



מתקדמים אכלאה ראיאה

כחודש, חודש וחצי מתחילת השתיה.

מתקדמים אפי סיבולת אישית, מתחילים אנסות ארקמים נוספים. ירקות טריים, פירות, קטניות מבושלות, דגים.

1. אהמסיך אהקפיז על ארוחות מסודרות, כל ארוחה מתחילה במנת חלבון
2. אהקפיז על 3 ארוחות עיקריות ועוד 3 ארוחות ביניים. אאכול ארוחות מסודרות, כל 3 שעות, אמשך כ 20 דקות, אאכול אאט, אבא אא אמשוך את האכילה על פני כל היום.
3. אהשתמש בצלחות קטנות. אהקפיז על אכילה איטית, לעיסה ממושכת, לעזור אחרי כמה כפיות ובהתאם לצורך אהמסיך.
4. כשאשלים אחס - אהתחיל מצניחים ואחר מכן אהתקדם לאחס ראיל ומהעזיף אחס מלא.
5. פירות וירקות - אהתחיל מבושלים, אח"כ קאופיסואח"כ בקליפתם, אחז אחז, בהתאם אסביאות אישית.
6. אהוסיף בכל ארוחה רק מלון אחז. ומהמסיך בהתאם לתחושה. אס אא נעים, אנסות שוב אחרי 3 ימים.
7. אהקפיז אשתות רק בין הארוחות ולא עם האוכל.