

Отслабнете с до **7 кг** за **7 дни** и превърнете
тялото си в машина за изгаряне на мазнини!

7-дневно почистване с ЯБЪЛКОВ ОЦЕТ



ДЖЕЙ ДЖЕЙ СМИТ

СН[®]
СООТПРЕС

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение..... 5

Глава 1

Какво представлява 7-дневното прочистване
с ябълков оцет 13

Глава 2

Как се прилага 7-дневното прочистване
с ябълков оцет 27

Глава 3

Съветите на Джей Джей за успех..... 49

Глава 4

Как да продължите да отслабвате
след 7-дневното прочистване с ябълков оцет:
периодично гладуване..... 59

Глава 5

5 начина за ускоряване на отслабването
по време на 7-дневното прочистване
с ябълков оцет 74

Глава 6

30 рецепти за трайно отслабване
след 7-дневното прочистване с ябълков оцет89

Глава 7

Често задавани въпроси 139

Глава 8

Отзиви 148

Глава 9

Използването на ябълков оцет за дома,
красотата и здравето 164

Глава 10

Заклучение 181

За авторката 188

Какво представлява 7-дневното прочистване с ябълков оцет

Прочистването представлява краткосрочна диета, която освобождава тялото от токсините, повишава енергията и дава тласък на отслабването. Прочистването с ябълков оцет постига и трите цели само за една седмица. Този 7-дневен режим включва прием на ябълков оцет в продължение на шест дни, както и „гладуване с храна“, а седмият ден е преходен в края на прочистването. Вместо да се въздържате напълно от храна, както е при традиционното гладуване или водното гладуване, вие приемате малки количества храна по начин, който носи терапевтичните ползи от гладуването – повишено изгаряне на мазнини, по-ниски нива на кръвната захар и намаляване на възпалителните процеси, – без да изпитвате глад. Менюто на 7-дневното прочистване с ябълков оцет е с ниско съдържание на въглехидрати и протеини, но с по-високо съдържание на мазнини. Тялото ви остава подхранено,

7-ДНЕВНО ПРОЧИСТВАНЕ С ЯБЪЛКОВ ОЦЕТ

като същевременно се възползва от положителните ефекти на гладуването.

Дългосрочното гладуване може да бъде вредно, но това 7-дневно прочистване е безопасно и ефективно.

7-дневното прочистване с ябълков оцет ще:

- Подпомогне загубата на мазнини, както на общи телесни мазнини, така и на индекса на телесна маса (ИТМ);
- Подобри храносмилането и цялостното чревно здраве;
- Намали висцералните мазнини – мазнините около талията и жизненоважните органи;
- Способства за преобръщане хода на диабета, както и ще намали риска от диабет и инсулинова резистентност чрез понижаване нивата на кръвна захар;
- Понижи възпаленията в тялото, измервани чрез няколко маркера за възпаление;
- Понижи кръвното налягане и подобри здравословното състояние на сърцето;
- Понижи холестерола, защото ще консумирате повече храни с високо съдържание на полезни за сърцето мазнини;
- Подобри функциите на имунната система, което е предимство на гладуването само за 4 дни.

Като комбинирате „гладуване с храна“ и консумация на ябълков оцет, ще стопите телесни мазнини за възможно най-кратко време. По-долу ще разгледаме

Какво представлява 7-дневното прочистване...

подробно както ябълковия оцет, така и гладуването с храна.

Ябълков оцет

Ябълковият оцет се получава от смлени ябълки, които после се дестилират и се оставят да ферментират. Вторият етап на ферментацията включва добавяне на бактерии, които да превърнат алкохола в оцет. Когато оцетът е отлежал, той съдържа мътна субстанция, наречена „майка“. Майката се състои от десетки щамове полезни бактерии. Тя съдържа и ензими, които са от съществено значение за разграждането на храните, за да може организъмът да използва ефективно хранителните вещества. Концентрираните бактерии и ензими от майката придават на оцета от ябълки противогъбични, антивирусни и антибактериални свойства, които спомагат за оздравяването на организма.

Оцетната киселина съставлява около 5 до 6 процента от ябълковия оцет. Макар да е сравнително слаба киселина, тя има доста силни киселинни свойства, когато е концентрирана. Ябълковият оцет съдържа и следи от други киселини, фибри, витамини и минерали.

Ябълковият оцет от хиляди години се използва за най-различни цели – от облекчаване на възпалено гърло до изгаряне на мазнини и подобряване нивата на кръвната захар. Съвременната наука, подкрепена от множество изследвания, доказва многобройните ползи за здравето от ябълковия оцет.

Историята на ябълковия оцет

Както споменахме по-горе, ползите от ябълковия оцет са известни от хилядолетия. По време на Американската гражданска война и на Първата световна война с ябълков оцет са лекували раните на войниците на бойното поле. Има и свидетелства, че японските самураи са го пиели за сила, жизненост и мощ. Той се използва дори като почистващ продукт в домакинството заради ценните му антибактериални свойства.

Съвременната наука е предоставила множество доказателства за ползите от ябълковия оцет за здравето. През 2012 г. холандско проучване установява, че жените от една северноафриканска култура, които приемат по една чаша ябълков оцет дневно, постигат по-голяма загуба на тегло в сравнение с жените от друга култура, които не консумират оцет.

Списание „Бионаука, биотехнологии и биохимия“ цитира японско проучване от 2014 г., според което оцетната киселина в ябълковия оцет намалява телесното тегло, мастните натрупвания и серумните нива на триглицеридите, като по този начин понижава риска от атеросклероза при хора със затлъстяване. Според това проучване добавянето на една-две лъжици ябълков оцет към всекидневната ви диета ще ви помогне да отслабнете повече. Проучването показва също, че пиенето на ябълков оцет може да понижи процента на телесните мазнини, по-специално коремните мазнини, освен понижаването на триглицеридите.

Проучване от 2015 г. показва, че консумацията на ябълков оцет от пациенти с диабет тип 2 подобрява

Какво представлява 7-дневното прочистване...

контрола на кръвната захар и понижава нивата на инсулин и високите нива на триглицеридите. Оцетната киселина в ябълковия оцет способства за изгарянето на мазнини, понижаването на кръвната захар и подобряването нивата на холестерол.

Как ябълковият оцет помага за отслабване

Оцетната киселина е основната активна съставка на ябълковия оцет. Многобройни проучвания показват, че тя има благоприятно въздействие за загубата на тегло по следните начини:

- *Понижава кръвната захар.* Проучване на доктор Керъл Джонстън от Университета на Аризона показва, че „пиенето на оцет преди хранене води до по-малка промяна на кръвната глюкоза след хранене“. Това означава, че пиенето на ябълков оцет преди прием на храна с високо съдържание на въглехидрати може да понижи нивата на кръвната захар, които обикновено се повишават след хранене.
- *Помага да се чувствате сити по-дълго време.* Шведско проучване установява, че когато участниците консумират ябълков оцет по време на хранене, те съобщават, че се чувстват по-сити след хранене, отколкото онези, които не консумират оцет. По-високото ниво на ситост предотвратява преяждането и нощното похапване.
- *Намалява телесните мазнини.* Според японско проучване продължителният прием на ябълков