



Ну кто из женщин не мечтает о легкой походке , расправленных плечах, горд  
о ВСК  
инутой  
голове  
и  
такой  
фигуре  
,  
чтобы  
все  
мужчины  
не  
сводили  
глаз  
, а все  
женщины  
тихо  
зеленели  
от  
зависти  
? К  
сожалению  
,  
лишний  
вес  
никак  
не  
вяжется  
с  
этим  
—  
таким  
притягательным  
и  
обольстительным

—  
образом  
. Чего  
только  
не  
придумали  
диетологи  
, для  
того  
чтобы  
помочь  
нам  
приблизиться  
к  
идеалу  
. Один  
из  
шагов  
,  
помогающих  
приблизить  
мечту  
—  
белково-овощная  
диета  
. Причем  
вариантов  
такой  
диеты  
существует  
достаточно  
много  
—  
всегда  
есть  
возможность  
подобрать  
тот,  
который  
подходит  
именно  
вам.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Клиника предлагает спектр услуг](#)

[Принцип такого питания очень прост &ndash; вы исключаете практически все продукты](#)

и  
которые  
содержат  
углеводы

,  
сахар  
и  
крахмал  
, и  
чередуете  
овощи  
с  
белковой  
пищей

.  
Соблюдение  
этих  
правил  
питания  
помогает  
не  
только  
избавиться  
от  
лишнего  
веса

,  
но  
и  
нормализовать  
обмен  
веществ

. Как  
правило

,  
результаты  
не

заставляют  
себя  
ждать  
.  
За  
неделю  
можно  
похудеть  
на  
четыре-пять  
килограммов  
.  
Совсем  
не  
плохо  
,  
правда  
?

### ***Пятидневный вариант диеты***

Эта белково-овощная диета рассчитана на пять дней. При правильном подходе, вы сможете избавиться от трех до пяти килограммов . Она достаточно эффективна и, в то же время , легко переносится .

Как и в большинстве случаев, «главными врагами» объявляются алкоголь, картофель

и  
сладкая  
газированная  
вода  
. Они под  
строгим  
запретом  
. «  
Лучший  
друг  
» –  
негазированная  
вода  
.  
Ее  
нужно  
пить  
часто  
и  
много  
.

Меню очень простое:

- Утро первого дня можно начать с двух ломтиков черного хлеба и овощного сала  
та . В  
об  
ед  
–  
тушеные  
или  
отварные  
овощи  
. Вечером  
–  
опять  
овощной  
салат  
. Кроме  
негазированной  
воды

,  
вы  
можете  
себе  
позволить  
выпить  
один-два  
литра  
томатного  
сока

,  
растянув  
это  
удовольствие  
на  
весь  
день

.  
- Второй и третий день диеты отданы белковой пище. Они – самые легкие. С утра

–  
кусочек  
хлеба

.  
Намажьте  
его  
тоненьким  
слоем  
сливочного  
масла

.  
Запить  
можно  
зеленым  
чаем  
без  
сахара

.  
Впрочем

, «  
подсластить  
жизнь  
»  
можно  
медом

.

Автор: <http://www.jlady.ru/>  
02.07.2012 15:30 -

---

Но  
не  
больше  
двух  
чайных  
ложечек  
. В  
обед  
приготовьте  
куриный  
бульон

.  
Съешьте  
его  
вместе  
с  
кусочком  
куриной  
грудки

–  
конечно  
, без  
кожи  
!

На  
второе  
– 100  
граммов  
отварных  
шампиньонов  
и  
столько  
же  
фасоли

.  
Через  
некоторое  
время  
можно  
выпить  
чашечку  
чая с  
медом

.  
Вечером  
– 200

граммов  
отварной  
курицы  
или  
рыбы

.  
Если  
ни  
того

,  
ни  
другого  
не  
хотите

–  
сварите  
вкрутую  
два  
яйца

.

- Четвертый и пятый день – фрукты и овощи. С утра можно съесть немного обезжиренного творога или йогурта и какие-нибудь фрукты

.

За  
полчаса  
до  
обеда

–

опять  
фрукты

. В  
обед

–

овощной  
суп.

Полдник

–

фрукты

.



Вечером  
– 200  
граммов  
йогурта  
или  
творога  
. К  
этому  
–  
овощной  
салат  
или  
винегрет  
.

### ***Строгий вариант диеты***

Эта диета гораздо более строгая и жесткая. Поэтому сидеть на ней можно не более трех-четырех дней

.  
За  
это  
время  
можно  
избавиться  
от  
двух-трех  
килограммов

.  
Кроме  
негазированной  
воды  
рекомендуется  
добавить  
в  
рацион  
травяные  
чай или  
отвар  
шиповника

.  
Меню

одинаково

для

всех

дней

. В

течение

суток

можно

съесть

:

- один килограмм любых овощей, за исключением картофеля;
- 100 граммов курицы, рыбы или нежирной говядины;
- 50 граммов твердого сыра;
- 50 граммов постной ветчины;
- одно яйцо, сваренное вкрутую.

### ***Белково-овощная диета на 4 дня***

Эта диета рассчитана строго на четыре дня, в течение которых меню останется неизменным

.

