



# Zen Diet

Cum arata planul dietei ZEN Slim pentru o zi?

Iata un rationament simplu: ca sa slabesti trebuie sa arzi mai multe calorii decat consumi. Numarul caloriilor de care ai nevoie zilnic depinde de inaltime, greutate, activitate fizica, insa, cei mai multi oameni slabesc cu o dieta de 1200 de calorii pe zi. Intrebarea e: cum arata aceasta dieta ideala?

**Cand incepi o cura de slabire, e important sa nu te infometezi.** De fapt, o slabire sanatoasa este un garant pentru mentinerea greutatii pe termen lung. O dieta de 1200 de calorii, pe zi, este eficienta pentru majoritatea celor care vor sa slabeasca. Nu e indicat sa cobori mai jos de aceasta limita cu numarul caloriilor!

Dieta Zen Slim include 5 mese ( 3 principale si 2 gustari). Intotdeauna gustarea de dimineata in dieta noastra este compusa dintr-un suc presat la rece (din fructe si legume proaspete), ceea ce va recomandam si dumneavoastra sa va preparati.

Pentru ca stim cat de important este sa avem o alimentatie corecta, va oferim gratuit in continuare planul alimentar pentru o zi cu 1200 de calorii:

**mic dejun:**

- ardei gras umplut cu branza light cu marar si oua de prepelita fierte

**gustarea de dimineata:**

- un suc presat la rece

**pranz:**

100 g file de pastrav cu buchetele de broccoli

**gustarea dupa pranz:**

- un iaurt bio

**cina:**

- 100 g paste ( fierte) cu sos de rosii si busuioc



# ZEN Diet

Poate va intrebati de ce paste in dieta?

Carbhidrati din paste ne pot ajuta sa ne potolim foamea pentru o perioada mai lunga si chiar sa slabim daca le consumam cu masura si nu se combina cu proteine.

De asemenea, organismul tau are nevoie de cate o „curatenie” din cand in cand. Suntem alaturi de tine si te sustinem sa dai un restart organismului tau.

ZEN Detox este un program de detoxifiere bazat in special pe sucuri presate la rece. Puteti alege de la 3 pana la 10 zile de dieta DETOX, sau chiar 1 zi.

Speram ca v-am fost de ajutor cu aceste informatii si ca veti fi alaturi de noi pentru a promova un nou mod de viata, echilibrat si sanatos.

Daca vreti sa comandati oricare din dietele ZEN, este foarte simplu. Alegeti una din cele 3 modalitati de mai jos:

1. intrati pe [www.zendiet.ro](http://www.zendiet.ro), si alegeti dieta ZEN care considerati ca va este necesara;
2. sunati-ne la 0743.765.248 si va vom ajuta sa alegeti dieta potrivita.
3. intrati pe [facebook.com/ZENDiet.ro](https://facebook.com/ZENDiet.ro) si trimiteti-ne un mesaj.

Cu prietenie,

Andreea COMAN

Fondator [ZENdiet.ro](http://ZENdiet.ro)



Mob: 0743.765.248

Email: [andreea@zendiet.ro](mailto:andreea@zendiet.ro)