Автор: http://www.jlady.ru/
28.08.2012 08:41 - Обновлено 16.05.2018 11:56



ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Диагностика и лечение в Таганроге**

«Похудею, во что бы то ни стало!», – говорят себе многие девушки, мечтающие скинуть несколько лишних килограммов. И, действительно, худеют: садятся на строгие диеты, изнуряют себя голодом и тяжелыми физическими упражнениями. Вот только радость их, в большинстве случаев, длится

совсем
недолго
:
порою
вес
не
только
возвращается
,
но
и
приводит
вместе
с
собою
три-четыре
дополнительных
кило
. А
ведь
существует
один
проверенный
,
практически
стопроцентный
способ
постройнеть
раз и
навсегда
–
разгрузочные
дни для
похудения
.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Эффективность разгрузочных дней

Разумеется, этот способ менее популярен у полноватых дам, ведь результата приходится ждать подолгу. Оно и понятно – никому не хочется худеть в течение года, каждая желает обрести модельную внешность за считанные дни. А ведь так любимые многими строгие диеты могут серьезно навредить организму, об этом неустанно твердят диетологи всего мира. Знаете ли

вы
о том, что
диет
на
свете
–
тысячи
,
но
ни
одна
из
них
не
рекомендована
Министерством
Здравоохранения
? К
сожалению
,
мало
кого
это
останавливает
:
ряды
голодающих
страдалиц
,
губящих
свое
здоровье
,
не
убывают
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Толстеешь от воздуха ? Проверь щитовидку .

Тем не менее, ученые давным-давно доказали, что любое голодание – стресс для орг анизма
.

Ну
, вот
представьте
себе
: в
вашем
доме
завелась
злая
тетка
,
которая
строго
контролирует
все
ваши
приемы
пищи
.
Иногда
вам
везет
и
вы
едите
столько
,
сколько
захотите
.
Но
наступают
«
черные
дни»,
когда
эта
нехорошая
женщина
не
позволяет
вам
притрагиваться
к
любимым
продуктам

, и вы вынуждены по несколько дней сидеть на кефире с морковкой. Ваши действия? Не сомневайтесь: вы непременно начнете откладывать вкусненькие и питательные продукты про запас, на случай очередной голодовки.

Точно так же поступает и ваш организм. Бедняжка, он до смерти боится, что вы снова подсядете на новую диету и ему совсем нечего будет кушать. Но

как
только
вы
открываете для
себя
доступ к холодильнику,
организм
немедленно начинает «операцию
по
предотвращению последующих голодовок». Он, как разумная хозяйка,
потихоньку
откладывает
питательные
вещества
в виде
жира
, чтобы
не
дать вам помереть с голоду
во
время
следующей
голодовки
. Так что нет ничего удивительного в том, что
на
ваших боках появляются все новые складки, хотя
вы
исправно сидите
на
жутко тяжелых диетах.

Так пожалейте свой организм, поберегите свое здоровье. В конце концов, оно у вас одно. Задумайтесь: всего од
ин
день в неделю
вы
соблюдаете определенные правила и едите
только
разрешенные продукты. Все прочие шесть – питаетесь, как обычно. Впрочем, начав разгрузочные

дни для
похудения
,
вы
волей-неволей измените свои привычки и станете поглощать куда меньше пищи, чем раньше. Ведь желудок привыкает к уменьшенным порциям и правильному питанию, он потихоньку сокращается в размерах. Как
только
вес придет в норму, количество
разгрузочных
дней
можно будет сократить до одного в месяц.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Эффективная диета для похудения

Одним из самых приятных моментов в разгрузочных днях является тот факт, что вы не будете испытывать чувство голода. Депрессии, злость на весь окружающий мир и страх сорваться и наесться до отвала останутся с теми, кто предпочитает худеть моментально. Вместо этих неприятных ощущений одна только польза: организм здоровеет, а лишний жир тает. Ну не мечта ли? И пусть вы не получите желанный результат мгновенно, зато те граммы и миллиметры, что будут уходить еженедельно, уже не вернутся к вам никогда (конечно, если вы не пуститесь во все тяжкие и не съедите половину супермаркета за раз).

