

Как лечебное голодание поможет при наборе веса?

«Мне бы ваши проблемы!» – так думают полные люди о своих худых соотечественниках. На фоне всеобщей борьбы с избыточным весом проблему его недостатка многие не воспринимают всерьёз. Доказано, что недостаток веса так же не способствует полноценной жизни, как и лишний вес.

В худеньком теле обычно уживаются такие проблемы: низкое давление, упадок сил, нарушение в работе желудочно-кишечного тракта, смещение внутренних органов и ряд других. Вроде бы и решение проблемы лежит на поверхности – больше и чаще кушать калорийной пищи. Эти рекомендации так же помогают худым людям поправиться, как и совет отказаться от еды полным, чтобы похудеть – то есть **никак**.

Причины обычно две:

1. У многих людей с недостатком веса отсутствует аппетит, поэтому съесть, даже один лишний кусочек, нет сил.
2. Есть ещё другая проблема – нарушение обмена веществ. В такой ситуации человек кушает достаточно, но пища не усваивается организмом.

При желании **набрать вес** можно использовать достаточно непривычный способ – **лечебное голодание**

. С помощью непродолжительного (1-3 суток) добровольного отказа от пищи добиваются целого ряда целей, необходимых для набора веса.

Прежде всего, стоит успокоиться тем, кто думает, что при кратковременном голодании ещё больше похудеет и потеряет мышечную массу. Если использовать голодание в течение 1-3 суток, органы получают питательные элементы и энергию за счёт внутренних запасов, которые есть даже у людей с недостатком веса.

Лечебное голодание очень сильно поможет людям с плохим аппетитом, очищая желудочно-кишечный тракт и внутренние органы на клеточном уровне. Расходятся

запасы сахара в крови и гликогена в печени. Появляется здоровый аппетит.

Плохо пища обычно усваивается при нарушении в работе кишечника и печени. Благодаря воздержанию от пищи, работа этих органов нормализуется, и организм полноценно усваивает питательные элементы. Ускоряется и усиливается обмен веществ.

Для начала рекомендуется регулярно (2 раза в месяц) проводить 24 часовое голодание. Полезней всего это делать в 11-й и 25-й лунный день. В дальнейшем, если вы будете чувствовать необходимость, можно воздерживаться от пищи один день в неделю. Это может быть среда или пятница. Не проводите однодневное голодание на выходные – сильно много свободного времени будет только мешать. Во время голодания необходимо вести обычный образ жизни с умеренной физической нагрузкой.

Примерно за 3-4 дня до голодания откажитесь от мясных и рыбных блюд. Эта пища создаёт значительную нагрузку на организм. Необходимо кушать салаты из овощей (капуста, морковка, свекла), каши, картофель.

Начинайте суточное голодание после лёгкого завтрака, состоящего из салата и каши (любой, на ваше усмотрение). Потом не кушайте день и ночь. Следующий завтрак может состоять из сока или фруктов. Если есть аппетит, то скушайте кашу и тушеные овощи.

Проведя несколько таких голоданий и почувствовав реакцию организма на них, можно будет проводить 36-часовое голодание. Принцип проведения тот же: за 3 дня до процедуры отказаться от животной пищи, при выходе из голодания не торопитесь нагружать желудок. Выпейте сока или скушайте каши с салатом. Разница в том, что 36-часовое голодание надо начинать после лёгкого ужина, затем не кушать ночь, день и ещё одну ночь. Следующий приём пищи делайте утром.

При наборе веса необходимо, чтобы съеденная пища полноценно усваивалась. Это будет происходить, если у человека трёхразовое питание без перекусов. Необходима и умеренная физическая нагрузка. Самый лучший вариант – это занятия в тренажёрном зале. Длительной физической нагрузки на организм (бег, велосипед, волейбол, футбол и так далее) лучше избегать.

Как лечебное голодание поможет при наборе веса

Автор: admin

25.02.2014 14:32 -

Благодаря такому режиму жизни (периодическое голодание, правильное питание, физические упражнения), вы не только наберёте недостающие килограммы, но и увеличите работоспособность и улучшите свой внешний вид.

Автор - **Александр Кузнецов**

[Источник](#)