

Говорят, что где-то на земле есть счастливицы, которые любят вареную брокколи и к
офе
без
сахара
и
молока

.
Говорят
, что они с
наслаждением
окунаются
в
загадочный
мир
диет
и
непрерывно
выходят
из
него
победительницами

.
Говорят...
И
мы
верим
. А
между
тем
замечаем
, что
большая
часть
представительниц
прекрасного
пола
-
отчаянные
сладкоежки
. И как
бы
ни
хотелось
улучшить

свою
фигуру
, они
не
могут
отказать
себе
в
фисташковом
мороженом
или
молочной
шоколадке

.
Специально
для
таких
особ
диетологи
разработали
сладкие
диеты

Леденцовая диета

Суть: завтракать, обедать и ужинать только леденцами. Авторы диеты уверяют, что на день хватает одной пачки конфет – это 80-100 г.

Секрет в том, что есть после сладких леденцов совсем не хочется

.
Пить

при
этой
диете
не
только
можно
,
но
и
нужно
.
Не
меньше
двух
литров
жидкости
в
день
.

Результат: в первый день теряем 1-1,5 кг, а за первую неделю диеты можно скинуть
от
пяти
до
восьми
килограммов
.

Опасность: Во-первых, при соблюдении такой диеты необходимо постоянно пополнять
ь
кальция
в
организме
с
помощью
нежирного
творога
или
молока
.
Во-вторых
,
какой
бы
эффективной
ни

была
эта
диета
,
сидеть
на
ней
долго
–
опасно
. Это
чревато
язвами
,
гастритами
,
заболеваниями
печени
и
поджелудочной
железы
.

Шоколадная диета

Суть: в день разрешается съесть 80-100 г горького [шоколада](#) (причем, чем выше будет в плитке содержание какао, тем лучше) Вес стандартной шоколадки - 90 г.

Запивать все это

нужн

о
черным
кофе
без
сахара
.

Результат: на такой диете реально сбросить от 3 до 6 килограммов.

Опасность: Максимальный срок этой диеты – пять дней. После чего рекомендуется сделать перерыв на неделю и, в случае

необходимости, повторить шоколадное похудение. Также

нужно

помнить, что шоколадная

диета

противопоказана при гипертонии, диабете, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Углеводная диета (или диета на мороженом)

Суть: "Ice Cream Diet" (оригинальное название) была разработана американским диетологом Холи МакКорд. Предписания таковы: мороженое

на завтрак, обед и ужин.

Секрет

в том, что мороженое содержит (как и любой молочный продукт) много кальция

. МакКорд обнаружила, что если кальция

не

хватает

в

организме

, то он начинает накапливать жир. Следовательно, в избытке

кальция

процесс движется в обратном направлении.

Результат: автор диеты утверждает, что на ней можно сбросить до 10 килограммов.

Опасность: от частого употребления мороженого может заболеть горло, вплоть до ангины – с этим

нужно

быть осторожнее. Также избыток

кальция

противопоказан людям со слабыми почками: это

чревато

мочекаменной болезнью.

Мед и молоко

Суть: это самая полезная из всех представленных диет. Утром до завтрака – оптимальное время 6 часов утра,

но

"совы"

могут

увеличить время

до

7 –

нужно

проснуться и выпить стакан

молока

со столовой ложкой меда. Молоко должно быть некипяченое.

Пить

его следует маленькими глотками и каждый глоток заедать медом.

Важно: молоко с медом нужно выпить именно в указанный час, даже если вы привыкли спать до обеда. Этот рецепт разгонит ваш обмен веществ. Далее до 7 вечера можно есть как обычно, без ограничений.

Результат: в процессе этой щадящей диеты теряется до 5-6 кг. Бонус - "чудесный напиток" заметно улучшает внешний вид кожи.

Опасность: курс диеты рассчитан на месяц и не представляет для организма никакой опасности.

Диета на сухофруктах

Суть: до 4 часов дня можно питаться как обычно, а после 4 – только сухофрукты. Желательно жевать курагу постоянно, а заедать голод, когда организм начнет требовать привычной пищи.

Результат: похудеть на такой диете можно на 8-10 килограмм. Только вот результат проявится не сразу, так что этот способ питания для терпеливых барышень. Фрукты содержат сахар, но не обычный, а полезный – фруктозу и глюкозу. Тем не менее именно сахар будет на первом этапе сдерживать похудение.

Опасность: курс рассчитан на месяц-полтора и не несет в себе угрозы организму (разве кошелек - цены на сухофрукты сейчас приличные).

Сахарная диета

Суть: сахарная диета, как бы ни было сладко название, самая сложная из

представленных. По сути - это голодание. Вам придется выпивать по пять стаканов сладкого чая в

день

и совершенно ничего

не

есть

. Важно, что

сахара

в стакане должно быть

не

меньше

30 грамм (две чайных ложки без горки).

Результат: диета рассчитана на пять дней, за которые можно потерять до 5 килограммов.

Опасность: голодание противопоказано людям с хроническими заболеваниями. Для всех остальных такая краткосрочная разгрузка даже полезна.

В заключение хочется дать пару советов тем, кто планирует тут же приступить к сладкому похудению. Увлечаться этими диетами не стоит:

если

сахар

а

в

пище может привести впоследствии к возникновению сахарного диабета. Также все эти диеты

не

рекомендуется повторять чаще, чем раз в два-три месяца, иначе в один прекрасный день

организму захочется "нормальной пищи", и он начнет "бунтовать".

Напоследок напомним, что самыми полезными и низкокалорийными сладостями (если вы хотите не глобально похудеть, а просто чуть-чуть подкорректировать фигуру) остаются зефир и пастила. А самое лучшее средство для похудения – пустой холодильник. И с этим, согласитесь, трудно спорить.

Иллюстрации с сайта: [© 2011 Thinkstock](http://www.thinkstock.com/) .