Автор: Administrator
11.08.2008 14:40 -

Разгрузочные дни - не такое уж и новое изобретение. Первопроходцами в этом трудном деле были еще, пожалуй, австралопитеки. Каждый раз, когда им приходилось ложиться спать голодными, они думали о пользе разгрузочных дней для души и тела...

Но если серьезно, то разгрузочные дни пришли в диетологию модную из диетологии лечебной (простите меня за такую смелую классификацию). Поначалу разгрузочные дни применялись врачами в комплексной терапии различных заболеваний - и давали ощутимый эффект. Теперь «эти дни» - неплохой способ сохранить талию тонкой и удержать вес.

Теперь для вас на выбор - тысячи различных вариаций, как разгрузиться: от простеньких, до особенно извращенных.

Разгрузочные дни бывают «моно» - только один продукт (яблоки, креветки, мясо) или «микс» (капуста с огурцами, творог и кефир).

Исходя из продукта, избранного для разгрузки, можно все разгрузочные дни условно разделить на несколько категорий:

1. Углеводные. Сюда можно включить и овощные, и фруктовые, и сухофруктовые дни. И даже крупяные, кому как нравится. Одна из вариаций углеводного дня - «сырой» день. В такой день рекомендуется питаться только салатиком из сырых овощей - морковки, свеклы, капустки, редиса, зелени (1.5 кг смеси в день). Никакой соли, никакого масла. Можно немножко лимонного сока. Но такой день - для особенно смелых. Чистящий эффект от него просто поразительный.

2. Белковые: мясные, молочные, кефирные, йогуртовые, творожные, рыбные. Основной

принцип: никаких углеводов, минимум воды. В качестве гарнира (ну, понятно, что к мясу, рыбе) можно использовать несколько листиков зеленого салата. На белковый разгрузочный день полагается не более 400 г мяса, или 600 г рыбы, или 1.5 литров молока/йогурта/кефира.

Среди белковых отлично себя зарекомендовал молочный день - и легко, и эффективно. Взять полтора литра молока средней жирности, разделить на семь-восемь порций, пить на протяжении дня. Перед сном порцию можно подогреть. От воды в этот день рекомендуют отказаться.

3. «Жидкие» дни. Бывают на основе сока, компота, отвара. Если вы выбираете соковый день, помните, что нужно использовать только свежеотжатые соки. При чем желательно не фруктовые, а овощные. Отлично проходит день на основе компота - отварить килограмм яблок в двух литрах воды. Без сахара, можно добавить совсем чуток меда.

Среди отваров лидер, без сомнения, шиповник: заварить в термосе стакан ягод шиповника двумя литрами воды. Пить на протяжении дня. Лучше - через соломинку.

Прекрасное очищающее средство для людей с проблемами пищеварения - разгрузочный день на основе отвара из чернослива. 250-300 граммов чернослива и два литра воды, прокипевшие вместе пятнадцать минут и выпитые малыми порциями в течение дня, придадут вашему телу небывалую легкость.

Помните, что разгрузочный день не начинается вдруг, к нему нужно подготовиться. Накануне вечером откажитесь от ужина, выпейте на ночь отвар успокоительных трав, примите теплую ванну. Будьте готовы к тому, что завтра вы - разгружаетесь.

Для того чтобы процесс разгрузки прошел легко, есть несколько рекомендаций.

Займите себя чем-нибудь на весь день. Так вам меньше будет хотеться есть. Ложитесь спать пораньше - не будет соблазна разграбить холодильник.

Автор: Administrator
11.08.2008 14:40 -

Как подсказывает практика десятков тысяч разгружающихся, лучшие дни для разгрузки - вторник и пятница. Если вы решили разгружаться раз в неделю, тогда - среда.

Один из важных моментов: потребление жидкости. Старайтесь во время разгрузочного дня пить больше воды (конечно, когда это прямо не запрещено правилами разгрузочного дня) - чистой, несладкой, негазированной. Просто воды. И запомните: нельзя пить воду сразу после приема пищи и менее чем за полчаса до.

Но, как и во всем, в этих вопросах нужно знать меру. При заболеваниях ЖКТ, печени и почек откажитесь от мясных, молочных и соковых дней, при язвенных болезнях и нарушениях работы кишечника - не подходят «сырые», при заболеваниях сердечно-сосудистой системы - контролируйте потребление жидкости.

Наталия Руденко