Автор: admin
20.03.2014 21:31 -

# Как похудеть по Монтиньяку? Фаза первая.

Сколько раз вы сидели на диете и теряли 10, 15, 20 кг (необходимое число вставить самим)? И сколько раз после диеты набирали 15, 20, 25 (см. выше – необходимое число вставить)?
Как остановить эту карусель? Ответ – диета по Монтиньяку. Почему? Давайте подумаем...

Хотя прежде чем думать о **любой** диете, необходимо обратиться к врачу и убедиться, что с вашим здоровьем все в порядке и нет противопоказаний – или заболеваний, которые могут провоцировать полноту.

Ну, убедились, что все в порядке, – можно думать дальше.

1. Чтобы похудеть и не набрать вес снова, нужно найти диету, которая станет образом жизни, а не наказанием за плохое поведение и не поощрением за хорошее.
2. Диета не должна быть похожа на высшую математику – формулы вычисления калорий, взвешивание порций, начисление баллов – может быть, это и приводит к дополнительному сжиганию калорий за счет усиленной умственной работы, но уж очень сложно.
3. 5 часов в фитнес-клубе 4 раза в неделю? А жить когда?

Теперь давайте посмотрим, что собой представляет диета по Монтиньяку и почему она отвечает всем вышеперечисленным требованиям.

1. Наиболее приближенная к нормальному питанию – можно есть сыр, мясо, колбасу, сало(!), яйца, сметану, шоколад(!) – правда, только горький, с содержанием какао не менее 70%) и много чего еще. И вино можно пить... Не говоря уж об овощах и фруктах...
2. Нет ограничений по калориям и порциям – можно есть, пока не наешься, хотя переедать не рекомендуется.
3. Напрягаться с физической нагрузкой не надо. Достаточно обычной прогулки по парку.
Где же ловушка, спросите вы? Я так и ем всю жизнь, а весы зашкаливают...

Ответ прост – в сочетании продуктов. Эта идея и лежит в основе питания по Монтиньяку. Каждому продукту присваивается гликемический индекс (за 100% принимается индекс глюкозы). И на основании этого индекса составляется меню. Совсем нельзя – хлеб из белой муки, сахар и мед, макароны, рис, кока-колу и подобные напитки. Некоторые ограничения есть в выборе овощей и фруктов, по крайней мере в первой фазе (не рекомендуется есть картофель, кукурузу, свеклу, отварную морковь, бананы, арбуз, дыню, виноград). Все остальное – можно, но осторожно. Есть надо три раза в день, не пропуская приемов пищи, причем ужин должен быть легким. Возможно добавить полдник – фрукты.

Основная диета состоит из двух фаз: первая – худение, вторая – поддержание веса на «потерянном» уровне.

В этой статье мы рассмотрим первую фазу.

**Сочетание продуктов.**

Животные белки (мясо, сыр, яйца, рыба, курица) могут сочетаться:

с сырыми овощами (морковь, лук, зелень, огурцы, помидоры, перец, оливки и т.п.), в том числе листовыми, например зеленым салатом;

с майонезом, сметаной, молоком;

со всеми бобовыми (фасоль, чечевица, горох).

Углеводы (рис, овсянка, гречка, ржаной хлеб) обязательно нужно сочетать:

с сырыми овощами;

со всеми бобовыми.

Фрукты можно есть, сколько угодно; предпочтение отдается наиболее богатым клетчаткой (яблоки, груши, сливы, абрикосы, все ягоды, кроме винограда).

**Завтрак.**

Яичница на сале с помидорами. Кофе с молоком (хотя Монтиньяк не рекомендует кофе, но мой опыт подсказывает, что если без кофе – никак, то две чашки в день – можно). Или – овсяная каша на воде, кусок ржаного хлеба и кофе. Или – фрукты (практически любые) с обезжиренным йогуртом или творогом. Обратите внимание – бутербродов с колбасой или сыром не едим.

**Обед.**

Овощной суп. Мясо (курица, рыба) и зеленый салат с майонезом или оливковым маслом. Или печенка с гарниром из зеленой фасоли или чечевицы. На десерт – ягоды (клубника, черника, малина).

**Ужин.**

Спагетти (по Монтиньяку, их можно есть, даже если они изготовлены из белой муки, поскольку при их производстве изменяется химическая структура конечного продукта, что существенно снижает его гликемический индекс), приготовленные al dente – варка в кипящей воде в течение 9 минут, с томатным соусом. Или – гречневая каша с луком, жаренным на растительном масле. Или – сыр с оливками, авокадо и сырокопченой колбаской или ветчиной.

Уловили идею? Сочетаем продукты, а ограничений по калориям или количеству поедаемой пищи нет. Ешьте, пока не наелись. И еда должна быть вкусной! После еды можно себе позволить выпить бокал вина, хотя это замедлит процесс потери веса.

Можно оставаться в первой фазе сколь угодно долго, но минимум – 3 месяца. За это время вы не только похудеете, но и ваша поджелудочная железа придет в нормальное состояние. Вторая фаза – поддержание – позволяет более свободные сочетания продуктов и имеет меньше ограничений, но, как ни странно, требует больше дисциплины и самоконтроля. Но об этом – в следующей статье.

Рекомендуется взвешиваться каждый день, понимая, однако, что колебания веса до 2 кг в течение дня нормальны. Если вы не худеете совсем при выполнении всех рекомендаций диеты, надо опять обратиться к врачу и проверить состояние организма. Но цели в потере веса должны быть реальными.

Показаний к физической нагрузке нет – если хочется, можно заниматься физкультурой, а нет – получасовой прогулки в парке три раза в неделю (или реже) будет достаточно.

Удачи, красоты и здоровья!

Автор - **Марина Бородина Стайн**
Источник