Автор: Centridora
06.01.2007 02:33 -

«Двухфазная» диета на http://goldkulinar.ru
Это одна из диет, которую я опробовала. Придерживаясь ее, за месяц можно сбросить до 7 кг. Главная цель — перестроить обмен веществ, заставить организм сжигать жиры, а не углеводы. Диета включает в себя две фазы. Продолжительность первой — 2 недели, а второй — вся жизнь...
Основные правила:
Количество углеводов ограничьте 20 г вдень (предупреждаю сразу: очень жесткое и тяжелое ограничение!).
2 Сохраните свой обычный ритм питания — столько же приемов пищи, в те же часы, что и до диеты. Если начинаете чувствовать голод, можно слегка перекусывать и между приемами пищи, но только разрешенными в первой фазе продуктами.
3 Общий объем и калорийность . пищи не ограничивается.
4 Ешьте только когда почувствуете голод, и не наедайтесь до отвала. Прекращайте есть сразу, как только появилось чувство сытости.
Первая фаза
Можно без ограничений: мясо, рыбу, птицу. Главное условие — в чистом виде. Если вам больше по вкусу продукты из них (колба¬са, тушенка), обязательно прове¬ряйте указанное на упаковке со¬держание углеводов и, если оно превышает 0,5 г на 100 г продук-
та, включайте их в подсчет обще¬го числа потребленных углеводов. Сыры. Но не забывайте, что некоторые их сорта (особенно сладкие плавленые сырки) содержат весь¬ма приличное количество углеводов, их стоит исключить из своего рациона. Морепродукты; яйца, приготовленные любым способом, но без добавления продуктов, содержащих углеводы; овощи по сезону, грибы; растительные масла (лучше всего — неочищенные холодного отжима); натуральное сливочное масло, рыбий жир; напитки: вода — простая и мине¬ральная, чай без сахара (лучше — зеленый или из трав).
В небольших количествах, подсчитывая содержащиеся в этих продуктах углеводы (насколько такое возможно), можно есть: помидоры, капусту, зеленый горошек, лук, сметану.
В первой фазе диеты кате¬горически запрещены: сахар и сладости; хлеб, любые мучные продукты; фрукты, крахмалистые овощи; маргарин; алкоголь.
Первая фаза длится 14 дней.
В это время в организме долж¬ны произойти необходимые из¬менения в обмене веществ.
Вторая фаза
Количество углеводов можно постепенно увеличивать, следя за тем, чтобы вес снижался плавно и постепенно. Добавьте овощи (из списка запрещенных), ягоды и фрукты (преимущественно несладкие), черный хлеб. Допускается небольшое количество алкоголя.
Мой результат:
На такой диете я продержалась 2 месяца и похудела на 10 кг. Диета довольно легко переносится, так как чувства голода нет.
Информация взята на сайте: http://goldkulinar.ru/kulinarnye-sovety/dvuhfaznaya-dieta/

Автор: Centridora
06.01.2007 02:33 -