

ODDAJA DIETE

Partnerji lahko oddajo dieto v elektronski ali pisni obliki na naš poštni naslov ali preko elektronske pošte info@smsdieta.si. Prejeto dieto bomo pregledali in jo v primeru njene primernosti za objavo, tudi objavili v najkrajšem možnem času.

POGOJI ZA ODDAJO DIETE

- oddaja diete je dokončna, kar pomeni, da diete ne morete več odstraniti iz sistema,
- kot ponudnik storitev SMSdieta, si pridržujemo pravico, da dieto kadarkoli brez razloga odstranimo iz sistema,
- kot ponudnik diete (partner) odgovarjate za njeno ustreznost in vpliv na zdravje uporabnikov diete

NAVODILA ZA PRIPRAVO DOKUMENTA

Dieta

Obvezni podatki o dieti:

- Naziv diete,
- Opis diete, ki vsebuje informacije o hrani, načinu prehranjevanja, prednostih diete itd.,
- Čas trajanja v številu dni,
- Predvideno število izgubljenih kilogramov (vrednost je lahko decimalno število)
- Stopnja težavnosti diete od 1 do 10 (1-najmanj, 10-največ)
- Stopnja uspešnosti diete od 1 do 10 (1-najmanj, 10-največ)
- Privzeta ura dostave posameznega obroka (Zajtrk ob 07:00, Dol. malica ob 11:00, ...)

Jedilnik:

Vsak dan diete mora vsebovati jedilnik in vsak jedilnik je sestavljen iz najmanj 1 in največ 5 obrokov (zajtrk, malica, kosilo, malica, večerja). Število obrokov v posameznih dneh se lahko razlikuje. Tako imamo lahko 1. dan zajtrk, kosilo in večerjo, 2.dan pa zajtrk, malico, kosilo, malico in večerjo.

Obroki:

V primeru, da je polje za vsebino obroka prekratko, lahko posameznemu obroku dodelimo 1 recept.

Obvezni podatki o posameznem obroku:

- Zaporedno število dneva (1. dan, 2. dan, ...)
- Vrsta obroka (zajtrk, malica, kosilo, malica, večerja)
- **Vsebina sporočila dolžine največ 150 znakov**

PRIMER: Dieta z ananasom

Trajanje: 5 dni **Predvidena izguba kilogramov:** 2 do 3 kg

O dieti:

Dieta z ananasom je uspešna dieta, s katero v petih dneh shujšate od 2 do 3 kilograme. Hujšate predvsem zato, ker telo med dieto izloči odvečno vodo, saj ima ananas diuretičen učinek. Dieta naj služi le kot pripomoček za hujšanje po tem, ko ste kakšen dan zaradi praznika ali zabave pretiravali pri prehrani. Rezultati diete so vidni tako na tehtnici kot tudi na telesu, katerega napihjenost je manjša. Priporočamo, da vsako jutro po spancu spijete kozarec navadne vode, tekom dneva pa eno ali več skodelic rastlinskega čaja (nesladkanega).

Dodatna navodila:

Dieta temelji predvsem na izločanju odvečne telesne tekočine. Odvečna telesna tekočina v telesu nastane predvsem zaradi delovanja sladkorja in soli, ki zadržujeta tekočino v telesu. Čim več ju vnašamo v telo, bodisi same, bodisi preko drugih živil, tem več tekočine zadržuje organizem in tem težji smo zaradi tega. Dieta z ananasom je zelo dobra, saj se rešimo odvečne tekočine in napihjenosti. Da bi dosegli zadovoljiv učinek, jo je potrebno uporabljati vsaj 5 dni. Med dieto je priporočljivo piti tudi eno ali več skodelic rastlinskega čistilnega čaja. Primer: če želite izboljšati delovanje jeter, je dober čaj, v katerem je več artičok, proti zadrževanju vode in v boju proti celulitu pomaga brezov čaj. Še posebej je priporočljiv zeleni čaj, ker je odličen za prečiščevanje organizma, zato ga pijte med zajtrkom in malico. Zeleni čaj je nefermentiran in brez teina ali kofeina in prečišča organizem, ne da bi pri tem deloval tudi na živčni sistem.

Med dieto prvi dan v telo vnesete 500 do 600 kalorij, druge dni pa po 800 kalorij dnevno. Vnos kalorij je nekoliko večji, če namesto nemastnega jeste navaden jogurt.

Ta dieta je hitra, osvežujoča in zdrava, zelo priporočljiva je zlasti za poletne dni, omogoča pa hitro izgubo tekočine. Namenjena je tistim, ki imajo radi ananas in nemastni jogurt, ter tistim, ki želijo enostavno dieto, ki jo lahko jedo tudi, če niso doma.