Как организовать разгрузочный день для похудения

Но что если вы относитесь к тем людям, кому и день продержаться на низкокалорийных продуктах совсем непросто? Ведь есть немало женщин, твердо решивших «денек на овощах посидеть», а уже ближе к обеду поглощающих жареную картошку с жирными котлетами. Если ваша сила воли слегка «хромает», то не стоит беспокоиться – существует несколько действенных приемов, с помощью которых ваш разгрузочный день пройдет легко и незаметно.

- Прежде всего, разгружайте свой организм в будний день, а не в выходной. Что может быть ужасней, чем сидеть весь день рядом с холодильником, забитым запретными вкусностями? Все пройдет гораздо легче, если в этот день вы будете заняты делами и общением с людьми – так у вас практически не останется времени на мысли о еде.
- Обязательно плотно позавтракайте в свой разгрузочный день – даже в том

случае, если вы совсем не чувствуете голода. Разумеется, есть можно только разрешенные продукты, зато в достаточном количестве.

- Равномерно распределяйте приемы пищи в течение дня – их должно быть не меньше пяти-шести. Помните золотое правило: лучше есть много раз и маленькими порциями, чем наесться один раз, но до отвала.
- Не стоит накануне разгрузочного дня слишком сильно наедаться, постарайтесь переходить к таким дням плавно. Просто слегка уменьшите количество потребляемых калорий, чтобы в день разгрузки организм не испытал стресса. То же можно сказать и о «выходе» из разгрузочного дня – пожалуйста, не объедайтесь на радостях, иначе никакой пользы от ваших усилий не будет.
- Старайтесь пить как можно больше жидкости. Это может быть негазированная минеральная вода или чай – не менее двух литров.
- Ну и, конечно же, постарайтесь правильно настроить себя психологически. Потребляя меньшее количество пищи, вы непременно почувствуете легкость во всем теле – просто порадуйтесь этому ощущению. В конце концов, небольшая умеренность в еде пойдет на пользу не только фигуре, но и всему организму в целом. И главное, помните: ограничивать себя в питании нужно всего лишь день, а уже завтра можно открыть вожделенный холодильник (только не перестарайтесь и не съешьте двойную норму на радостях).

Варианты разгрузочных дней

Итак, свершилось – вы все-таки решились заняться собой и испытать действие разгрузочных дней! Для начала задумайтесь о том, какого рациона вы будете придерживаться (ориентируйтесь на ту пищу, что приносит вам радость и удовольствие). Существуют различные варианты разгрузочных дней, но все они сводятся к тому, что есть можно только разрешенные продукты. Итак, вы можете попробовать:

Разгрузочные дни на яблоках

В какой бы части нашей огромной стране вы ни жили – яблоки всегда остаются самым популярным фруктом на прилавках магазинов. Для разгрузочного дня гораздо больше подойдут зеленые яблоки, так как в них меньше сахара, а значит – меньше потребляемых калорий. За день нужно съедать не менее полутора килограммов яблок, разделив их на пять-шесть приемов пищи.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Диагностика и лечение рака в Таганроге**

При желании часть фруктов можно запечь в микроволновке или духовке – так вы не только разнообразите меню, но и увеличите в продукте количество пектина (вещества, способствующего выведению шлаков из организма). Вообще, яблоки – это просто кладезь полезных веществ и витаминов. Знаете ли вы о том, что эти замечательные фрукты

помогают
не
только
худеть
,
но
и
справляться
с
простудой
, с
болезнями
сердца
, что они
полезны
для
кишечника
и
способствуют
улучшению
состояния
зубов
? А
уж
яблочная
диета
считается
одной
из
самых
популярных
в
наше
время
,
ведь
эти
фрукты
вкусны
,
питательны
и
не
содержат
жира
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Советы для женщин: наполняем волосы естественной красотой и здоровьем!

К сожалению, у яблочных разгрузочных дней имеются свои противопоказания. Они не подходят тем, кто страдает от болезней пищеварительного тракта – в случае длительного употребления в пищу одних только яблок у этих людей может случиться обострение. Если вы относитесь к этой группе людей, то не стоит расстраиваться, ведь существует еще немало вариантов разгрузочных дней.

