s nők és o	verekek	tánláltsági állanot:		
A normál BMI eltolódásnak n A normál BMI eltolódásnak n A normál BMI eltolódásnak n A DIÉTÁS KEZELÉS FOKO Ha az Ön BMI-je - 25-31, akkor olvasa e apróbb változtatásokat - 27-31, akkor ómnek e szökzége. A férfahad os étrend az általános - 3.1-44, akkor eleinte e kelnhan-os diétá tkal - 26-37, akkor olvasa e apróbb változtatásokat - 27-31, akkor ómnek e szökzége. A férfahad os étrend az általános - 3.1-44, akkor eleinte e kelnhan-os diétá tkal - 1 a bvényi redetű táplálébok nyitelyses rostartarlmú ételek fogyasztása, mivel ezek fokozzák a jóllakutkságér - növényi rostok lassitják a táplálák kitrillését a gyomorból, így kesleltetik az chségér bóli kialaulását. (Tévhi, hogy a magas rostartarlmú ételek fogyasztása, mivel ezek fokozzák a jóllakutk sídík i (Tévhi, hogy a magas rostartarlmú ételek kirmises energiatartalma kevesebb szegényekénél, esupán kevesebbet eszünk belölik, mivel előbb jóllakunk tölük.) Ko lom alatt a növényi redetű táplálébok rostartalmú ételeket Lassan étkezzen, ne csináljon evés közben mást, csak az evésre koncentráljon - Kerülje a magas cukortartalmú, magas zsirtartalmú ételeket Ne nassoljon, legfeljebb csak friss gyümölesőt. (Nassoláskor nem kontrolálható a gyasztott éel mennyisége) - Ne fogyasszon dességet, cukrozott italokat (esetleg csak nagyon ritkán és kis men ben, ha nagyon megkivánja). Ezek helyetti hat light üdítótalokat, rostos gyümöles, zöldségleveket ÉtREKÉSZÍTÉSI ELJÁRÁSOK - Halanazon zirszegény (állati zirban és nörényi olajban szegény) télkészítési eljárásokat: főzés, - Ránis helyet allahanzon maga a deskéset, nagyon ritkán és kis men szed, fogyökünijáról feléhemil egy - Memyihen Omek krónikus, vags zsed, fogyökünijáról feléhemil egy - Atlanazon zirszegény (allati zirban és nörényi olajban szegény) télkészítési eljárásokat: főzés, - Ránis helyet allahazon maga a deskések, magyon ritkán szekelet a tamácsokat, a kör a várt kieks nem maradhatel Me egyen bő ziradébban sílt, hadásot ese késkések nem könönyi elenálánosáki, a vártákán ra vártákán maga a teleskálánosáki	Az életkor növekedésével a nyának változása az életkor	rányos test függvényé	tömeg g ben:	yarapodás figyelh	ető meg. A BMI normál tartomá-	
A normál BMI eltolódásnak n A normál BMI eltolódásnak n A nofrás KEZELÉS FOKO Ha az Ön BMI-je - 25-27, akkor olvasa e apróbb változtatásokat - 27-31, akkor önnek e szüksége. A férfiaknal o sérend az általános : - 31-44, akkor eleinte é kal/nap-os diétát kell tartozó egyéneknek ájí - meghaladja a 45-öt, ak A DIÉTA MEGHATÁROZÁS Onnek egy zsirszegény, energi zzetett szchnikrátokban, növé - Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár fulatot esz olyan kinzóvá teszi a - Memyiben Onnek krónikas, rugy zzetett szchnikrátokban, növé	-,	K.	or (áv)	Normál BMI		
A normál BMI eltolódásnak n A DIÉTÁS KEZELÉS FOKO Ha az Őn BMI-je - 25-27, akkor olvassa e apróbb változtatásokat - 27-31, akkor olvassa e apróbb változtátásokat - 31-44, akkor eleinte kcalínap-os diétát kell tartozó egyéneknek aji - meghalaja a 45-öt, ak A DIÉTA MEGHATÁROZÁS Onnek egy zsirszegény, energi szetett szchihdrátokban, növei - Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár falatot esz olyan kínzóvá teszi a - Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár falatot esz olyan kínzóvá teszi a - Menmythen Omek krónikus, vegy szed, jegyőkűrájáról jelétlemill egy - Ne egyen szi		19	= 24	19 - 24		
A normál BMI eltolódásnak n A normál BMI eltolódásnak n A DIÉTÁS KEZELÉS FOKO Ha az Ön BMI-je - 25-27, akkor olvassa e apróbb változtatásokat - 27-31, akkor önnek ej szüksége. A férfiáknal os étrend az általános i - 314.4, akkor eleinte (kakor éleinte (kassa étkezzen, ne csináljon evés közben mást, csak az evésre koncentráljon (kassa étkezzen, ne csináljon evés közben mást, csak az evésre koncentráljon (kassa étkezzen, ne csináljon evés közben mást, csak az evésre koncentráljon (kzettt száníkhátok, növát		25	- 34	20 - 25		
A normál BMI eltolódásnak n A DIÉTÁS KEZELÉS FOKO Ha az Őn BMI-je - 25-27, akkor olvassa e apróbb változtatásokat - 27-31, akkor olvassa e apróbb változtatásokat - 27-31, akkor olvassa e apróbb változtatásokat - 27-31, akkor olnek e szüksége. A férfiaknal os étrend az általátalósi. - 31-44, akkor eleint e kcal/nap-os diétát kell tartozé egyénekkek áji - meghaladja a 45-öt, ak A DIÉTA MEGHATÁROZÁS Ômek egy zsírszegény, energi szetett szénhidrátokban, növé - Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár falatot esz olyan kinzóvá teszi a - Ákkaimazon zsírszegény (állat zisrban és növényi olghan szegény) ételkészítési eljárásokat: főzés, - Kenüjten Onnek krónikus, vagi szed, fogyókkirájáról felélelenül egy - Me cukroza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szachari, canderel, édez - Ne cukroza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szachari, canderel, édez - Ne cukroza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szachari, canderel, édez - Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szachari, canderel, édez - Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szachari, canderel, édez - Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szachari, canderel, édez - Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szachari, canderel, édez - Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szachari, canderel, édez - Matais nelyett atkaria terminukába.		35	- 44	21-26		
