



# Dieta HCG

## Dosagem:

Cada remédio exige uma dosagem diferente, por isso colocaremos as doses separadamente para cada remédio.



**HCG OVIDAC 5000UI** : Aplicar 1.25UI por dia você pode aumentar a dose

em caso de fome mas faça aos poucos, quanto menos você usar melhor.

**FORMA DE MISTURAR E APLICAR O OVIDAC:** Veja vídeo no link a baixo.

[HCG injetável, como misturar](#)

[HCG Injetável, como aplicar](#)



**HCG Sublingual Complex:** 10 Gotas três vezes ao dia (30 gotas no

total/dia) em baixo da língua, não coma ou beba nada meia hora antes ou depois do uso do medicamento, mantenha o medicamento em baixo da língua sem engolir por 30 segundos.

OBS: se sentir fome aumente a dose gradativamente.

Um frasco só dá (e sobra) para a dieta de 23 dias, no caso da dieta de 40 dias adquira dois frascos.



**HCG Sublingual Miracle:** 20 gotas três vezes ao dia (60 gotas no

total/dia) em baixo da língua, não coma ou beba nada meia hora antes ou depois do uso do medicamento, mantenha o medicamento em baixo da língua sem engolir por 30 segundos.

OBS: se sentir fome aumente a dose gradativamente.

Um frasco só dá para a dieta de 23 dias, no caso da dieta de 40 dias adquira dois frascos.

**Atenção:** O OVIDAC, o Complex e o Miracle são as três marcas de HCG mais vendidos e indicadas nos Estados Unidos hoje ,portanto adquirindo um deles você terá a garantia de estar usando o melhor medicamento para a sua dieta.

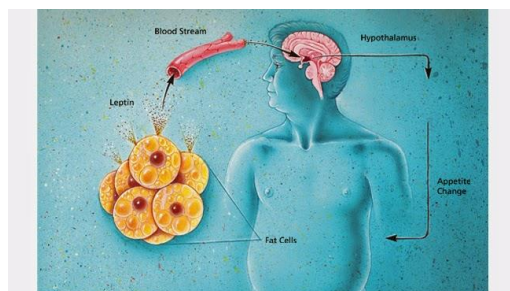
# Fase 1#

## A primeira fase é o loading

A maioria das pessoas fazem em dois dias .... Mas , o loading pode ser de dois dias até uma semana inteira ... Dois dias são para aquelas pessoas que nunca ou raramente fazem dieta para emagrecer ..... Uma semana são para aquelas pessoas de vivem de dieta , mas que são sanfonas .... Eu e o meu marido fizemos o de 3 dias ...

Você deve começar a usar o HCG durante o loading

**Loading significa carregando** ... Você tem que comer muita gordura para ativar o hipotálamo ... Você pode e deve comer tudo o que quiser até se sentir satisfeito ... Cheio mesmo !!!!



<http://hcgadietadosfamosos.com/>

Você pode comer queijos, bacon, abacate , manteiga de amendoim , todos os tipos de amêndoas , chocolate , açaí ... Isso é só um exemplo, mas vc pode comer o que quiser .....  
Porque os outros dias vão ser pauleira !!!



<http://www.dietasusa.com/>

Não se preocupe se engordar no loading ,pois as pessoas que engordam no loading são as que mais emagrecem .... Por exemplo, o meu marido ganhou dois quilos no loading e perdeu 5 quilos na primeira semana ...

## Fase 2#

Então , depois do loading vc vai entrar na fase 2 que é uma fase de pouquíssimo carboidrato ... Os primeiros três dias são difíceis ,mas depois o seu organismo vai se ajustando ao processo de cetose que é quando o seu corpo começa a usar a gordura que está estocada como fonte de energia , ou seja, é o período onde o seu organismo queima gordura , e você emagrece !

**Você poderá sentir :**



Fraqueza

Tontura

Mal hálito

Dor de cabeça

Nervosismo

Cheiro forte na urina

Gosto de cabo de guarda-chuva na boca

Falta de apetite

Euforia

Mas, isso vai passar e a dieta vai ficando mais suportável ... Beber bastante água vai te ajudar nos sintomas da cetose .

