



PRESCRIÇÃO E POSOLOGIA

125 ui ao dia

Tomar 05 gotas 3x ao dia SUBLINGUAL

Administrar por 26 ou 40 dias

INFORMAÇÕES DIETA HCG

FASE1: a primeira fase é de dois dias de carregamento, 2400 calorias por dia, o que significa que deve-se comer alimentos que têm uma porcentagem muito elevada de gordura e iniciar a dose diária de HCG. As células do corpo precisam ser abarrotadas com gordura boa para que eles não entrem em modo de inanição.

FASE 2 : A próxima fase de plano de dieta HCG é a fase de pouca caloria. Esta dieta deve ser seguida rigorosamente com 500 calorias diárias. Esta dieta pode durar de 24 a 38 dias de acordo com a perda de peso desejado. Durante os últimos três dias, a dose HCG é parada, mas a dieta é mantida. Isto assegura que HCG foi completamente drenado para fora do corpo, daí prepara o corpo para a última fase do protocolo de HCG.

FASE 3: Esta é a fase de manutenção, uma vez que ajuda na estabilização da taxa metabólica do corpo. Por três semanas após a fase 2, açúcar ou amido deve ser totalmente evitado. . Aproximadamente 1500

Dieta (fase 2)

500 calorias diárias

Alimentos permitidos:

Legumes e frutas, com uma pequena quantidade de amido.

Proteínas, carne de boi (magra), peito de frango (sem osso, sem pele), caranguejo, lagosta, camarão e peixe de polpa branca e ovos. Vegetais permitidos são, couve, acelga, chicória verde, pepino, erva-doce, cebola, repolho, espinafre, tomate e aspargos.

Frutas permitidas: maçã, morango, laranja e morangos.

Óleo permitido para cozinhar: óleo de coco

Amidos limitado: torradas

Água, chá e café sem açúcar.

Tomar suco de um limão em jejum.

ROTEIRO DIÁRIO

Café da manhã: ovo ou torrada, café com adoçante, leite desnatado.

Lanche da manhã: 1 maçã ou 5 morangos ou 1 laranja

Almoço: um tipo de carne e um tipo de legume.

Lanche da tarde: 1 maçã ou 5 morangos ou 1 laranja

Jantar: 1 tipo de carne e 1 tipo de legume.