Prednost diete je poleg ananasa, katerega delovanje je na kratko opisano v nadaljevanju, tudi v tem, da predvideva vnos jogurta. Jogurt je bogat z beljakovinami, kalcijem, mlečnimi fermenti, ki regulirajo delovanje črevesja. 100 g jogurta ima 62 kalorij, 100 g lahkega jogurta pa približno 45 kalorij.

Med dieto lahko izgubite 3 kilograme v petih dneh in se istočasno znebite strupov iz organizma. Dieto lahko uporabljate dvakrat na mesec, pri čemer jo morate ponoviti šele čez dva tedna. Torej en teden dieta, potem dva tedna brez diete in nato šele začetek četrtega tedna zopet nadaljujete z dieto.

Nekaj besed o ananasu:

Ananas je južno sadje in ima veliko dobrih lastnosti. Je bogat z vitaminom C, vsebuje pa tudi encim bromelin, ki spodbuja presnovo beljakovin in pomaga v boju proti vnetjem. Ananas je tudi zelo bogat z vodo in vlakninami, zaradi česar spodbuja delovanje ledvic in lenega črevesja, prav tako je ananas zelo okusen in osvežujoč in zato med hujšanjem nimate občutka, da se s to dieto odpovedujete hrani. Poleg tega ananas izboljšuje razpoloženje. 100 gramov ananasa vsebuje približno 46 kalorij. Če kupujete svež ananas, lahko njegovo zrelost preverite z enostavnim poskusom. Če spodnje liste ananasa lahko izpulite že z rahlim potegom, to pomeni, da je ananas zrel.

ZAHTEVNOST: 5/10

USPEŠNOST: 10/10

ŠT. SMS SPOROČIL: 20

1. dan:

Zajtrk: rezina svežega ananasa in skodelica zelenega čaja brez sladkorja, nemastni jogurt z žličko kosmičev

Kosilo: zelenjavna omaka, ki ji dodate žličko riža, kuhana zelenjava (bučke, koromač (sladki janež), čebula), rezina svežega ananasa

Malica: skodelica zelenega čaja brez sladkorja, rezina svežega ananasa

Večerja: 200 g ribe (pečene v foliji), solata (korenček, paprika, paradižnik), rezina svežega ananasa

2. dan:

Zajtrk: kozarec sveže narejenega soka (ananas, kivi, pomaranča), skodelica ječmenove kave brez sladkorja

Kosilo: 180 g pečenega piščančjega (puranjega) mesa, pečena zelenjava (npr. malancani) – brez oz malo olja, 2 polnozrnata prepečenca, rezina svežega ananasa

Malica: rezina svežega ananasa in nemastni jogurt

Večerja: zelenjavna juha (bučke, korenček, zelena), trdo kuhano jajce, solata iz sveže špinače ter rezina svežega ananasa

3. dan:

Zajtrk: rezina svežega ananasa in skodelica zelenega čaja brez sladkorja, nemastni jogurt z žličko kosmičev

Kosilo: zelenjavna omaka, ki ji dodate žličko riža, kuhana zelenjava (bučke, koromač (sladki janež), čebula), rezina svežega ananasa

Malica: skodelica zelenega čaja brez sladkorja, rezina svežega ananasa

Večerja: 200 g ribe (pečene v foliji), solata (korenček, paprika, paradižnik), rezina svežega ananasa

4. dan:

Zajtrk: kozarec sveže narejenega soka (ananas, kivi, pomaranča), skodelica ječmenove kave brez sladkorja

Kosilo: 180 g pečenega piščančjega (puranjega) mesa, pečena zelenjava (npr. malancani) – brez oz. malo olja, 2 polnozrnata prepečenca, rezina svežega ananasa

Malica: rezina svežega ananasa in nemastni jogurt

Večerja: zelenjavna juha (bučke, korenček, zelena), trdo kuhano jajce, solata iz sveže špinače ter rezina svežega ananasa

5. dan:

Zajtrk: rezina svežega ananasa in skodelica zelenega čaja brez sladkorja, nemastni jogurt z žličko kosmičev

Kosilo: zelenjavna omaka, ki ji dodate žličko riža, kuhana zelenjava (bučke, koromač (sladki janež), čebula), rezina svežega ananasa

Malica: skodelica zelenega čaja brez sladkorja, rezina svežega ananasa

Večerja: 200 g ribe (pečene v foliji), solata (korenček, paprika, paradižnik), rezina svežega ananasa