Ожидаемый  
результат

—

минус

один

килограмм

в

день

.

- Утром можно выпить 250 миллилитров кефира. Конечно, обезжиренного.
- Чуть позже, на полдник – 100 граммов нежирного творога и, снова, стакан кефира
- В обед – листья зеленого салата, приправленные соком лимона, и овощной суп.
- Вечером – 500 граммов зеленых овощей и 100 граммов отварной постной говядины

### ***Бразильская диета***

Эту диету еще называют «бразильской». Рассчитана она на неделю. Правда, следует заметить, что если вам не нравятся яйца, то начинать ее даже не стоит, так как они являются базовым продуктом.

- Рацион первого и второго дня абсолютно идентичен. Меню завтрака, обеда и ужина – тоже.  
За один прием пищи можно съесть – одно вареное яйцо и зеленое яблоко.  
К этому – чашка

кофе

.

- Третий день немного отличается. На завтрак – два яйца. В обед – 100 граммов вареной говядины со шпинатом

.

Ужин

–

опять шпинат и одно яйцо

.

- Утро четвертого дня опять начнется с яйца. Днем – 150 граммов вареной рыбы и один помидор

.

Вечером

– два яйца

и

чашка кофе

.

- День пятый. На завтрак – сваренное вкрутую яйцо и чашечка кофе. Днем – два яйца и небольшой томат

.

Вечером

–

рыба

,

жаренная

на

решетке

, и

овощи

.  
Можно  
есть  
перец

,  
огурцы

,  
зеленый  
салат

,  
капусту

.  
- День шестой начнется стандартно – чашка кофе, яйцо. В обед – 100 граммов по  
стной  
вареной  
говядины  
и  
один  
огурец

.  
Вечером

–  
телятина

,  
жаренная  
на  
решетке

,  
один  
помидор

,  
чашечка  
кофе

.  
- День седьмой. С утра – кофе и яйцо. В обед – 150 граммов куриной грудки без  
кожи

,  
один  
томат

,  
кофе

.  
Вечером

–

снова  
куриная  
грудка  
. К ней –  
яблоко  
и  
чашка  
кофе  
.

## ***Белково-овощная диета на 20 дней***

Эта белково-овощная диета – одна из самых продолжительных. Она рассчитана на двадцать дней

.  
Правда  
,  
обещанный  
результат  
окупит  
все  
ваши  
мучения  
–  
уходит  
до  
десяти  
килограммов  
лишнего  
веса  
.

- Первые два дня – разгрузочные. С утра – небольшой кусочек черного хлеба. Далее, в течение всего дня, небольшими порциями  
–

полтора  
литра  
обезжиренного  
кефира

.  
- Следующие два дня менее «голодные». Утром – два вареных яйца или отварная  
говядина

. В  
обед

–  
грибной  
суп и 150  
граммов  
отварного  
мяса

.  
Впрочем

,  
можно  
сделать  
и  
наоборот  
– суп  
на  
говяжьём  
бульоне  
, а к  
нему

–  
отварные  
грибы

.  
- Пятый и шестой день – овощи. Их можно есть сырыми, тушеными или вареными.

Под  
запретом  
картофель  
и  
томаты

.  
- Седьмой день опять разгрузочный. Черный хлеб с утра, затем – кефир.  
- Восьмой и девятый день полностью повторяют третий и четвертый. В рационе –  
ареные

В

яйца

,

говядина

,

грибы

.

- Десятый и одиннадцатый – снова овощи. Рекомендации все те же – нельзя помидоры и картошку

.

- Начиная с двенадцатого дня цикл повторяется.

### ***Марафонская диета на 4-6 недель***

«Забег на длинную дистанцию» – курс рассчитан на четыре-шесть недель. Питание очень однообразное, дробное. Есть следует шесть раз в день. Желательно выпивать в сутки 1,5-2 литра чистой негазированной воды. Вес уходит постепенно. В среднем, за неделю можно сбросить два-три килограмма. Дневной рацион включает в себя:

- 100 граммов рыбы, творога или нежирного мяса;
- 100 граммов твердого сыра;
- одно яйцо;
- 100 граммов обезжиренной колбасы;
- овощи (кроме картофеля) в неограниченном количестве.

Как видите, вариантов белково-овощной диеты очень много. Выбирайте тот, который больше нравится. Однако перед тем как начать эксперимент, обязательно посоветуйтесь с врачом. У этой диеты, впрочем, как и у любой другой, достаточно много противопоказаний. Например, она не подходит тем, у кого есть какие-либо проблемы с почками. Существуют и другие ограничения.

Отсутствие в рационе жирных кислот может плохо сказаться на вашем здоровье. Поэтому на протяжении всего курса необходимо внимательно следить за своим самочувствием. Если заметите какое-либо ухудшение – без сожаления возвращайтесь к нормальному режиму питания. Помните, что болезненная худоба и стройность – это абсолютно разные вещи. И ваша задача – быть изящной и здоровой, а не больной и



иссохшей. А значит, ко всему надо подходить с умом. И тогда все непременно получится.