



Dieta South Beach

Dieta South Beach czyli Plaż Południa - przetestuj swoją wiedzę.

Poziom trudności: Średni

1. Dieta South Beach składa się z:

- A - 3 faz
 - B - 2 faz
 - C - 1 fazy
-

2. Ile trwa pierwsza faza diety South Beach?

- A - 14 dni
 - B - 28 dni
 - C - 7 dni
-

3. Czy w pierwszej fazie diety wolno jeść makaron?

- A - Tak
 - B - Nie
-

4. Czy podczas pierwszej fazy wolno jeść owoce?

- A - Tak
 - B - Nie
-

5. Czy dieta South Beach polega na liczeniu kalorii?

- A - Tak
 - B - Nie
-

6. Pomidory są szczególnie ważne w:

- A - 1 fazie
 - B - 3 fazie
 - C - 2 fazie
-

7. Czy można przedłużyć 1 fazę diety?



- A - Nie, to niewskazane
 - B - Tak, nie ma przeszkód
-

8. 2 faza diety South Beach:

- A - Trwa 2 miesiące
 - B - Trwa 6 miesięcy
 - C - Nie ma ram czasowych
-

9. Spożycie węglowodanów w diecie South Beach jest:

- A - Niskie
 - B - Wysokie
-

10. W diecie South Beach powinno się wybierać potrawy o:

- A - Niskim indeksem glikemicznym
 - B - Wysokim indeksem glikemicznym
-



Dieta South Beach

Dieta South Beach czyli Plaż Południa - przetestuj swoją wiedzę.

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

1. A
2. A
3. B
4. B
5. B
6. A
7. A
8. C
9. A
10. A