

Jorie Weight Loss Center

Eigram, Inc.

611 Enterprise Dr.
Oak Brook, Illinois 60523
Telephone 630.575.0855

818 W. Northwest Hwy
Palatine, Illinois 60067
Telephone 847.358.1500

DIETA DE QUATRO DIAS

DESAYUNO

TODOS LOS DIAS: Un jugo de toronja grande, café negro

PRIMER DIA

ALMUERZO

Dos huevos cocidos (hervidos en agua)
Ejotes cocidos
una mitad de toronja

COMIDA

Un bistec asado
Ensalada de lechuga
Tomates y apio
Una manzana

SEGUNDO DIA

ALMUERZO

Media porcion de espinacas
Manzanas cocidas o pure de manzana
coliflor

COMIDA

Chuleta de cordero o hamburguesa asada
Un cuarto de una cabaza de lechuga
Un vaso grande de jugo de tomate

TERCER DIA

ALMUERZO

Ensalada de lechuga, tomate y apio
Una rabanada mediana de Roast Beef
o hamburguesa
Una manzana

COMIDA

Pollo cocido
Tomates cocidos
Vaso grande de jugo de ciruela

QUARTO DIA

ALMUERZO

Dos huevos revueltos o cocidos
Ejotes al vapor
Un vaso grande de jugo de tomate

COMIDA

Bistec cocido
Ensalada de lechuga
Pina fresca o de bote

LO SIGUIENTE DEBE SER SEGUIDO AL PIE DE LA LETRA

Los quatro dias de dieta estan comprobados que funcionan. No varie o cambie ninguno de los alimentos que han sido seleccionados para cada dia. No deben llevar ningun otro tipo de sason que no sea sal y pimienta. De el menu, las partes en que no se menciona cantidades no hay restricciones en cuanto a limitaciones otras que su propio sentido comun.

Este regimen cubre quatro dias. En estos quatro dias es posible perder hasta diez libras. Cuando haya completado los quatro dias regrese a su dieta regular pero no exceda cantidades.