A normál BMI eltolódásnak n A DIÉTÁS KEZELÉS FOKO Ha az Ón BMI-je - 25-27, akkor olvassa e apróbb változtatásokat - 27-31, akkor olvassa e - 27-31, akkor sinakor, site site alkalanazon harats, vagy sítissa hitássa! - 27-31, akkor sinak helytti dialamazon harats, vagy sítisen hitássa! - 27-31, akkor sinak helytti dialamazon harats, vagy sítisen hitássa! - 27-31, akkor se csen kitségle, ha a fogyókárájárál feltélenül egy - 27-31, akkor se csen kitségle, ha a fogyókára a paj energiabevitele se nel beleszánoli. - 47-31, akkor se csen kitsé						
A normál BMI eltolódásnak n A DIÉTÁS KEZELÉS FOKO Ha az Ön BMI-je - 25-27, akkor olvassa e apróbb változtatásokat - 27-31, akkor önnek e szüksége. A férfiaknal os étrend az általános : - 31-44, akkor eleinte (kcal/nap-os díétát kell tartozó egyéneknek ají - meghaladja a 45-öt, ak A DIÉTA MEGHATÁROZÁS Önnek egy zsirszegény, energi szetett szchnidrátokban, növér - Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár faltatot esz olyan kinzóvá teszi a - Memnyiben Ömek krónikus, vagy szed, fogyókárájáról feltelenüll egy - Memok krónikus, vagy szed, fogyókárájáról feltelenüll egy - Memok krónikus, vagy szed, fogyókárájáról feltelenül egy - Memok krónikus, vagy szed, fogyókárájáról feltelenül egy - Me fogyasszon kelt atalákos silt, kundkat ilétőitszereket (szackari, canderel, éde vel eszeh kitáska kilt, handkazon siltes sütöben sütt, kundy előtőszereket (szackari, fözék, grillezés, sütés mikróban, nyáron sütes, sütöben sütte, angibian szegény) ételkészítési eljárásokat: főzék zi éltet - Alkalmazon nakarási, vagy szeregén kitási seltőköszereket (szackari, canderel, éde vel eszeh kitásjeb, ha a fogyókárá folyamán netalándán egy-egy alkalomad engedne az ínyce finomságok száltásának, évegy sereset előgyákára folyákára teljes kilárákoló. A kilönhazó i Ha Ón betarja ezeket a tanásos ku, akkor a vár siker nem maradhat el - Akkor se csan kitségb, ha a fogyókára folyána tenilanikol. A kilönhazó i reőnek egy sang meletent a fogyókára teljes kilárákoló. A kilönhazó i - Mekor se csan kitségb, ha a fogyókára folyának terminakaló, já kilönhak fol. A kilönhazó i reőnségb előthakin ele esen kilt beleszánolni. - Ha Ón betarja ezeket a tanásoska, akkor a vár siker nem maradhat el.						
A normál BMI eltolódásnak n A DIÉTÁS KEZELÉS FOKO Ha az Ön BMI-je - 25-27, akkor olvassa e apróbb változtatásokat - 27-31, akkor önnek ej szükksége. A ferfiaknal os étrend az általános i - 31-44, akkor eleinte (kcal/nap-os diétát kell tartozó egyéneknek aji - meghaladja a 45-öt, ak A DIÉTA MEGHATÁROZÁS Omnek egy zsirszegény, energi Somek egy zsirszegény, energi Comek egy zsirszegény, energi Comek egy zsirszegény, energi Somek egy zsirszegény, energistersi tellátását, esgy esterset						
 A DIÉTAS KEZELES FOKO Ha az Ön BMI-je 25-27, akkor olvassa e apróbb változtatásokat 27-31, akkor önnek e szüksége. A férfiaknal os étrend az általános : 31-44, akkor eleinte (kcal/nap-os diétá kell, tartozó egyéneknek ajt meghaladja a 45-öt, ak A DIÉTA MEGHATÁROZÁS Önnek egy zsírszegény, energi szetett szénhidrátokban, növé Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár falatot eszi a olyan kinzóvá teszi a * Menmyiben Önnek krónikus, vagy szed. fogyókárájáról feltétlenül egye * Alkalmazon zirszegény (állati sirban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: főzés , grillezés, sütés mikróban márs, sugy sűrisen hintéssel. Ne ecukrozza meg az ételeket, inkáb hasznájon mesterséges édesítőszereket (szacharin, candrerl, éde vel ezkenek ninse energiatartalma, kigv a napi energiabevitelbe sem kell beleszámolni. Ha Ön betarja ezekt a tanácsokat, akkor a várt siker nem maradhat el. Akkors e essen kétségbe, ha a fogyókáraj elek hálovaláságát kell, kitábá haszná a ember fogyókárájánk terminusához, igy kitsértési jelenthenek, nevyenek mem könyövi elekábála, a kitönkölő, A különbáló, A különbáló	A normál BMI eltolódásnak	n		könnyebben me ből származó e	gragad (éjjel már nem mozgunk, így szervezetünk nem hasz nergiát, ezért az elraktározódik.	nálja föl a