A soma de todas as refeições deve fechar em 500 calorias

TABELA DE VALOR CALÓRICO APROXIMADO DOS ALIMENTOS PERMITIDOS

Filé de frango grelhado 150 gramas – 145 calorias

Bife de boi grelhado – 185 calorias

Camarão cozido – 88 cal

Frango assado sobrecoxa sem pele tamanho médio 65 gramas- 78 calorias

Filé de peixe grelhado/assado 120 gramas- 78 calorias

1 ovo cozido- 71 calorias

Ovo mexido 1 colher de sopa- 29 calorias

Maçã média 140 gramas- 81 calorias

Maçã verde média 140 gramas 54 calorias

Morangos 5 unidades- 20 calorias

1 Laranja- 60 calorias

Cottage desnatado 1 colher de sopa- 30 calorias

Leite desnatado 200 ml- 72 calorias ou conforme embalagem do produto

Alface 1 folha- 6 calorias

Espinafre 1 xícara- 14 calorias

Couve 1 xícara- 14 calorias

Acelga 1 xícara- 13 calorias

Chicória verde 1 xícara- 9 calorias

Pepino unidade- 12 calorias

Rúcula 1 prato sobremesa- 10 calorias

Tomate 1 unidade- 26 calorias

Brócolis cozido 100g – 36 cal

Repolho branco cozido – 22 cal

Repolho branco cru – 24 cal

Torrada de pão francês 15g– 56 calorias ou conforme embalagem do produto

ORIENTAÇÕES

- O cardápio para a dieta HCG de acordo com Dr. Simeons podem incluir manjeriço, sal, pimenta, tomilho, manjerona, alho, salsa e vinagre, para tempero. Os vegetais devem ser cozidos apenas no vapor, na água ou grelhados. Somente um tipo de vegetal pode ser comido por refeição. Manteiga e óleo devem ser totalmente evitados.
- Essencial tomar 2 litros de água por dia.
- Café e chá podem ser consumidos sem açúcar ou adoçado com sacarina ou stevita, por serem adoçantes naturais
- Os cosméticos devem ser sem óleo, qualquer tipo de gordura ingerida ou em contato com a pele é prejudicial durante o uso do HCG, pois isso estaciona a perda de peso, dar preferência a maquiagem mineral, protetores solares em gel e sem óleo, não usar xampu com hormônio, o condicionador deve ser passado apenas nas pontas do cabelo e não deixar entrar em contato com a pele, o único óleo permitido para hidratar a pele é o óleo mineral e o óleo de coco.
- Deve ser seguido rigorosamente as 5 refeições diárias (café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar)
- Não é permitido durante o uso do HCG:
 - Bebidas alcoólicas
 - Massagens
 - Exercícios físicos intensos
 - Bronzeamento artificial

Durante o período da menstruação não tomar HCG, mas continuar com a dieta.

O HCG não deve ser usado durante a gestação e amamentação.

Durante o tratamento do HCG, não deve-se fazer uso de outro medicamento para emagrecer.

CONTRA INDICAÇÃO:

- Gravidez ou amamentação.
- Cistos grandes de ovários.
- Sangramento vaginal sem explicação.
- Câncer de ovário, mama e útero.
- Tumor hipotalâmico e hipofisário.
- Distúrbios tromboembólicos ativos.
- Alergia ao HCG.
- Gravidez extra-uterina nos últimos 3 meses.

DÚVIDA FREQUENTES SOBRE O HCG

“ Qual é a dieta do HCG?”

Dr.A. T.W Simeons, um especialista em obesidade e regulação do peso, apresentou um programa que tem ajudado muitas pessoas a superar a resistência a perda do peso. O programa utiliza um hormônio natural que é produzido durante a gravidez chamado gonadotrofina coriônica humana (HCG). A teoria do Dr. Simeons é que faz com que o HCG na área do hipotálamo (no cérebro) aciona uma liberação de depósitos de gordura anormal. Quando administrado em doses relativamente pequenas e associado a uma dieta baixa em calorias, as pessoas rotineiramente perdem peso. Segundo relatos de pessoas que passaram pelo processo. HCG tem ajudado milhares de pessoas a perder os quilos teimosos. Além de perda de peso, muitos pacientes que completaram o programa HCG também experimentaram muitos outros benefícios de saúde, incluindo uma queda no colesterol, pressão arterial e de açúcar no sangue.

“ O que é hipotálamo?”

O hipotálamo é uma parte da área diencefalo do nosso cérebro. Esta é a parte vital do cérebro que controla todas as funções autônomas do corpo, incluindo a respiração, batimento cardíaco, digestão, sono e as funções complexas do sistema endócrino. Uma das muitas funções do sistema endócrino é a regulação e controle do metabolismo e peso.

“ A dieta HCG funciona para todos?”

Embora HCG é produzido naturalmente apenas em mulheres grávidas, com uma dieta ajuda a funcionar da mesma forma para homens e mulheres. A maioria das pessoas que aderem a este programa de emagrecimento perdem entre 300 g a 500g por dia e afirmam que é o único programa em que eles foram capazes de manter o corpo depois do tratamento. Entretanto como qualquer medicação, ou até mesmo com alimentos (por exemplo alergias), há variação individual na sua eficácia. Todos estão familiarizados com o fato de que os médicos muitas vezes tem que mudar os medicamentos das pessoas porque eles não respondem como o esperado. Assim embora o HCG é eficaz para a grande maioria das pessoas que utilizam, logicamente não há promessa de que ele vá funcionar para todos da mesma maneira.

“ Vou sentir fome, enquanto estiver usando HCG?”

