Автор: http://www.jlady.ru/
18.06.2012 08:46 - Обновлено 16.05.2018 11:56



Кефир – единственный продукт, который в составе диеты позволяет не только сброс
ить
ли
шние
килограммы
,
но
и
помогает
укрепить
здоровье
.
Он
нормализует
работу
пищеварительного
тракта
,
кровеносной
и
нервной
системы
.
Кефирная
диета
возвращает
здоровый
цвет
лица
,
укрепляет
иммунитет
и
выводит
шлаки
из

организма
.
Одним
словом
— это
настоящая
панацея
для
современной
женщины
.
Поэтому
если
вы
случайно
набрали
пару
лишних
килограммов
,
не
спешите
за
таблетками
в
аптеку
.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Воспользуйтесь эффективной кефирной диетой, которая за три дня вернет утраченн
ую строй
ность
.
Да-да
,
вы
не

ослышались
.
Рассчитана
кефирная
диета
на
3 дня, а
избавляет
ни
много
ни
мало
–
до
пяти
килограммов
лишнего
веса
.
Согласитесь
, что это
вполне
приличный
результат
,
особенно
если
учесть
, что при
этом
не
наносится
абсолютно
никакого
вреда
организму
.

О пользе кефира

Кефир — это кисломолочный напиток , который получают из обезжиренного или цельного коровьего

молока
путем
спиртового
и
кисломолочного
брожения
с
использованием
специальных
кефирных
грибков
.
Именно
грибки
и
определяют
степень
полезности
и
насыщенности
кисломолочного
продукта
.
Необходимое
брожение
кефира
достигается
за
счет
симбиоза
серии
микроорганизмов
.
Одним
словом
:
пейте
кефир
, и
вы
будете
здоровы
. А как при
этом
стать
еще и

стройной
,
мы
вас
научим
.

Меню кефирной диеты

Существует три варианта сбросить вес в течение трех дней при помощи кефира
.
Каждый
из
них
рассчитан
на
очищение
и
оздоровление
организма
,
поэтому
практически
не
имеет
противопоказаний
.
Какой
именно
метод
использовать
—
решать
только
вам.
Мы
же
постараемся
максимально
точно
описать
каждый
из

способов
.

1. Первая кефирная диета на 3 дня подойдет самым стойким худеющим, поскольку ес
ть
вам
не
придется
.
По
крайней
мере
,
во
время
прохождения
диеты
. В
течение
дня
разрешается
выпить
полтора
литра
нежирного
кефира
. Для
того
чтобы
голод
чувствовался
не
так
сильно
,
диетологи
советуют
разделить
кисломолочный
продукт
на
несколько
приемов
.

Сложность диеты заключается в том, что три дня нельзя ни есть, ни пить (включая воду) ничего, кроме кефира. Выдержите? Наградой будет минус пять килограммов лишнего веса.

2. Для тех, кто не решается полностью отказаться от пищи. В этом случае за день разрешается выпить стандартных полтора литра нежирного кефира и съесть килограмм свежих овощей и фруктов. При этом от калорийных

бананов
лучше
всего
воздержаться
.
Хотите
похудеть
?
Замените
их
на
яблоки
или
арбузы
. И
помните
: чем
меньше
вы
съедите
, тем
больше
килограммов
скинете
.

3. Данный вид кефирной диеты подойдет тем, кому противопоказано голодание, или совсем
ленивым
людям
,
которые
хотят
похудеть
,
но
не
желают
прекращать
есть
.
Надо
признаться
, что

если
вы
и
будете
питаться
в
ходе
данной
диеты
,
то
не
слишком
разнообразно
.
На
завтрак
разрешается
выпить
стакан
нежирного
кефира
,
заедая
куском
хлеба
(или
тостом
) с отрубями.В
обед
можете
позволить
себе
порцию
овощного
салата
,
заправленного
оливковым
маслом
.
Плюс
стакан
стандартного
кефира
(

недаром
диета
называется
кефирной
).
Ужинать
придется
двумя
яблоками
и
небольшим
ломтиком
сыра
.
Между
приемами
пищи
можно
пить
нежирный
кефир
.
От
воды
лучше
всего
отказаться
,
поскольку
лишняя
жидкость
в
организме
может
привести
к
увеличению
общего
веса
.

Преимущества кефирной диеты

1. Сжатые сроки. Всего за три дня вы не только похудеете на несколько килограммов

,
но
и
восстановите
микрофлору
кишечника
.
Экономия
времени
в
эпоху
21
века
,
когда
важна
каждая
минута
,
очень
важна
.

2. Экономичность. Кефирная диета подойдет даже тем, кто ограничен в средствах, п
оскольку
купить
кефир
гораздо
проще
, чем
многочисленные
препараты
для
похудения
,
не
говоря
уж
об
оплате
процедуры
липосакции
.

3. Универсальность. Многие женщины с трудом подбирают себе диету из-за тех или ных проблем со здоровьем. Кому-то противопоказана гречка, кто-то не ест апельсины. Трехдневная кефирная диета подходит практически всем. Исключение составляют люди, страдающие ревматизмом, общим полнокровием, рахитом, подагрой, так как при этих болезнях врачи не советуют употреблять продукты,

вызывающие
избыток
кислоты
.

4. Эффективность. Диетологи утверждают, что утраченные при помощи кефирной д
иеты
лишние
килограммы
не
возвращаются
.

Последние рекомендации

Напоследок дадим несколько рекомендаций. Во-первых, диетологи не советуют прод
левать
данную
диету
.
Похудели
с
помощью
кефира
?
Вернитесь
к
прежней
системе
питания
хотя
бы
на
пару
дней
, и
только
после
этого
садитесь
повторно
на

кефирную
диету
.
Во-вторых
,
тщательно
выбирайте
кефир
.
Лучше
всего
использовать
для
диеты
кисломолочный
напиток
с
минимальным
сроком
хранения
. В нем
сохранились
все
полезные
бифидобактерии
,
необходимые
для
оздоровления
организма
.
Одним
словом
, чем
свежее
кефир
вы
выберете
, тем
лучше
.

Счастливого похудения!