Fase 2 (500 calorias)

## Lista de alimentos



<http://www.dietasusa.com/>

Torrada de canapé ou grissini

Chá , café

Leite desnatado ( apenas uma colher de sopa por dia)

## Frutas permitidas 🍎🍊🍓🍏🍌🍎🍊🍓

Porção de frutas 100 gramas morango, 1 maçã , ou 1 laranja

Lembrando que você pode consumir 2 porções de frutas .

## Proteínas 🍗❤️🍗❤️🍗❤️🍗❤️🍗❤️

- Cada porção é de 100 gramas
- Carne de boi magra, frango, peixe branco , camarão, lula , polvo .( perú ou peixe sem ser branco não pode) ovo ( 1 ovo inteiro + 2 claras ) ou meia xícara de queijo cottage.
- Vegetais, você pode comer até se sentir satisfeito...
- Todas as folhas verdes, pepino , abobrinha, acelga , repolho , tomate , cebola e aspargos .

( palmito, chuchu e beringela estão fora do protocolo do Dr Simeons... Mas ,eles tem as mesmas calorias e carbo do repolho , então você decide se deve consumir ou não)

## Temperos 🌿🌿🌿🌿🌿🌿

Vinagre de maçã, limão, sal, pimenta, alho , mangericão , curry .temperos em geral estão liberados .



<http://hcgdietadosfamosos.com/>

## Adoçante 🍬

Stévia ou Sacarina



<http://www.dietasusa.com/>

Gelatina adoçado com stévia ( não está no protocolo original,mas as pessoas usam sem problema)

## Orientações 👁️:

Você deve comer um tipo de proteína no almoço e outro tipo no jantar ... Não deve repetir!

Somente duas porções de frutas por dia

Não pode misturar vegetais ... Por exemplo , pepino com tomate ( não pode , só na fase3)


Você pode consumir até duas colheres de sopa de óleo de côco virgem e prensado à frio,que não irá contar nas suas 500 calorias .

O sal rosa do Himalaya é mais saudável,tem menos sódio e dá disposição.



<http://www.dietasusa.com/>

Tomar diariamente suco de um limão , podendo ser a qualquer hora do dia , se for morno funciona melhor ...

O melhor dia para as mulheres começarem a dieta é no quarto dia da **menstruação** . Se for o HCG injetável as meninas durante a **menstruação** devem parar por 3 e retornar no quarto dia as aplicações do HCG. No sublingual não precisa parar durante a **menstruação** a não ser que o fluxo seja muito intenso . Durante a menstruação está liberado uma porção a mais de proteína . 

Chá e café à vontade

Não é permitido o uso de cremes , o protetor solar deverá ser em gel , maquiagem só se for mineral e nem lápis no olho pode , shampoo ou condicionador não pode ser à base de óleo.

.

Nenhum tipo de massagem é permitido

Não se deve fazer exercício físico apenas uma leve caminhada é permitido .

## Exemplo de cardápio 🐮

### Café da manhã :

Duas torradas de canapé ... Na minha dieta fala duas ... A médica de uma das meninas do grupo fala em uma ... Mas, a torrada daqui é diferente daí . Ou dois grissinis (tipo de pão)



**Lanche da manhã ... Uma maçã 🍏**

Almoço 100 gr de carne com salada de repolho

**Lanche da tarde**

100 gramas de morango 🍓

**Jantar**

100 gramas frango com salada de pepino

## Dicas:

Em pico de fome beba água com gás ( são lourenço , porque o gás não é artificial )

Durma cedo

Beba mate , ele diminui a fome e dá energia.

Se for roubar na dieta escolha uma proteína da lista .

Se for roubar a dieta num evento coma somente proteínas , para não afetar o processo de cetose do seu organismo,

Qualquer mordida ou prova de algum carbo , vai fazer você perder dias de trabalho .

Se você ficar estabilizado no mesmo peso por mais de 4 dias você deve fazer o dia da maçã , onde deve comer seis maçãs ao dia, começando a partir do meio dia e terminando ao meio dia do dia seguinte.

