



Кефир – единственный продукт, который в составе диеты позволяет не только сбросить лишние килограммы

, но и помогает укрепить здоровье

. Он нормализует работу пищеварительного тракта

, кровеносной и нервной системы

. Кефирная диета возвращает здоровый цвет лица

, укрепляет иммунитет и выводит шлаки из

организма

.

Одним

словом

— это

настоящая

панацея

для

современной

женщины

.

Поэтому

если

вы

случайно

набрали

пару

лишних

килограммов

,

не

спешите

за

таблетками

в

аптеку

.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Воспользуйтесь эффективной кефирной диетой, которая за три дня вернет утраченную стройность

.

Да-да

,

вы

не

ослышались

.

Рассчитана

кефирная

диета

на

3 дня, а

избавляет

ни

много

ни

мало

—

до

пяти

килограммов

лишнего

веса

.

Согласитесь

, что это

вполне

приличный

результат

,

особенно

если

учесть

, что при

этом

не

наносится

абсолютно

никакого

вреда

организму

.

О пользе кефира

Кефир — это кисломолочный напиток , который получают из обезжиренн
ого или це
льного
коровьего

молока
путем
спиртового
и
кисломолочного
брожения
с
использованием
специальных
кефирных
грибков

.
Именно
грибки
и
определяют
степень
полезности
и
насыщенности
кисломолочного
продукта

.
Необходимое
брожение
кефира
достигается
за
счет
симбиоза
серии
микроорганизмов

.
Одним
словом
:
пейте
кефир
, и
вы
будете
здоровы
. А как при
этом
стать
еще и

стройной

,
мы
вас
научим
.

Меню кефирной диеты

[Существует три варианта сбросить вес в течение трех дней при помощи кефира](#)

:-
Каждый
из
них
рассчитан
на
очищение
и
оздоровление
организма
,
поэтому
практически
не
имеет
противопоказаний

.
Какой
именно
метод
использовать

—
решать
только
вам.
Мы
же
постараемся
максимально
точно
описать
каждый
из

способов

.

1. Первая кефирная диета на 3 дня подойдет самым стойким худеющим, поскольку есть вам не придется

.

По крайней мере

,

во время прохождения диеты

. В течение дня разрешается выпить полтора литра нежирного кефира

. Для того чтобы голод чувствовался не так сильно

,

диетологи советуют разделить кисломолочный продукт на несколько приемов

.

Сложность диеты заключается в том, что три дня нельзя ни есть, ни пить (включая воду)
)
ничего,
,
кроме
кефира
.
Выдержите
?
Наградой
будет
минус
пять
килограммов
[лишнего](#)
[веса](#)
.

2. Для тех, кто не решается полностью отказаться от пищи. В этом случае за день разрешается выпить стандартных полтора литра нежирного кефира и съесть килограмм свежих овощей и фруктов.
. При этом от калорийных

бананов
лучше
всего
воздержаться

.
Хотите
похудеть
?
Замените
их
на
яблоки
или
арбузы
. И
помните
: чем
меньше
вы
съедите
, тем
больше
килограммов
скинете
.

3. Данный вид кефирной диеты подойдет тем, кому противопоказано голодание, или совсем ленивым людям , которые хотяют похудеть , но не желают прекращать есть .
Надо признаться , что

если
вы
и
будете
питаться
в
ходе
данной
диеты
,
то
не
слишком
разнообразно

.
На
завтрак
разрешается
выпить
стакан
нежирного
кефира
,
заедая
куском
хлеба
(или
тостом
) с отрубями. В
обед
можете
позволить
себе
порцию
овощного
салата
,
заправленного
оливковым
маслом
.
Плюс
стакан
стандартного
кефира
(

недаром
диета
называется
кефирной
).

Ужинать
придется
двумя
яблоками
и
небольшим
ломтиком
сыра

.
Между
приемами
пищи
можно
пить
нежирный
кефир

.
От
воды
лучше
всего
отказаться

,
поскольку
лишняя
жидкость
в
организме
может
привести
к
увеличению
общего
веса

.

Преимущества кефирной диеты

1. Сжатые сроки. Всего за три дня вы не только похудеете на несколько килограммов

,
но
и
восстановите
микрофлору
кишечника

.
Экономия
времени
в
эпоху
21
века

,
когда
важна
каждая
минута

,
очень
важна

.

2. Экономичность. Кефирная диета подойдет даже тем, кто ограничен в средствах, поскольку
купить
кефир
гораздо
проще
, чем
многочисленные
препараты
для
похудения

,
не
говоря
уж
об
оплате
процедуры
липосакции

.

3. Универсальность. Многие женщины с трудом подбирают себе диету из-за тех или иных проблем со здоровьем

- Кому-то противопоказана гречка

- , кто-то не ест апельсины

- Трехдневная кефирная диета подходит практически всем

- Исключение составляют люди

- , страдающие ревматизмом

- , общим полнокровием

- , рахитом

- , подагрой
- , так как при этих болезнях

- [врачи](#)

- не советуют употреблять продукты

-

вызывающие
избыток
кислоты
.

4. Эффективность. Диетологи утверждают, что утраченные при помощи кефирной диеты лишние килограммы не возвращаются
.

Последние рекомендации

Напоследок дадим несколько рекомендаций. Во-первых, диетологи не советуют продолжать данную диету
.

Похудели
с
помощью
кефира
?
Вернитесь
к
прежней
системе
питания
хотя
бы
на
пару
дней
, и
только
после
этого
садитесь
повторно
на

кефирную
диету

.

Во-вторых

,

тщательно
выбирайте
кефир

.

Лучше
всего
использовать
для
диеты
кисломолочный
напиток

с

минимальным
сроком
хранения

. В нем
сохранились
все

полезные
бифидобактерии

,

необходимые
для
оздоровления
организма

.

Одним
словом

, чем
свежее
кефир

вы
выберете

, тем
лучше

.

Счастливого похудения!