 Ha az On BMI-je 25-27, akkor olvassa e apróbb változtatásokat 27-31, akkor önnek e szüksége. A férfiaknal os étrend az általános : 31-44, akkor eleinte (kalanazos zitárták tell tartozó egyéneknek aji meghaladja a 45-öt, ak A DIÉTA MEGHATÁROZÁS Önnek egy zsírszegény, energi szetett szénhidrátoksa, növé Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár falatot esz olyan kinzóvá teszi a elevet iszénhidrátokban, növé Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár falatot esz olyan kinzóvá teszi a olyan kinzóvá teszi a olyan kinzóvá teszi a elevet iszénhidrátokban, növé Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár falatot esz olyan kinzóvá teszi a elevet iszénhidrátokban, növé Me cassoljon, legfeljebb csak friss gyümölcsöt. (Nassoláskor nem kontrolálható a gyasztott étel mennyisége.) Ne fogyasszton édességet, cukrozott italokat (esetleg csak nagyon ritkán és kis menn ben, ha nagyon megkívánja). Ezek helyett ihat light üdítőitalokat, rostos gyümölcs, zöldségleveket. A klafamazon zirszegény (állati sirhon és növényi olajban szegény) ételtészítési eljárásokat: főzék , greiltezés sütés nikróban, nýárson sütés, sütőben sütés, aluföltában sütős előkitőszereket az ételf relative sok sirádéban süt, bundázot ételeket, még növényi olajban sütes e, mivel ezek az ételf relative sok sirádéba siti, bundázot ételeket, még növényi olajban süte se, mél elevek az ételf relative sok sirádéba siti, bundázot ételeket, még növényi olajban süte se, kelvelezámolni. Ha Ön betarja ezekt a tanácsokat, akkor a vár siker nem maradhat el. Akkor se essen kétségbe, ha a fogyúkiraj eles kaloriabonhából. A kitönböző finómságok szöltásának, és vek még nényi delában süte serdeninytelesságe i desúltásának tese serdeninytelesség eles kaloriabonhából. A kitönböző finómságok szöltásának, és vek még nen jelemi a	A DIETAS KEZELES FOK	U	-	Fogyasszon na	onta legalább 2 liter, energiát nem tartalmazó folvadékot (te	lít is).
 25-27, akkor olvassa e apróbb változtatásokat 27-31, akkor olvassa e apróbb változtatásokat 27-31, akkor önnek ej szüksége. A férfiaknal os étrend az általános i 31-44, akkor eleinte (kcal/nap-os diétát kell tartozó egyéneknek aji meghaladja a 45-öt, ak Lassan étkezzen, ne csináljon evés közben mást, csak az evésre koncentráljon Kerülje a magas cukortartalmú, magas zsírtartalmú ételeket. Lassan étkezzen, ne csináljon evés közben mást, csak az evésre koncentráljon Kerülje a magas cukortartalmú, magas zsírtartalmú ételeket. Lassan étkezzen, ne csináljon evés közben mást, csak az evésre koncentráljon Kerülje a magas cukortartalmú, magas zsírtartalmú ételeket. Ne nassoljon, legfeljebb csak friss gyümölcsöt. (Nassoláskor nem kontrolálható a gyasztott étel mennyisége.) Ne fogyasszon édességet, cukrozott italokat (esetleg csak nagyon ritkán és kis menr ben, ha nagyon megkívánja). Ezek helyett ihat light üdítőitalokat, rostos gyümölcs, zöldségleveket. Alkalmazzon zsírszegény (áltait zsírban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: főzés, gyrllezés, silés mikróban, mórso szed, fogyókirájáról feliétlenül egye Me eukrozza meg az ételeket, nikábh nasználjon mesterséges édesilőszereket (szacharin, canderel, éde vel ezeknek nincs energiatartalmuk, így a napi energiabevitelbe sem kell beleszámolni. Ha Ön betartja ezeket a tanácsokat, akkor a várt siker nem maradhat el. Akkor se essen kétségbe, ha a fogyókiár dobanna mina egyed skabukás. Ne kese sze kétségbe, ha a fogyókitra logyokátar digte skibavladobadás á e reminytélenségé névnapok, születénnok ditumai sánpok men igazodnak az ember fogyaktard jés kiba váladoságát és eredminytélenségé 	Ha az On BMI-je			Célszerű magas	rosttartalmú ételek fogyasztása, miyel ezek fokozzák a jólla	kottságérz
 bóli kialakulását. (Tévhit, hogy a magas rosttartalmú ételek energiatartalma kevesebb szegényekénél, csupán kevesebbe szük belölük, mivel előbb jóllakunk tölük.) Ros szüksége. A ferfiaknal os étrend az általános i 31-44, akkor eleinte (kcal/nap-os diétát kell tartozó egyéneknek aji meghaladja a 45-öt, ak Lassan étkezzen, ne csináljon evés közben mást, csak az evésre koncentráljon Kerülje a magas cukortartalmú, magas zsirtartalmú ételeket. Lassan étkezzen, ne csináljon evés közben mást, csak az evésre koncentráljon Kerülje a magas cukortartalmú, magas zsirtartalmú ételeket. Ne nassoljon, legfeljebb csak friss gyümölcsöt. (Nassoláskor nem kontrolálható a gyasztott étel mennyiség.) Ne fogyasszon édességet, cukrozott italokat (esetleg csak nagyon ritkán és kis menr ben, ha nagyon megkívánja). Ezek helyett ihat light üdítőitalokat, rostos gyümölcs, zöldségleveket. ÉtteLKÉSZÍTÉSI ELJÁRÁSOK Álkalmazzon zsirszegény (állati zsirban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: főzés, grillezés, sütös mikróban, nyárson sűtés, sütöben sütés, alujóliában/sútőzacskóban sűtés, gőzben főzés Rántás helyett alkalmazzon habárást, vagy sűritsen hintéssel. Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szacharin, canderel, édet vel ezeknek nincs energiatartalmuk, így a naje energiabevitelbe sem kell beleszámolni. Hű Ón betartgi ezeket a tanácsokat, sér ver vérse kelorabombákból. A külömbözö t névnagok, szülteségnen könyű elenülni. Néhány falatnyi deszáhulás miat azonban i nöröbre félhagyni a diétával, ez még nem jelenű a fogyókirá teljek hidávalóságát és eredminytelenségi förökra felgas hatavalóságát és eredminytelenségi a névnek nem könyű elenül a fogyókirá ta teles kidávalóságát és eredminytelenségi a névnek nem könyű elenűl névna falatny elesáhulás mintelentente, melyen a fogyókirá teljek hádavalóságát és eredmi	 25-27, akkor olvassa 	e		növényi rostok	lassítják a táplálék kiürülését a gyomorból, így késleltetik a	z éhségér.
 27-51, akkor onnek ej szüksége. A ferfaknal os étrend az általános i 31-44, akkor eleinte e kcal/nap-os diétát kell tartozó egyéneknek ajé meghaladja a 45-öt, ak Lassan étkezzen, ne csináljon evés közben mást, csak az evésre koncentráljon Kerülje a magas cukortartalmú, magas zsírtartalmú ételeket. Lassan étkezzen, ne csináljon evés közben mást, csak az evésre koncentráljon Kerülje a magas cukortartalmú, magas zsírtartalmú ételeket. Ne nassoljon, legfeljebb csak friss gyümölcsöt. (Nassoláskor nem kontrolálható a gyasztott étel mennyisége.) Ne fogyasszon édességet, cukrozott italokat (esetleg csak nagyon ritkán és kis menr ben, ha nagyon megkívánja). Ezek helyett ihat light üdítőitalokat, rostos gyümölcs, zöldségleveket. Me fogyasszon édességet, sitás sités mikróban, növér ÉtteLKÉSZÍTÉSI ELJÁRÁSOK Atkalmazzon zsírszegény (áltati zsírban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: (őzés, grillezés, sütés mikróban, nýárson sütés, sütöben sittes, alufóltában/sütőzacskóban sütes, gőzben főzés olyan kínzóvá teszi a Ne egyen bő zsíradékban sütl, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételf relatíve sok zsiradékba sütnak magukba. Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szacharin, canderel, éde vel ezeknek nincs energiatartalmuk, igy a napi energiabevitelbe sem kell beleszámolni. Ha Ön betartja ezeket a tanácsokat, akkor a várt siker mem maradhat el. Atkor se essen kétségbe, ha a fogyokúra nigyuán netalántán egy-egy alkakommal engedne az inycs finomságok csábításának, és egy keveset elfogyasktana az izletes kalóriabombából. A különböző t névnapok, szülteésnapok dátumai sajnos nem jelemti a fogyókúra teljes kilábavalúságát és eredménytelenségé 		at		bóli kialakulása	t. (Tévhit, hogy a magas rosttartalmú ételek energiatartalma l	kevesebb
 os étrend az általános ; 31-44, akkor eleinte (kcal/nap-os diétát kell tartozó egyéneknek aji meghaladja a 45-öt, ak Lassan étkezzen, ne csináljon evés közben mást, csak az evésre koncentráljon Kerülje a magas cukortartalmú, magas zsírtartalmú ételeket. Ne nassoljon, legfeljebb csak friss gyümölcsöt. (Nassoláskor nem kontrolálható a gyasztott étel mennyisége.) Ne fogyasszon édességet, cukrozott italokat (esetleg csak nagyon ritkán és kis menr ben, ha nagyon megkívánja). Ezek helyett ihat light üdítőitalokat, rostos gyümölcs, zöldségleveket. Étekezzen sokszor, de k jébe. Ha pár falatot esz olyan kínzóvá teszi a Atkalmazzon zsírszegény (állati zsírban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: főzés, grillezés, sütés mikróban, nýárson sütés, sütöben sütés, alufóltában/sütőzacskóban sütés, gözben főzés Rántás helyett alkalmazzon habrázt, vagy sűrisen hintéssel. Ne egyen bő zsíradékban sült, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételfe relatíve sok ziradékba süt, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételfe relatíve sok ziradékban sült, kundázot ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételfe relatíve sok ziradékban süt, kako a várt siker nem maradhat el. He Ön betarija ezeket a tanácsokat, akkor a várt siker nem maradhat el. Ha Ön betarija ezeket a tanácsokat, akkor a várt siker nem benyő egyőkűra folyamán netalántán egy-egy alkalommal engedne az inver finomságok csáblitásának, és egy veset elfogvastana az izletes kalóriabombákból. A különböző t névnapok, szültésinapok dátumai sajnos nem jagozodnak az ember fogvjókirai teljes hidbavalúságát és eredménytelenéségé névnapok szültésinapok dátumai sajnos nem jagozodnak az ember fogvjókára terminusához, igy 	 zzüksége. A férfiakn 	al		lom alatt a növ	ényi eredetű táplálékok rosttartalmát értjük, nem a húsfélék i	zomrostia
