

## Brand die vet weg

Sunette Bridges deel haar gunsteling ontgiftingsdieet waarmee jy binne sewe dae 5 tot 8 kg kan verloor en boonop gesonder voel.

deur Rozanne Myburgh  
[webredakteur@jouwereld.co.za](mailto:webredakteur@jouwereld.co.za)

Die sangeres Sunette Bridges glo vas in die *Fat burning diet* wat deur die Sacred Memorial-hospitaal aan veral hart pasiënte voorgeskryf word. Nie net kan jy daarmee vinnig 'n paar oortollige kilogramme afskud nie, maar dit laat jou ook gesonder voel, vertel sy.

Die dieetprogram bestaan uit 'n lekker sop as basiese voedingsbron, wat dan daaglik met ander kossoorte aangevul word. En onthou: brood, alkohol en gaskoeldranke is natuurlik taboe! Jy kan met die dieet aanhou solank jy wil. Dit is ontwerp om vet vinnig te verbrand en om jou liggaam op 'n gesonde wyse te ontgif. Dit is belangrik om die dieet 24 uur voor jy alkohol gaan inneem te stop. Jy is welkom om die biefstuk vir vis of hoender te verruil, sou jy dit so verkies. En onthou: Hoe meer sop jy eet, hoe meer gewig verloor jy!

### Die basiese sopresep

900 g tamaties  
1 bossie seldery  
6 groot uie  
2 blikkies groenbone  
2 blokkies vleisaftreksel  
1.5 kg wortels  
1 pakkie wit uiesoppoeier  
1 groen soetrissie  
Geur met sout, peper en pietersielie

Sny die groente in klein blokkies. Voeg die vleisaftreksel, pakkie sop en ongeveer 3 liter water by. Kook vinnig op 'n hoë hitte vir ongeveer 10 minute. Verlaag dan die hitte sodat die sop prut totdat die groente sag is.

Eet die sop wanneer jy honger voel. Jy kan soveel eet as wat jy wil, want hoe meer jy eet, hoe meer gewig verloor jy. Drink onversoete tee en koffie en gebruik net vetvrye melk.

### Die program

#### Dag 1

Eet slegs sop en enige vrugte, behalwe piesangs.

#### Dag 2

Eet slegs sop en groente – geen vrugte. Eet soveel as jy wil, maar geen boontjies, ertjies of mielies nie. Beloon jouself met 'n gebakte aartappel en 'n bietjie botter vir aandete.

#### Dag 3

Eet soveel sop, vrugte en groente as wat jy wil. Moenie aartappels eet nie. (Teen hierdie tyd moes jy al tussen 2 - 3 kg verloor het – mits jy nie gekroek het nie!)

#### Dag 4

Eet sop, piesangs en vetvrye melk. Eet minstens 6 piesangs want dit gaan die *cravings* help beveg.

#### Dag 5

Eet sop, biefstuk en tamaties. Jy kan 'n 500 gram biefstuk en 4 - 6 tamaties eet.

#### Dag 6

Eet sop, groente en biefstuk. Eet soveel as wat jy wil, maar geen gebakte aartappels nie.

#### Dag 7

Eet sop, bruinrys en groente. Eet soveel as wat jy wil. Jy mag nou ook onversoete vrugtesap drink. (Teen hierdie tyd moes jy al 5 - 8 kg verloor het.)

Lees ook Sunette Bridges se gesondheidswenke en skoonheidsraad: jouwêreld, Augustus 2010

<http://www.jouwereld.co.za>  
**jouwêreld e-tydskrif - September 2010**