



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 будет 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 лояльна
. 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 запрещает
ся употреб
лять 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 дней 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, заправле
нный
имонным
соком
(100
граммов
);
несладкий
кофе
или чай.

Ужин — сто граммов мяса отварить, заправить чайной ложкой лука и одним желтком
;
кусочек
гренок
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 перцем
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 картошки

,
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 зеленым

луком

,

заправленный

лимонным

соком

;

яблоко

.

- День шестой

Обед — 200 граммов отварной рыбы; 150 граммов салата (можно заправить лимонным соком);

м

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 придерживаться

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
.