 31-44, akkor eleinte (kcal/nap-os diétát kell, tartozó egyéneknek ají meghaladja a 45-öt, ak A DIÉTA MEGHATÁROZÁS Önnek egy zsírszegény, energi szetett szénhidrátokban, növét Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár falatot esz olyan kínzóvá teszi a Me fogyasszon édességet, cukrozott italokat (esetleg csak nagyon ritkán és kis menr ben, ha nagyon megkívánja). Ezek helyett ihat light üdítőitalokat, rostos gyümölcs, zöldségleveket. Ne fogyasszon édességet, sukrozott italokat (esetleg csak nagyon ritkán és kis menr ben, ha nagyon megkívánja). Ezek helyett ihat light üdítőitalokat, rostos gyümölcs, zöldségleveket. Me fogyasszon sútés sütöben sútés, alufótiában/sütőzacskóban sútés, gözben főzés olyan kínzóvá teszi a <i>Atkalmazzon zsírszegény (állati zsírban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: főzés, grillezés, sútés mikróban, nyárson sűtés, sütöben sútés, alufótiában/sütőzacskóban sűtés, gözben főzés</i> <i>Rántás helyett alkalmazon habrásak, agyökára, alufotában/sütőszereket (szacharin, canderel, édes vel ezeknek nincs energiatartalmuk, igy a napi energiabevitelbe sem kell beleszámolni.</i> Ha Őn betarija ezeket a tanácsokat, akkor a várt siker nem maradhat el. Akkor se essen kétségbe, ha a fogyókúra folyamán netalántán egy-egy alkalommal engedne az inycs finomságok csábításának, és egy kevset elfogyastana az izletes kalóriabombából. A különböző t névanpok, szültetésnapok dátumai sajnos nem jezodbak az ember fogyókkirai acombar n örökre felhagymi a diétával, ez még nem könyű ellenállni. Néhány falatnyi elszéhulás miat acombar n örökre felhagymi a diétával, ez még nem jelenti a fogyókára teljes kitábavalúságát és eredménytelenéségé 	os étrend az általáno	S i		vel azoknak ily	en jellegű jótékony hatása nincs.	,-
 kcal/nap-os diétát kell tartozó egyéneknek ají meghaladja a 45-öt, ak meghaladja a 45-öt, ak Me nassoljon, legfeljebb csak friss gyümölcsöt. (Nassoláskor nem kontrolálható a gyasztott étel mennyisége.) Ne fogyasszon édességet, cukrozott italokat (esetleg csak nagyon ritkán és kis menr ben, ha nagyon megkívánja). Ezek helyett ihat light üdítőitalokat, rostos gyümölcs, zöldségleveket. Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár falatot csz olyan kínzóvá teszi a Atlaimazzon zsirszegény (állati zsírban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: főzés, grillezés, sütés mikróban, nýnson sütés, sütöben sittes, alufóltában/sütőzacskóban sütés, gőzben főzés Rántás helyett alkalmazzon habarást, vagy sűritsen hintéssel. Ne egyen bő zsiradékban sütl, bundázott ételeket, még növenyi olajban sütve se, mivel ezek az ételfe relative sok zsiradékba sütva kagya. Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szacharin, canderel, édes vel ezeknek nincs energiatartalmuk, így a napi energiabevitelbe sem kell beleszámolni. Ha Ón betartja ezeket a tanácsoka, akkor a várt siker nem maradhat el. Akkor se essen kétségbe, ha a fogyókúra folyamán netalántán egy-gy alkalommal engedne az inver píromságok csábításának, és egy keveset elfogvastana az izletes kalóriabombából. A különböző t névnapok, szültetésnapok dátumai sajnos nem jegondak az ember fogvyókárat acombar n örökre felhagymi a dietával, ez még nem könyű ellenáltin. Néhány falatnyi elcséhulás mat azonhan n örökre felhagymi a dietával, ez még nem jelenti a fogvókára teljes kitábavalúságát és eredménytelenségé 	- 31-44, akkor eleinte		-	Lassan étkezze	n, ne csináljon evés közben mást, csak az evésre koncentráljo	on
 Ne nassoljon, legfeljebb csak friss gyümölcsöt. (Nassoláskor nem kontrolálható a gyasztott étel mennyisége.) Ne nassoljon, legfeljebb csak friss gyümölcsöt. (Nassoláskor nem kontrolálható a gyasztott étel mennyisége.) Ne fogyasszon édességet, cukrozott italokat (esetleg csak nagyon ritkán és kis menr ben, ha nagyon megkívánja). Ezek helyett ihat light üdítőitalokat, rostos gyümölcs, zöldségleveket. Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár falatot esz olyan kínzóvá teszi a Alkalmazzon zsírszegény (állati zsírban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: főzés, grillezés, sütés mikróban, nyárson sütés, sütöben sütés, alufóliábanlsütőzacskóban sütés, gőzben főzés Rántás helyett alkalmazzon habarást, vagy sűritsen hintéssel. Ne egyen bő zsíradékban sütl, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételfirelatíve sok zsíradékbat súrinak magukba. Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szacharin, canderel, édes vel ezeknek nincs energiatartalmuk, így a napi energiabevitelbe sem kell beleszámolni. Ha Ön betarija ezeket a tanácsokat, akkor a várt siker nem maradhat el. Akkor se essen kétségbe, ha a fogyókúra folyamán netalántán egy-egy alkalommal engedne az invej finomságok csábításának, és egy keveset elfogyastana az izletes kalóriabombából. A különböző t névanapok, szülteésnapok dátumai sajnos nem jezodaha ka zember fogyókúrai diságát és eredménytelensége 	kcal/nap-os diétát ke	11	-	Kerülje a maga	s cukortartalmú, magas zsírtartalmú ételeket.	