Разгрузочные дни на мясе

Ну разве это не мечта любого человека, мечтающего похудеть: есть сочное, вкусное мясо, делаясь стройнее и тоньше с каждым проглоченным кусочком?! Если вы мясоедка, не мыслящая хоть день прожить без ломтика вкусного мяса – что же, это меню для вас: четыреста граммов нежирной отварной говядины разделить на пять-шесть приемов пищи. В качестве гарнира можно использовать свежие огурчики, помидоры и белокочанную капусту – не больше ста граммов за раз.

Чем полезны мясные разгрузочные дни? Прежде всего, тем, что организм пополняется необходимым белком и железом, которые лучше всего усваиваются при отсутствии углеводов. Кроме того, не так-то просто сидеть целый день на мясе и остаться голодной, поэтому такому разгрузочному дню можно только порадоваться: и желудок сыт, и лишний вес уходит.

Противопоказана такая «диета» лишь для людей с заболеванием почек, а также для тех, у кого проблемы с печенью и сосудами. Таким людям лучше приглядеться к другому меню разгрузочного дня, например:

Разгрузочные дни на кефире

Меню такого дня запомнить несложно: на протяжении всего времени нужно пить только обезжиренный кефир. В ста граммах продукта всего тридцать семь килокалорий, а вот пользы от этого кисломолочного продукта невероятно много. Представляем вашему вниманию самые очевидные плюсы от использования этого продукта:

- Активация пищеварения;
- Избавление от чувства тяжести;
- Подавление процессов гниения в кишечнике;
- Уменьшение проявлений аллергии;
- Ускорение метаболизма в организме;
- Улучшение цвета лица.

И это далеко не все показатели, ведь кефир считается поистине уникальным кисломолочным продуктом! Если всякие модные йогурты и бифидобпродукты частенько не в состоянии пройти проверку санэпидемслужб, то наш родной кефир стопроцентно полезен и безопасен для всех без исключения. Заметьте, что обычное молоко показано далеко не всем – в отличие от кефира, который можно пить «даже язвенникам и трезвенникам».

С другой стороны, и к выбору кефира в магазине нужно подходить со знанием дела. Если вы выберите упаковку, выпущенную три и более дня назад, то рискуете вызвать в организме появление запора. Если же вы с радостью ухватитесь за совершенно свежий, сегодняшний кефир – будьте осторожны, такой продукт чреват появлением излишнего газообразования в организме. Лучше всего покупать «вчерашний кефир», который действует на органы пищеварения лучше всего.

Разгрузочные дни на гречке

Гречку давным-давно прозвали «королевой круп». С помощи гречки худеют, с ней улучшают пищеварение, укрепляют стенки сосудов и очищают кишечник. Гречневая диета прочно завоевала умы и сердца тех, кто ищет способ избавиться от ненавистных килограммов. А так как противопоказаний к меню из гречневой каши практически нет, то такие разгрузочные дни для похудения подходят для большинства девушек.

Вот только не забывайте, что готовится эта каша по-особенному. Для того чтобы максимально сохранить все содержащиеся в ней полезные вещества и витамины, эту крупу не надо варить, ее нужно запаривать. Делается это так: один стакан гречки заливается двумя стаканами крутого кипятка, укутывается плотной тканью и оставляется на ночь. Соль, специи и масло добавлять нельзя, однако это не повод для сожалений: истинные любители гречки по достоинству оценят естественный вкус своего любимого кушания!

Как и в прочих разгрузочных днях, весь объем приготовленной пищи нужно разделить на пять-шесть порций и съесть их в течение дня. Помимо негазированной воды и зеленого чая в такой день допускается выпить около одного литра обезжиренного кефира.

Разгрузочные дни на картофеле

Пусть плачут и рыдают все яростные противницы углеводов, ибо на картофеле и впрямь можно похудеть! Этот замечательный овощ, давным-давно ставший таким родным и незаменимым на любой кухне, способен сбавить несколько сантиметров на вашей талии. Дело в том, что в обычной, привычной нам с детства картошке, находится целая уйма полезных веществ и витаминов. Помимо высокого содержания калия, фосфора и железа, в этом овоще присутствуют ценные аминокислоты, необходимые для нормального функционирования нашего организма.

