Автор: admin
03.08.2013 15:40 -

Шоковая диета. Как без лишней возни похудеть после праздника?

Праздник – большая проблема для русского человека: много и бесконтрольно едим, мало танцуем, легко набираем лишние килограммы. Нечего удивляться, что после праздника самым горячим желанием будет одно: похудеть! Причём похудеть быстро, легко, без возни.

Конечно, от лишнего веса можно избавиться и за пару дней. Если прожить эти дни на одной воде. А затем потихоньку поститься, как делают это благоразумные христиане во время Великого поста.

Однако есть подозрение, что для русского человека подобное благообразие не по характеру. И он, скорее всего, согласится на **шоковую диету**, которую предлагает западная диетология: сбросить 3 килограмма в неделю, не муча себя никакими ограничениями.

При этом! Необходимо выполнить единственное условие: сесть на диету сразу же после праздника. Так как, чем больше времени вы упустите, тем труднее будет избавиться от излишеств, которые плотным жирком успеют осесть в самых неподходящих местах вашего стройного тела.

К тому же надо учесть, что эта диета не подходит мужчинам или подросткам: они должны потреблять больше калорий. Диета рассчитана на взрослых женщин. И женщин здоровых. А если у вас есть проблемы с эндокринной системой, почками или желудком – забудьте о всяких диетах для интенсивного похудания. Впрочем, как и об излишествах праздничного застолья.

Шоковая диета отличается от других своей исключительной грамотностью. Сбалансированно сочетая жиры, белки, углеводы, микроэлементы и витамины, она только сузит вашу тонкую талию, не нанося вреда организму.

Суть её: ограничить дневную норму калорий до 1000-1200 килокалорий. Разделив их на 5 приёмов пищи. В течение недели.

Итак, **каждый день потребляем**:

100 г животного и растительного белка (рыба, яйца, молочные продукты, крупы, бобовые, макароны, хлеб, орехи). При подобных диетах белки – просто необходимы. Так как они предохраняют от мышечной слабости и утомляемости.

Углеводы и сахара вам обеспечат 100 г хлеба (хлеб можно распределить по 20 г на каждый приём пищи); 100 г риса или картофеля, или макарон. Углеводы и сахара также необходимы, они – основные поставщики энергии. Но! Белый сахар следует навсегда исключить из ежедневного меню. Современная геронтология утверждает, что он вреден для организма, особенно для сосудов.

Вопреки сложившемуся мнению о вреде жиров, жиры организму необходимы. Они помогают работе мозга, положительно воздействуют на кожу и волосы. В нашей диете полезно использовать растительное масло – 3-5 столовых ложек в день, к кашам или к салатам.

Витамины, минеральные соли и микроэлементы организм получит из фруктов и овощей. В день следует съесть 3 вида продукта. Причём сырые фрукты-овощи едим между приёмами пищи, а варёные приготовим на завтрак, обед или ужин. Солить их не обязательно.

Для ленивых можно предложить уже **готовое меню на каждый день**. Оно может выглядеть так:

Понедельник. На завтрак выпьем сок из двух апельсинов, сварим 3 ложки мюсли. На второй завтрак пойдёт обезжиренный йогурт. На обед запечём 180 г рыбы со 150 г зелёной фасоли и добавим пресный хлебец. На полдник скушаем яблоко. На ужин отварим граммов 80 макарон с томатным соусом и яйцом, сваренным вкрутую.

Вторник. На завтрак выпьем клюквенный или брусничный морс с пресным хлебцем. На второй завтрак съедим грушу. В обед обойдёмся салатом из двух помидоров, 100 г капусты, ложки зеленого горошка и зелени. Приправим его растительным маслом и добавим кусочек хлеба, намазанный творожным сыром. Полдник будет из йогурта. На ужин – 80 г спагетти со свежими овощами.

Среда. На завтрак побалуемся кефиром с кусочком чёрного хлеба. На второй завтрак – парочкой киви. В обед съедим 200 г запечённой морской рыбы с отваренными овощами. В полдник выпьем молочно-фруктовый коктейль (например, полстакана молока, взбитого с грушей). На ужин сварим 70 г риса со 100 г зелёных овощей.

Четверг. На завтрак заварим травяной чай (лучше всего из мочегонных трав) с тостом и яблоком. На второй завтрак – йогурт. На обед сварим граммов 100 креветок или других морепродуктов, гарниром к которым хорошо подойдут 200 г варёной моркови и зелёной фасоли. В полдник съедим яблоко. На ужин сварим граммов 50 макарон-ракушек, приправим зелёными овощами и тёртым сыром, граммов 40.

Пятница. На завтрак съедим стакан обезжиренного молока с тремя ложками гречки, запаренной с вечера. На второй завтрак съедим грушу. Обед будет состоять из 150 г зелёного салата с яйцом, сваренным вкрутую, кусочка хлеба, половины яблока и 5 орехов. В полдник – йогурт. На ужин отварим кальмара, 50 г риса, добавим 150 г тёртой сырой моркови и граммов 40 творога.

Суббота. На завтрак приготовим пюре из моркови и стакан сыворотки с парочкой галет. На второй завтрак – собьём молочно-фруктовый коктейль. На обед запечём 150 г куриной грудки и добавим салат из помидоров. В полдник съедим обезжиренный йогурт. На ужин отварим 50 г риса с грибами (граммов 50).

Воскресенье. На завтрак съедим апельсин и запьём травяным чаем с двумя галетами. Второй завтрак – нежирный творог. На обед сварим овощной суп. В полдник выпьем морковно-лимонный сок. Ужином будет 60 г отваренного риса, жареное яйцо, 100 г капусты или шпината с кусочком отрубного хлеба.

Так конкретно выглядит шоковая диета. Интересна тем, что даёт возможность не просто

сбросить лишние килограммы, но и заложить основы грамотной, культурной еды. А эти основы – неоценимы. Они помогают не только сбрасывать лишний вес после праздника, но, прежде всего, не набирать его. Ни при каких обстоятельствах. Даже в самые-самые праздничные застолья.

Автор - **Лидия Латьева**
Источник