 meghaladja a 45-öt, ak gyasztott étel mennyisége.) A DIÉTA MEGHATÁROZÁS Önnek egy zsírszegény, energi szetett szénhidrátokban, növét Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár falatot esz olyan kínzóvá teszi a Kénemyiben Önnek krónikus, vagy szírászegény (állati zsírban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: (őzés, grillezés, sütés mikróban, nýárson sütés, sütöben sütes, alufóliábanlsűtőzacskóban sütes, gőzben főzés Rántás helyett alkalmazzon zsírszegény (állati zsírban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: (őzés, grillezés, sütés mikróban, nýárson sütés, sütöben sütes, alufóliábanlsűtőzacskóban sütes, gőzben főzés Rántás helyett alkalmazzon habarást, vagy sűrítsen hintéssel. Ne egyen bő zsíradékban sütl, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételfrelative sok zsíradékba sütna kmázut. (gy a napi energiabevitelbe sem kell beleszámolni. Ha Ön betarija ezeket a tanácsoka, akkor a várt siker nem maradhat el. Akkor se essen kétségbe, ha a fogyókúra folyamán netalántán egy-egy alkalommal engedne az invez finomságok csábításának, és egy keveset elfogyastana az izletes kalóriabombákból. A különböző t névanapok, szülteésnapok dátumai sajnos nem igazodnak az ember fogyókúrai dinaboultás miat azonhan i örökre felhagymi a dietával, ez még nem könyü ellenállni. Néhány falatnyi elszénkulás miat azonhan i örökre felhagymi a dietával, ez még nem jelenti a fogyókúra teljes kidbavalúságát és eredménytelensége 	tartozo egyeneknek	aj:	-	Ne nassoljon,	egfeljebb csak friss gyümölcsöt. (Nassoláskor nem kontro	lálható az
 A DIÉTA MECHATÁROZÁS Önnek egy zsírszegény, energi szetett szénhidrátokban, növéti 	- meghaladja a 45-öt,	ak		gyasztott étel n	ennyisége.)	
Önnek egy zsírszegény, energi szetett szénhidrátokban, növét - - Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár falatot esz olyan kínzóvá teszi a - Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár falatot esz olyan kínzóvá teszi a - Álkalmazzon zsírszegény (állati zsírban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: (őzés, grillezés, sütés mikróban, nýárson sütés, sütöben sütés, alufóliában/sütőzacskóban sütés, gőzben főzés - Alkalmazzon zsírszegény (állati zsírban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: (őzés, grillezés, sütés mikróban, nýárson sütés, sütöben sütés, alufóliában/sütőzacskóban sütés, gőzben főzés - Ne egyen bő zsíradékban sült, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételferelative sok zsiradékba szívnak magukba. - Ne egyen bő zsíradékba szívnak kagukba. - Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szacharin, canderel, édez vel ezeknek nincs energiatartalmuk, így a napi energiabevitelbe sem kell beleszámolni. - Ha Ön betarija ezeket a tanácsokat, akkor a várt siker nem maradhat el. - Akkor se essen kétségbe, ha a fogyokúra folyamán netalántán egy-egy alkalommal engedne az invej finomságok csábításának, és egy kevset elfogyastana az izletes kalóriabombákból. A különböző a névanpok, szültesénapok dátumai sajnos nem igazodnak az ember fogyokítáriadokt aterminusáboz, így kisértést jelenhetnek, melyeknek nem könnyű ellenállni. Néhány falamyi elszáhubábalóságát és eredménytelenségé	A DIÉTA MEGHATÁROZ	ÁS	-	Ne fogyasszon	édességet, cukrozott italokat (esetleg csak nagyon ritkán és	kis menn
 szetett szénhidrátokban, növét Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár falatot esz olyan kinzóvá teszi a 	Önnek egy zsírszegény, ener	gi		ben, ha nagyon	megkívánja). Ezek helyett ihat light üdítőitalokat, rostos g	yümölcs,
 Étkezzen sokszor, de k jćbe. Ha pár falatot esz olyan kinzóvá teszi a Alkalmazzon zsirszegény (állati zsírban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: (őzés, grillezés, sítés mikróban, nyárson sűtés, sűtöben sítés, alufóliában/sűtőzacskóban sűtés, gőzben főzés Alkalmazzon zsírszegény (állati zsírban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: (őzés, grillezés, sítés mikróban, nyárson sűtés, sűtöben sítés, alufóliában/sűtőzacskóban sűtés, gőzben főzés Rántás helyett alkalmazzon habarást, vagy sűrítsen hintéssel. Ne egyen bő zsíradékban sült, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételfe relative sok zsiradékban sült, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételfe relative sok zsiradékban súlta. Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szacharin, canderel, édes vel ezeknek nincs energiatartalmuk, így a napi energiabevitelbe sem kell beleszámolni. Ha Őn betartja ezeket a tanácsokat, akkor a várt siker nem maradhat el. Akkor se essen kétségbe, ha a fogyavátira folyamán netalántán egy-egy alkalommal engedne az invez finomságok csábításának, és egy kevset elfogyastana az izletes kalóriabombákból. A különböző t névnapok, szültetésnapok dőtumai sajnos nem igazodnak az ember fogyokítás miat azonban i örökre felhagyni a diétával, ez még nem könnyű ellenállni. Néhány falamyi elszénkukás miat azonban n örökre felhagyni a diétával, ez még nem jelenti a fogyókira folyákira teljes kilábavalúságát és eredménytelenségé 	szetett szénhidrátokban, növ	réi		zolusegievekei		
