

Toronoto General Hospital Diät

Man kann diese Diät so lange machen wie man will, ohne sich jemals krank oder schwach zu fühlen. Wenn die Diät strikte befolgt wird, reinigt sie das System vor allem Unreinheiten.

Nach 7 Tagen beginnen sie sich leichter und voller Energie zu fühlen.

Wundersuppe:

- 3 grosse Zwiebeln
- 1 grosse Dose Tomaten (Pelati)
- 1 kleiner weisser Kabis
- 2 Peperoni
- 1 Bund Stengel Sellerie (nicht Knolle)
- 3-4 Karotten
- 3-4 Esslöffel Bouillon (fettfrei)

Das Gemüse klein schneiden oder mixen, mit Wasser bedecken und eine gute Stunde kochen. Nach Wunsch kann auch etwas Sojasauce beigegeben werden. So oft man Hunger hat, kann von dieser Suppe gegessen werden. Sie produziert absolut keine Kalorien. Je mehr man davon isst, umso schneller verliert man an Gewicht.

1. Tag: Alle Früchte, ausgenommen Bananen. Man kann essen soviel man will.
2. Tag: Jegliches Gemüse, roh oder gekocht soviel man will (ohne Fett). Verboten sind Erbsen Bohnen und Mais.
3. Tag: Früchte und Gemüse (ausgenommen Bananen und Kartoffeln) soviel man will.
4. Tag: Im Ganzen können 8 Bananen und 8 Gläser Milch (Milch-Drink) angenommen werden.
5. Tag: Bis zu 320gr Rindfleisch gegrillt und 8 Tomaten. Auf den ganzen Tag verteilt.
6. Tag: Soviel Gemüse und Rindfleisch wie man mag. Alles Gemüse aus dem Wasser gezogen.
7. Tag: Brauner Reis, Gemüse und zuckerfreie Fruchtsäfte.

Kaffee und Tee schwarz ohne Milch und Zucker in beliebiger Menge.

Wichtige Merkmale:

- Wann immer ein Hungergefühl auftritt, zurück zur Suppe!!!!
- Brot und Alkohol ist absolut tabu.
- Mit diesem Diätplan können sie pro Woche zwischen 10-17 Pfund verlieren. Sie werden sich wohl und fit fühlen. Der andere Vorteil ist, dass die darin enthaltenen Bestandteile Kalorien schneller verbrennen als man sie produzieren kann.