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



Ну кто из женщин не мечтает о легкой походке , расправленных плечах, гордо вскинутой 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 – вы исключаете практически все продукты , 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
.

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 обез
жиренного
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
чаи 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 дв
адцать
дней
.
Правда
,
обещанный
результат
окупит
все
ваши
мучения
–
уходит
до
десяти
килограммов
лишнего
веса
.

- Первые два дня – разгрузочные. С утра – небольшой кусочек черного хлеба. Да
лее
, 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
говяжьем
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 –
в
ареные

яйца
,
говядина
,
грибы
.

- Десятый и одиннадцатый – снова овощи. Рекомендации все те же – нельзя пом
идоры
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.