Причем меню картофельного разгрузочного дня может быть достаточно разнообразным. Представляем вам три варианта рациона разгрузочного дня на картофеле:

- Вариант первый

Запечь в духовке триста граммов картофеля без использования соли и специй, съесть в течение дня с небольшим количеством сметаны. Постарайтесь разделить приемы пищи на пять-шесть раз, запивать можно минеральной водой без газа или зеленым чаем без молока и сахара. Такой рацион очень полезен людям, страдающим заболеваниями сердечнососудистой системы, системой кровообращения и болезнями почек.

- Вариант второй

Завтрак: двести граммов обезжиренного молока;
Обед: триста граммов картофельного пюре, сваренного на воде с добавлением небольшого кусочка сливочного масла;
Ужин: легкий картофельно – яичный салат (двести пятьдесят граммов картофеля отварить, остудить и нарезать кубиками, добавить мелко порезанное яйцо, сваренное вкрутую, заправить растительным маслом с капелькой уксуса, посолить, поперчить).

Такой разгрузочный день гарантированно избавит вас от трехсот граммов лишнего веса, при этом вы не почувствуете ни голода, ни плохого настроения, сопровождающих обычные диеты.

- Вариант третий

Готовим печеный картофель под лимонным соком. Тщательно промытые овощи разрезаем пополам и кладем в духовку, расположив кожурой вниз. Соль, масло и воду использовать не нужно, а вот сухим укропом посыпать блюдо не возбраняется. Выдавливаем на картофель пару долек чеснока, поливаем лимонным соком – через двадцать минут блюдо готово. Худейте на здоровье!

Разгрузочные дни на арбузе

Это еще один из вариантов углеводных разгрузочных дней, которые прекрасно переносятся и не причиняют никакого вреда организму. Посидев денек на арбузе, вы отлично почистите организм, облегчите работу кишечника. А уж если вы страдаете болезнями почек, печени, если у вас повышенное давление или проблемы с мочевыделительной системой, то разгрузочные дни на арбузе – это «то, что доктор прописал».

Купите средний по величине арбуз (примерно шесть-семь килограммов), причем сделайте это не в сам разгрузочный день, а накануне. Дело в том, что так вы избавите себя от ненужной физической нагрузки в этот и без того нелегкий день (употреблять в пищу один только арбуз – это совсем непросто). Есть вы будете, разумеется, только мякоть, а ее в таком арбузе примерно полтора-два килограмма. То есть, приблизительно триста граммов арбузной мякоти – это и есть ваша разовая порция, коих должно быть не меньше шести в течение дня, через равные промежутки времени.

К сожалению, и у арбузных разгрузочных дней имеются свои противопоказания. Такой рацион абсолютно не подходит женщинам, страдающим тяжелым заболеванием почек, желчекаменной болезнью, сахарным диабетов. А если вы недавно пережили отравление, то поедание арбуза в больших количествах вам тоже противопоказано. Кстати, постарайтесь не планировать в этот день длительных прогулок, ведь арбуз – это мощное мочегонное средство.

Как видите, вариантов разгрузочных дней для похудения вполне достаточно, вы вполне можете подобрать приемлемый для себя рацион. Конечно, мгновенных результатов ожидать не приходится, но при регулярном проведении таких дней, вы не только заметно похудеете, но и оздоровите свой организм. Организовав разгрузку примерно один-два раза в неделю, уже через год вы будете любоваться своей красивой, стройной фигурой.

А если вы считаете, что год – это слишком большой срок, то вспомните себя же, но ровно год назад: не одолевали ли вас мысли о похудении и не решались ли вы на строгие деты? Наверняка вы предпринимали попытки похудеть, и не раз, «а воз и ныне там», правда? Конечно, если только вы не набрали за это время парочку лишних кило (а это вполне возможно после строгих, изнуряющих диет).

А теперь представьте: что, если бы вы уже тогда, год назад решились похудеть с помощью разгрузочных дней? Прими вы тогда такое решение, то сейчас, наверняка бы любовались своими новыми формами и не задавались бы вопросом о том, как скинуть эти ненавистные килограммы лишнего веса. Так почему бы не начать худеть с помощью разгрузочных дней прямо сейчас, чтобы через год с гордостью смотреть на себя в зеркале?