No hcg sublingual não é necessário parar durante a menstruação . **Só se deve parar se o fluxo estiver muito grande .**



# Fase 3#

Parabéns , se você chegou até aqui, é porque você conseguiu sobreviver ao protocolo da fase 2 do Dr Simeons ,e isso é só para os fortes... Congratulations !!!!



Para entrar na fase 3 ... Você tem que fazer **três dias da dieta de 500 cal sem o hcg** , não se preocupe porque você não vai ficar com fome... 72 horas é o tempo que o HCG demora para sair do seu corpo .... Você deve manter uma dieta de acordo com a sua necessidade de calorias diárias

... Essa fase tem o propósito do hipotálamo registrar o seu novo peso ... Não tem o propósito de emagrecer .... Você não pode emagrecer mais de um quilo e nem engordar mais de um quilo . ...

não pode comer nada de que contenha ,nem nenhum tipo de amido e nada que nasça debaixo da terra... Ou seja, essa é uma dieta de pouco carboidrato.

A fase 3 tem **21 dias de duração !!!**

Esqueça aquela torradinha da fase 2

Calcule aqui o seu gasto o seu gasto energético

<http://www.emagrecersemmistério.com.br/calculadora-de-gasto-calorico-diario-dce/>

A sua dieta deve girar entorno do resultado do seu gasto calórico diário . Lembre-se , o objetivo não é emagrecer , o objetivo agora é estabilizar o seu novo peso...

Alimentos permitidos ( como margem de segurança devemos consumir por dia até 50 gramas de carboidratos nesta fase) lembrando que a maioria dos alimentos tem carboidrato, então devemos buscar na tabela nutricional de cada alimento que ingerimos a quantidade de carbo e dememos contabilizar isso , não ultrapassando as 50 gramas de carbo por dia , no início vai parecer ser complicado , mas depois você vai automaticamente se familiarizando com os alimentos .... 🙄

Brócolis, couve-Flor, espinafre, couve, couves de bruxelas, cenoura, repolho, alface, pepino, aipo, cebola, alho poró, tomate, folhas verdes de todos os tipos, alho, aspargos, abacate, limão, pepino, morango, abacaxi, laranja, chuchu, beringela, cogumelos, abobrinha, cacao, côco, leite de côco, azeite, azeitona, kiwi, etc!!

Todos os alimentos de baixo índice glicêmico estão liberados . 😄

Carne, frango, porco, peixe de todos os tipos frutos do mar, ovos , salsicha, linguiça , presunto , salaminho , bacon, frango... Etc!!

😄 Laticínios leite, queijo, requeijão, creme de leite , manteiga, yogurt . ( a partir da segunda semana)

😄 Castanhas ... Amendoim , nozes, amendoas , pasta de amendoim e etc ... (a partir da segunda semana )

Whey protein e caseína estão liberados 😄

Todo alimento que tiver baixo carboidrato está liberado !!! 🤍🤗🤍🤗🤍🤗🤍🤗

👩🍳 Agora você já pode misturar os vegetais ... E comer a mesma proteína no almoço e jantar .

Atenção : Olhe o rótulo de "tudo" o que você for comprar para ver se não tem carbo.

No almoço e jantar você tem que comer 200 gramas de proteínas + a salada .

Agora, você já está liberado para massagens, ginástica , maquiagens e cremes . 🤪

Bebida alcoólica está liberado desde que tenha baixo carbo e com moderação ,por exemplo  
: vinho, whisky, vodka , gin e " cerveja com baixo carbo" . 🍷🍸🍹🍹🍷🍹🍹

Não saia da dieta nesta fase, senão vc vai engordar 😞 ... Só coma alimentos com baixo carbo . Se pese diariamente , se engordar você pode fazer o dia de correção , que é o dia do ovo.

Dia do ovo ,é o dia que você só pode comer ovo , são de 8 a 12 ovos por dia, você pode misturar maionese, manteiga ou queijo. Parece mágica, mas neste dia você emagrece pelo menos 1 kg !!! 😞😊



## **Alimentos Proibidos :**

Arroz, feijão, lentilha, pão, batata, tapioca, aipim, tudo que é tipo de doce, banana, uva.