A dieta HCG é projetada para mobilizar a gordura armazenada, seu corpo vai obter sustento vindo desse excesso de gordura. Na verdade a maioria das pessoas relata sensação de plenitude, mesmo que sua ingestão de alimentos realé de apenas 500 calorias por dia.

“Há efeitos colaterais da dieta HCG?”

Para a maioria das pessoas não. Os únicos efeitos secundários que têm sido relatados em conjunto com a dieta HCG são dores de cabeça ligeiras eesses relatos não são frequentes.

“Como o HCG me ajudará a perder peso?”

HCG age sobre o hipotálamo, sinalizando para que o corpo libere a gordura armazenada na corrente sanguínea, onde ele estará disponível para ser usado pelas células para sua nutrição. Isso por si só não irá causar perda de peso, porém a menos que você reduzir sua ingestão de alimentos. Isso força o organismo a usar a gordura mobilizada a partir da corrente sanguínea. O HCG possibilita a liberação da gordura anormal sem afetar a gordura estrutural e tecido muscular, o que significa que você perde naquelas áreas complicadas- quadris, coxas, nádegas, braços e abdômen.

“Eu tenho que seguir uma dieta especial enquanto eu estou no processo da dieta HCG?”

Sim. Você deve seguir o protocolo da dieta HCG, uma dieta especial de 500 calorias por dia, que foi testado em milhares de pacientes. HCG só é eficazpara perda de peso se for tomado ao mesmo tempo seguindo estritamente Protocolo DrSimeons “Dieta HCG”, incluído a dieta de 500 calorias. Tomar HCG (sozinho sem a dieta) não vai fazer você perder peso. HCG entra em vigorquando você reduzir sua ingestão de alimentos de modo que a gordura mobilizada será usado para suas necessidades de energia do corpo. Se você deixar de seguir a dieta você vai deixar de perder peso. Se você só seguir a dieta sem tomar HCG, você está simplesmente “morrendo” de fome porque não há gordura na corrente sanguínea para queimar. Simplificando , ambos são necessários.

“ Que alimentos eu poderei comer durante a dieta?”

A dieta HCG é equilibrada e composta de uma variedade saudável de proteínas, legumes e frutas, com uma pequena quantidade de amido. As proteínas permitidas são bovino (baixo grau de gordura) peito de frango (sem osso, sem pele), caranguejo, camarão, ovos e peixe de polpa branca. Vegetais permitidos são aspargos, beterraba, couve, aipo, acelga, chicórias verdes, pepinos, erva doce, salada verde, cebola, rabanete vermelho, espinafre, tomate. Frutas permitidas são as maçãs, morangos, laranjas e o amido é a torrada

“ Por que eu não posso simplesmente fazer uma dieta de 500 calorias sem o HCG?”

Para responder esta pergunta você precisa entender como o corpo armazena e usa gordura. DrSimeons identificou três depósitos de gordura em separado:

- 1) Gordura anormal: Este tipo de gordura pode ser comparada a uma conta corrente a partir do qual o corpo pode facilmente extrair energia ou depositá-la conforme necessário. Gordura normal não precisa fazer muito de esforço para perde-la.
- 2) Gordura Estrutural: Está nos diversos órgãos. Protege as artérias e amortece as proeminências ósseas. É vital para sua saúde e bem estar. No entanto na dieta “inanição” típica esta é a gordura que você perde quando a gordura normal está esgotada.
- 3) Gordura anormal: Este é parecido com uma caixa de depósito bancário seguro, onde a gordura é armazenada e, basicamente, trancada. Esta gordura é muito difícil perder através de exercícios e restrição calórica, mas com a ajuda de HCG o corpo prontamente puxa a gordura desses depósitos de gordura.

Conclusão: Se você seguir uma dieta de 500 calorias, sem o HCG, o corpo utiliza a gordura normal e depois começa usar a gordura estrutural e muscular. Perder sua gordura estrutural e tecido muscular pode afetar a sua saúde e bem estar. Além disso: “fome” dietas sem HCG podem causar uma fome excessiva, que normalmente não acontece para aqueles que utilizam HCG.

