Автор: admin
06.02.2014 14:01 -

Можно ли стать стройной за 10 дней? Легко! Без диет, добавок и ограничений

Этим способом сбросить лишний вес я делилась за всю свою жизнь с каждым, от кого хоть раз услышала жалобу на лишние килограммы. И в Интернете на различных форумах, и в своих блогах размещала. Он всегда вызывал оживление, многие сразу же приступали к шлифовке фигуры, и ни разу я не слышала отрицательных отзывов. Те, кто **честно** выполнял все рекомендации, действительно снижали вес.

Была критика, были разные мнения, среди них и недоверчивое сразу «Чушь!». Но среди комментаторов встречались и врачи, которые признавали, что от этой «недиеты» одна сплошная польза – не сильно похудеешь, так хоть здоровье поправишь.

А самое главное – можно есть столько, сколько хочется, не обязательно заниматься спортом (а я – лентяйка). Ну, то есть, голодать, как на некоторых диетах, нет нужды.

Эту «недиету» можно повторить тогда, когда вдруг вы расслабились и опять «объелись» в отпуске, например. Я трижды в жизни в течение нескольких лет (после родов и после затянувшихся сытных праздников) сбрасывала вес от 8 до 12 кг, поражая подруг, мужа и коллег внезапной переменой в лучшую сторону.

Мы переехали в Белоруссию, когда мне было всего лет девять. Моя прабабка была человеком из «знающих»: и травами занималась, и имела какие-то способности ясновидения. Прожила она до ста двенадцати лет. Да, кстати, умерла, можно сказать, по оплошности – упала с крыльца и сломала шейку бедра. Ну, и не срослось, так сказать…

Так вот, первым растением, которое она нашла где-то в лесу, принесла и посадила в саду, был **шиповник**. Соблюдая нашу семейную традицию, заведенную моей Прасковьей Матвеевной, я и сейчас всегда держу на кухонном столе графин с легким отваром шиповника. И мы, и дети пьем ежедневно глоток за глотком этот чудо-напиток вместо воды. Потому ли, нет ли, но в нашей семье никто никогда не болеет (тьфу! тьфу! тьфу!). Поликлиники с нами знакомятся только тогда, когда нужна справка в бассейн или в школу.

А тут случилось мне как-то, лет двадцать назад, во время командировки в Германию подслушать там дискуссию по местному ТВ о здоровом образе жизни, в частности, о снижении веса. Дедушка-знахарь, шпрехал на родном немецком о шиповнике и «недиете». Я, в то время сильно располневшая после вторых родов, все внимательно послушала и записала. Потом и от Ларисы Долиной слышала в какой-то передаче, что она таким же способом, похожим, по крайней мере, сгоняла свои десятки кг.

***Милые дамы и господа, не претендуя на авторство, не имея других доказательств, кроме, как мое честное слово, поделюсь и с вами. Надеюсь через десять дней услышать хорошие отзывы*.**

Итак, оговорим главное:

Ограничьте себя максимально в сахаре и соли хотя бы на эти дни.

Пить можно кофе, чай, воду. Кофе и чай пейте без сахара, лучше уж медку добавьте. **Обязательно – отвар шиповника**. Не покупайте в аптеках пересушенные бесцветные плоды. Ради себя сбегайте на рынок, купите красивые красные плоды и заварите ягод 10-15 на 1,5-литровый термос. Дробить, молоть не нужно. **Не делайте отвар крепким**, шиповник – мочегонное средство. Пить можно и горячий и остуженный отвар. Он сладкий, сахар тут совсем лишний.

Ешьте сколько хотите. Вечером, конечно, лучше бы не есть. Но дедушка немецкий по этому поводу ничего не говорил. Я и ела.

Не нарушайте главного принципа: если у вас в меню сегодня курица или творог, пожалуйста, не ешьте даже одно маленькое яблочко, мороженое или семечки. Не пугайте желудок, не раздражайте его.

Спиртные напитки, кроме бокала сухого или полусухого красного вина, исключаются.

Все 10 дней нужно исключить из рациона хлеб и крупы.

Количество «убежавших» от вас килограммов, естественно, зависит от потребности организма. Если вы и так стройны и, сбросив десяток кг, рискуете взлететь и без воздушного шарика, конечно, не выставляйте претензий типа «А у меня ушло только 3 кг»! Ну, конечно же, чем полнее вы, чем больше в вас лишнего, тем с большим весом вы и распрощаетесь.

Вес не набирается после окончания «недиеты» вовсе. Но, конечно, я питаю надежду (как и тот немецкий знахарь – автор сего рецепта похудания), что такого режима питания вы и сами захотите придерживаться в будущем.

Итак, питание:

День 1. Яйца вкрутую.

День 2. Отварная курица.

День 3. Творог.

День 4. Рыба отварная или приготовленная в духовке.

День 5. Фрукты (кроме банана и винограда), можно по отдельности и в виде салатиков.

День 6. Овощи (я всегда делаю винегрет, заправляю слегка маслицем растительным).

День 7. Отварная говядина, телятина или баранина. Можно приготовить в пароварке со специями.

День 8. Сыр.

После 8-го дня обычно уже вообще не хочется кушать.

День 9. Только кефир.

День 10. Только отвар шиповника.

Дни можно менять местами (или, вообще, придумать свой продукт), пить можно только указанные напитки.

Я хитрила и так: на мясе, курице, рыбе варила суп для всей семьи, со специями и солью, а потом извлекала «свое», оставляя семье только вкусный бульон.

Если вдруг вас пригласили в гости, или к вам на шашлыки едет компания, в этот день сделайте себе, например, отварное мясо или птицу, пейте красное вино – никто и не заметит, что вы на диете.

Желаю всем удачи и здоровья!

Автор - **Наталья Корнилова**
Источник