 jčbe. Ha pár falatot esz olyan kinzóvá teszi a Alkalmazzon zsirszegény (állati zsírban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: főzés, grillezés, sütés mikróban, nyárson sütés, sütöben sütés, alufóliában/sütőzacskóban sütés, gőzben főzés Rántás helyett alkalmazzon habarást, vagy sűrítsen hintéssel. Rántás helyett alkalmazzon kabarást, vagy sűrítsen hintéssel. Ne egyen bő zsiradékban sült, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételfe relative sok zsiradékban sült, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételfe relative sok zsiradékban sütva magukba. Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szacharin, canderel, édes vel ezeknek nincs energiatartalmuk, így a napi energiabevitelbe sem kell beleszámolni. Ha Őn betaríja ezeket a tanácsoka, akkor a várt siker nem maradhat el. Akkor se essen kétségbe, ha a fogyokúra folyamán netalántán egy-egy alkalommal engedne az invez finomságok csábításának, és egy kevset elfogyastana az izletes kalóriabombákból. A különböző ú névnapok, születésnapok dőtumai sajnos nem igazodnak az ember fogyokítáriak terminusához, így kisértést jelenthetnek, melyenek nem könnyű ellenállni. Néhány falatnyi elcsábulkás miat azonban n örökre felhagyni a ditétval, ez még nem jelenti a fogyókira teljes kidávallóságát és eredménytelensége 	 Étkezzen sokszor, de 	e k	Éte	LKÉSZÍTÉSI EL	JÁRÁSOK	
 Byan Knizova uszli a grillezés, súlés mikróban, nýárson súlés, súlóben súlés, alufoliában/súlózacskóban súlés, gözben főzés grillezés, súlés mikróban, nýárson súlés, súlóben súlés, alufoliában/súlózacskóban súlés, gözben főzés Rántás helyett alkalmazzon habarson syntés, syntés hintéssel. Ne egyen bő zsiradékban súlt, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételfe relative sok zsiradékban súlt, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételfe relative sok zsiradékban súlt, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételfe relative sok zsiradékban súlt, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételfe relative sok zsiradékban súlt, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételfe relative sok zsiradékban súlt, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mivel ezek az ételfe relative sok zsiradékban. Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szacharin, canderel, édes vel ezeknek nincs energiatartalmuk, így a napi energiabevitelbe sem kell beleszámolni. Ha Őn betarija ezeket a tanácsoka, akkor a várt siker nem maradhat el. Akkor se essen kétségbe, ha a fogyókúra folyamán netalántán egy-egy alkalommal engedne az ínycz finomságo csábításának, és egy keveset elfogyastana az izletes kalóriabombákból. A különböző ú névnapok, születésnapok dátumai sajnos nem igazodnak az ember fogyókúraí folyaburi elsénhutik miatt azonban n örökre felhagyni a diétával, ez még nem jelenti a fogyókúra teljes hidbavalúságát és eredménytelensége 	jébe. Ha pár falatot e	S2	-	Alkalmazzon zsirs	egény (állati zsírban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásol	kat: főzés, p
 Kantas nevyeti atkaimazzon habarzasi, vagy suritsen hintessel. Ne egyen bő zsiradékban sült, bundázott ételeket, még növényi olajban sütve se, mível ezek az ételfa *Amennyiben Önnek krónikus, vagy szed. fogyókúrájáról feltétlenül egye Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szacharin, canderel, édes vel ezeknek nincs energiatartalmuk, így a napi energiabevitelbe sem kell beleszámolni. Ha Ön betartja ezeket a tanácsoka, akkor a várt siker nem maradhat el. Akkor se essen kétségbe, ha a fogyókúra folyamán netalántán egy-egy alkalommal engedne az inycs finomságok csábításának, és egy keveset elfogyasztana az izletes kalóriabombákból. A különböző t névnapok, születésnapok dátumai sajnos nem igazodnak az ember fogyókúrájának terminusához, így, kisértést jelenhtenke, melyeknek nem könnyű ellenállni. Néhány falanyi elcsábulás miatt azonban n örökre felhagyni a ditátval, ez még nem jelenti a fogyókúra teljes hidbavalúságát és eredménytelensége 	oryan kinzova teszi	a		grillezés, sütés mi	roban, nyarson sütés, sütöben sütés, alufóliában/sütőzacskóban sütés, go)zben főzés.