“Relate um pouco mais sobre a fome durante o processo da dieta HCG!”

Sentir fome não é o correto, no caso de fome será necessário ajustar a dose, para mais ou menos. O HCG vai fazer o movimento da gordura e neste caso você será alimentado por suas reservas e pelas 500 calorias diárias, sendo assim será um total de 2500 calorias, a 3000 calorias diárias, por essa razão que você não sente fome!

Porém, ele faz com que você não sinta fome “física”, mas poderá ter fome “emocional” o desejo de comer. Neste momento, é que entra sua força de vontade de prosseguir com a dieta.

No HCG, a maioria das pessoas que fizeram a dieta relatou que eles não sentem fome (ao contrário de outras dietas), e que também sentiam energia apesar da pouca quantidade de comida diária. O HCG vai ajudar você a obter a maioria de energia e calorias da gordura armazenada em vez dos alimentos de estão apenas em seu estômago. Algumas pessoas relatam um pouco de fome leve na primeira semana enquanto seu corpo se ajusta – mas tornou-se muito claro que o plano da dieta HCG é algo muito especial, é algo fora do comum. Definitivamente não é apenas uma “dieta de 500 calorias”. Além disso a dieta HCG começa com um “gorging Day” (dias de engorda), o que vai ajudar a carregar o corpo com calorias para uso durante a transição para a fase de baixa caloria.

“ Eu tenho que fazer exercícios, enquanto estou na dieta HCG?”

Exercício não é uma parte obrigatória do programa.

No entanto, muitas pessoas durante a dieta fazem atividade física moderada, pelo fato de receber outros benefícios durante o processo de atividades físicas, incluído alívio de stress e da saúde cardiovascular.

A sugestão para aqueles que querem exercitar é que você caminhe por 20 a 30 minutos diários. Andar a pé é um grande exercício e contribui para a sua saúde em uma variedade de maneiras. Ele ajuda a aliviar o stress, mantém os intestinos em movimento, as condições de seu sistema cardiovascular e por ai vai. Quando você terminar com o regime de dieta HCG e estiver de volta a uma dieta regular, você poderá então voltar à intensidade de suas rotinas de exercícios.

“ Vou ganhar o peso novamente após a dieta HCG?”

As pessoas que fizeram a dieta relatam que após a dieta HCG, não só perderam peso físico, mas tiveram uma melhora do apetite, e um curso natural é modificar o comportamento alimentar. Eles também relatam isto como sendo uma situação ideal para a transição para uma relação saudável com a comida.

A maioria dos pós-hcgdieters fazem atividades físicas diárias e isso colabora para manter sua meta de perda de peso. O exercício físico é recomendado não apenas para manutenção de peso, mas também para os benefícios de saúde adicionados. Atividades recomendadas incluem: Yoga, caminhada, musculação hidroginastica ou qualquer outra atividade que você possa desfrutar, que mantenha seu corpo em

movimento. Com seu hipotálamo, “reset” o seu metabolismo vai refletir nessas diferenças e você será capaz de comer moderadamente sem sentir a necessidade de comer demais.

“Declare algo sobre a dieta”

As pessoas que concluíram com sucesso um programa de dieta do Dr. Simeons informaram que sentiram os seguintes benefícios:

- Não perderam Massa Muscular: gordura estrutural rejuvenescida
- Depósitos de gordura: reduzido de forma global (extinção da barriga, queixo duplo, coxas, braços e quadril)
- Energia: melhorada sem se sentir nervoso ou agitado
- Glândula Tiróide: normalizada
- Corpo Geral: perdendo medidas, seu corpo ficará mais curvado
- Hormônios: rendimento equilibrado
- Sono: Mais tranquilo
- Glândulas de adrenalina: reconstruídas
- Apetite: normalizado
- Colesterol: níveis normalizados
- Foco: processo de pensamento mais claro
- Humor: menos irritabilidade, humor melhor
- Anti-envelhecimento: pele mais firme, energia e aparência mais jovem