

Как похудеть по Монтиньяку? Фаза вторая.

Итак, вы вели себя хорошо, проконсультировались с врачом, ели вкусно, сочетали правильные углеводы с правильными белками и похудели до желаемого веса!

Что дальше? Имейте в виду, если вы вернетесь к прежним привычкам, вернется и ваш прежний вес – с небольшим (или большим) прибавлением. Если каждый раз, прибавив в весе, вы будете возвращаться в первую фазу, то через три-четыре раза диета потеряет эффективность. Основное правило всякой долговременной потери веса – это найти себе диету, которая станет образом жизни.

Итак, **вторая фаза**. Она имеет два варианта.

Вариант 1 – без исключений.

Вариант 2 – с исключениями.

Рассмотрим **вариант 1**. Он практически является той же самой первой фазой, но вы можете себе позволить, например, иногда съесть рис с рыбой. Или выпить пару бокалов вина за ужином. Или даже целую бутылку пива... Но в целом вы продолжаете достаточно строго придерживаться правил сочетания продуктов и избегаете «мучного и сладкого». (См. статью «Как похудеть по Монтиньяку? Фаза первая.»)

Перед тем как перейти ко второму варианту, давайте подумаем о том, как питались французы. В их питании в изобилии наличествовала картошка, а сильно толстых не было... Или китайцы и рис... Как же так, спросите вы?

И вот тут мы и перейдем к **варианту 2**.

Помните ли вы про гликемический индекс, который определял, что можно есть, а чего нельзя в первой фазе на основе реакции организма (поджелудочной железы) на

колебания сахара в крови? После потери веса и оздоровления поджелудочной железы (что неизбежно происходит в первой фазе), главным становится общий гликемический индекс трапезы вместо индекса отдельных ингредиентов. Тут-то и кроется ответ, отчего французы и китайцы не толстеют. Едят-то они картошку с капустой и рис с овощами. То есть, сочетают углеводы с относительно высоким индексом с углеводами с совсем низким. Таким образом, общий индекс пищи будет средним.

Кроме того, существует такое понятие, как чистые углеводы. Даже если гликемический индекс продукта высок, но содержание чистых углеводов в нем невысоко, во второй фазе эти продукты можно употреблять. К примеру, пиво имеет индекс 110 – высокий, но содержание чистых углеводов в нем – всего 5 г в 100 г продукта, что и позволяет выпить бутылочку пивка в конце еды без сильно опасных последствий для талии. Иногда.

Во втором варианте допускаются и более серьезные исключения. Однако существует и несколько обязательных правил.

Если вы позволяете себе исключение, вы обязательно должны компенсировать его продуктами с очень низким гликемическим индексом во время той же трапезы (см. «Первую фазу»), чтобы общий индекс всей съеденной пищи был средним.

Поэтому все ваши исключения должны быть запланированы заранее.

Кроме того, ваши исключения должны случаться после компенсации – и никогда более одного исключения во время одной трапезы.

Например. После обеда вы хотите съесть кусок торта «Пьяная вишня в шоколаде». Или Наполеон – кто что любит. Пожалуйста, можно. Только тогда начать обед надо с салата из свежих овощей (помидоров, огурцов, зелени и лука с оливковым маслом), потом суп из чечевицы, на второе – рыба, курица или мясо с зеленой фасолью, а уже потом – торт. Или вам до смерти хочется пиццы. Отчего нет? Сначала зеленый салат, потом овощной суп (капуста, лук, кабачки, сельдерей, чеснок, помидоры), потом кусок пиццы. Десерт – печеные яблоки или клубника.

Во втором варианте исключением будет считаться практически все мучное и сладкое, а также картошка, особенно жареная, кукуруза, арбуз, дыня, бананы, изюм.

Как похудеть по Монтиньяку

Автор: admin

04.08.2011 10:51 -

Вот и все. Просто и эффективно. Домашние рецепты – в следующей статье.

Удачи и здоровья.

Автор - **Марина Бородина Стайн**

[Источник](#)