Автор: http://www.jlady.ru/
12.06.2012 16:10 - Обновлено 16.05.2018 11:57



Бытует общественное мнение , что американцы чаще всего питаются в ресторанах быстрого обслуживания и совсем не следят за своим весом . Доказательством тому служит вид множества тучных жителей Америки . Но , как оказалось , американцы тоже небезразличны к тому , какую цифру показывают весы при взвешивании . И на диетах

они
сидят
ничуть
не
меньше
, чем
жители
других
стран
.
Одна
из
американских
диет
даже
завоевала
всемирную
славу
благодаря
своей
простоте
и
эффективности
.
Причем
для
ее
соблюдения
не
понадобится
ни
заморских
продуктов
,
ни
длительного
изнурительного
голодания
.
Американская
диета
достаточно
лояльна
ко
всем
худеющим

.
Кроме
того
, она
позволяет
за
каких-то
две
недели
похудеть
примерно
на
пять
килограммов
.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Смысл диеты

Суть американского способа похудения кроется в соблюдении нескольких правил
:

1. Ничего не есть после пяти часов вечера. Первые три дня соблюдать это правило б
удет
сложно
,
но
ради
достижения
цели
стоит
немного

потерпеть
. Тем
более
что
женщины
,
прошедшие
американскую
диету
,
утверждают
, что к
концу
первой
недели
они
практически
не
ощущали
голод
.
Если
часы
убежали
далеко
за
отметку
17.00, а
есть
по-прежнему
хочется
,
заглушите
голод
стаканом
горячего
чая без
сахара
.

2. Пить много жидкости. Исключение составляют кофе, газированные напитки, сладкий
чай.
Кого-то

может
удивить
данное
условие
.
Ведь
обычно
при
похудении
в
первую
очередь
осуществляется
вывод
лишней
жидкости
из
организма
.
Но
американская
диета
направлена
не
на
быструю
потерю
килограммов
, а
на
стабилизацию
веса
и
укрепление
здоровья
.
Поэтому
за
две
недели
вы
можете
похудеть
всего
на
несколько

делений в напольных весах, но при этом будете чувствовать необычайную легкость и повышение работоспособности.

3. Отказаться от жирной пищи. Но и здесь диета жителей далекой Америки очень ло яльна. Она допускает, что кто-то может не удержаться и стащить со сковородки несколько ломтиков картошки, жареной на сале. Или позволить себе положить пару ложек вредного

(
по
мнению
диетологов
)
салата
с
майонезом
.
Съели
что-то
жирное
?
Ничего
страшного
.
Главное
—
заесть
все это
несколькими
ломтиками
ананаса
или
грейпфрута
(
данные
фрукты
известны
своей
способностью
расщеплять
жиры
).

4. Напоследок самые серьезные противопоказания. В течение двух недель запрещается употреблять в пищу соль

,
перец
,
масло
, жир,
алкоголь
и
уксус
. Что
касается
продуктов
,
то
американские
врачи
предлагают
свой
вариант
питания
,
который
считают
полезным
и
правильным
при
похудении
.

Меню американской диеты

Диетологи решили упростить задачу худеющим и сделать единый завтрак на все 14 д
ней
диеты
.
Каждое
утро
вы
должны
начинать
с
чашечки
кофе
с

молоком
,
двух
яблок
(или
одного
апельсина
),
ломтика
хлеба
(или
тоста
) и
одного
яйца
всмятку
.

- День первый

Обед — рыба (жареная или вареная) в количестве 200 граммов; сельдерей, заправленный лимонным соком (100 граммов); несладкий кофе или чай.

Ужин — сто граммов мяса отварить, заправить чайной ложкой лука и одним желтком; кусочек гренки или простого хлеба; яблоко или стакан нежирного молока

.

- День второй

Обед — 200 граммов тушеного шпината; 150 граммов слегка обжаренной телячьей печени; две отварные картофелины; кофе или чай без молока и сахара.

Ужин — свеклу, морковь, помидоры, капусту мелко нарезать, заправить столовой ложкой рафинированного растительного масла; стаканчик обезжиренного йогурта; одно яйцо, сваренное всмятку, кусочек гренки или простого хлеба; ломтик нежирной ветчины.

- День третий

Обед — 200 граммов постного жареного мяса; листья зеленого салата, заправленные лимонным соком; стакан томатного сока; апельсин, яблоко или грейпфрут на выбор; кофе или чай без сахара.

Ужин — стаканчик нежирного йогурта; 2 яйца, сваренных вкрутую; два помидора без соли; два ломтика хлеба; яблоко или груша на выбор.

- День четвертый

Обед — 200 граммов жареного или отварного цыпленка; 150 граммов кочанной капусты (можно

с
лимонным
соком
);
кусочек
простого
хлеба
или
гренки
;
чашка
несладкого
кофе
или чая.

Ужин — 50 граммов творога, который при желании можно обогатить болгарским перц
ем
,
зеленым
луком
и
сырым
яичным
желтком
; 6
штучек
редиски
;
стакан
молока
с
низким
процентом
жирности
;
кусочек
хлеба
или
гренки
.

- День пятый

Обед — 250 граммов тертой моркови; 150 граммов постного отварного мяса; две карт
ошки

,
сваренные
«в
мундире
»;
одна
чашка
кофе
или чая без
сахара
и
молока
.

Ужин — яичница из двух яиц с овощами (любыми на выбор); салат из помидоров с зел
еным
луком
,
заправленный
лимонным
соком
;
яблоко
.

- День шестой

Обед — 200 граммов отварной рыбы; 150 граммов салата (можно заправить лимонны
м соком);
кусочек
хлеба
или
гренки
;
чашка
кофе
или чая.

Ужин — сто пятьдесят граммов отварной постной говядины с тертым на мелкую терку
хреном
; 100
граммов
зеленого
салата
(

можно
как в
чистом
виде
, так и с
добавлением
лимонного
сока
);
стакан
молока
с
низким
процентом
жирности
;
яблоко
.

- День седьмой

Обед — 200 граммов отварной курицы; 100 граммов вареного риса (без соли); 100 гра
ммов
зеленого
салата
,
заправленного
свежим
лимонным
соком
;
одно
яблоко
;
один
стакан
молока
с
низким
процентом
жирности
.
Ужин — стаканчик натурального йогурта; две небольшие котлеты (желательно приго

товленные
на
пару
);
яблоко
;
кусочек
хлеба
или
гренки
.

Диета, как стиль жизни

Меню разработано на семь дней. Однако подобной системы питания следует придер
живаться
как
минимум
две
недели
.
Только
тогда
американская
диета
будет
эффективной
, а
напольные
весы
начнут
радовать
при
взвешивании
.
Система
достаточно
проста
.
Придерживайтесь
в
течении
семи
дней

назначенного
меню
, а в
начале
второй
недели
вернитесь
к
первому
дню и
повторите
предложенную
систему
питания
.
Хотите
закрепить
эффект
?
Сделайте
американскую
диету
частью
вашей
жизни
, и
тогда
вас
будет
радовать
не
только
ваш вес,
но
и
здоровье
.