 Amennyiben Önnek krónikus, vagy Amennyiben Önnek krónikus, vagy Szed, fogyókúrájáról feltétlenül egye Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szacharin, canderel, édes vel ezeknek nincs energiatartalmuk, így a napi energiabevitelbe sem kell beleszámolni. Ha Ön betartja ezeket a tanácsoka, akkor a várt siker nem maradhat el. Akkor se essen kétségbe, ha a fogyókúrá folyamán netalántán egy-egy alkalommal engedne az inycz finomságok csábításának, és egy kevset elfogyasztana az izletes kalóriabombákból. A különböző t névvapok, születésnapok dátumai sajnos nem igazodnak az ember fogyókúri álonya terminusához, így, kisértést jelenthetnek, melyeknek nem könnyű ellenállni. Néhány falanyi elszáhulás miat azonban i örökre felhagyni a ditával, az még nem jelenti a fogyókúra taljes hidbavalúságát és eredménytelensége 			-	Na anven hä	umazzon nabarasi, vagy suriisen nintessei. débhan sült hundázott átalakat más növénni alaihan nötne ereminte	ak an inatio
 Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szacharin, canderel, édes vel ezeknek nincs energiatartalmuk, így a napi energiabevitelbe sem kell beleszámolni. Ha Ön betartja ezeket a tanácsokat, akkor a várt siker nem maradhat el. Akkor se essen kétségbe, ha a fogyókúra folyamán netalántán egy-egy alkalommal engedne az inycs finomságok csábításának, és egy keveset elfogyasztana az izletes kalóriabombákból. A különböző i névnapok, születésnapok dátumai sajnos nem igazodnak az ember fogyókúrájának terminusához, így kisértést jelenthetnek, melyeknek nem könnyű ellenállni. Néhány falatnyi elcsábulás miatt azonban i örökre felhagyni a diétával, ez még nem jelenti a fogyókúra teljes hiábavalóságát és eredménytelenségé 	* Amannvihan Önnak kuónikus			relative sok zsirad	iekoan san, ounaazon elelekel, meg novenyi olajoan sulve se, mivel ez ékot szívnak magukba.	en uz etelje
 vel ezeknek nıncs energiataralımık, igy a napi energiabevitelbe sem keli beleszámolni. Ha Őn betarija ezeket a tanácsokat, akkor a várt siker nem maradhat el. Akkor se essen kétségbe, ha a fogyókúra folyamán netalántán egy-egy alkalommal engedne az inycs finomságok csábításának, és egy keveset elíogyasztana az izletes kalóriabombákból. A különböző ú névnapok, születésnapok dátumai sajnos nem igazodnak az ember fogyókúrájának terminusához, így, kisértést jelenthetnek, melyeknek nem könnyű ellenállni. Néhány falatnyi elszábulás miat azonban örökre felhagyni a diétával, ez még nem jelenti a fogyókúra teljes hidbavallóságát és eredménytelensége 	szed, fogyókúrájáról feltétlenül eg	eye Ye	-	Ne cukrozza meg d	z ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szacharin, car	nderel, édes
 ru om velarga ezeket a tanácsoka, akkor a vari sikér nem maradnát el. Akkor se essen kétségbe, ha a fogyókúra folyamán netalántán egy-egy alkalommal engedne az ínycs finomságok csábításának, és egy keveset elfogyasztana az izletes kalóriabombákkól. A különböző ú névnapok, születésnapok dátumai sajnos nem igazodnak az ember fogyókúrájának terminusához, így kisértést jelenthetnek, melyeknek nem könnyű ellenállni. Néhány falanyi elszáhulás miat azonban örökre felhagyni a diétával, ez még nem jelenti a fogyókúra teljes hiábavalóságát és eredménytelensége 				vel ezeknek nincs o	nergiatartaimuk, igy a napi energiabevitelbe sem kell beleszámolni.	
AMOV se essen neusegge, na a gygovatra jotyaman netatanán egy-egy atkalominal engedné az intycz finomságok csáblitásnak, és egy kevsez elfogyasztana az izletes kalóriabombákból. A különböző i névnapok, születésnapok dátumai sajnos nem igazodnak az ember fogyókirájának terminusához, így kisértést jelenthetnek, melyeknek nem könnyű ellenállni. Néhány falatnyi elszábulás miat azonban örökre felhagyni a ditával, ez még nem jelenti a fogyókira teljes hidbavallóságát és eredménytelensége			-	Akkor sa araa k	кет и илисьокат, икког и vari siker nem maraanat et. trácha, ha a fomólsíra folvamán natelántán am am alkalamus l	Ina an inu-
névnapok, születésnapok dátumai sajnos nem igazodnak az ember fogyókirájának terminusához, így kisértést jelenthetnek, melyeknek nem könnyű ellenállni. Néhány falatnyi elcsábulús miatt azonban örökre felhagyni a ditával, ez még nem jelenti a fogyókúra teljes hidbavalóságát és eredménytelensége			1	finomságok csábíi	segbe, na a jogyokura jotyaman netalantan egy-egy alkalommal engea ásának, és egy keveset elfogyasztana az izletes kalóriabombákból. A k	ne az inycs ülönböző ü
örökre felhagyni a diétával, ez még nem jelenti a fogyókúra teljes hiábavalóságát és eredménytelenségé				névnapok, születés kísártást jalanthat	napok dátumai sajnos nem igazodnak az ember fogyókúrájának terminu nek, melyeknek nem könnyű ellenállni. Néhány falatnyi elesáhulás miati	sához, így j t azonhan r
				örökre felhagyni a	diétával, ez még nem jelenti a fogyókúra teljes hiábavalóságát és eredmén	nytelenségé