

Эффективные диеты. Как быстро, и не очень, похудеть?

Мое почтение, господа и, особенно, дамы!

Сегодня мы будем выяснять, чего хочет женщина после Нового года. Причем этот подарок не сможет подарить ни один мужчина, а вот данная заметка попробует это сделать, разобрав тему под названием эффективные диеты. Из нее Вы узнаете основные ошибки худеющих, как их избежать и подберете наиболее понравившуюся Вам, диету.



Итак, расслаживайтесь поудобней, будет интересно и занимательно.

Эффективные диеты. Что, к чему и почему?

И начнем мы с ответа на вопрос: чего хочет женщина после Нового года?

Если мужчины думают, что это любовь или ласка, то они глубоко ошибаются, новые сапожки и шубка тут тоже не причем. Самым желанным подарком, практически для большинства барышень, является похудение, а именно сброс наевого за новогодние каникулы. Скорее всего, сильный пол не в курсе, но дамочки обычно готовятся к НГ, причем усиленно, ведь возможны выходы в свет и посему надо быть неотразимой и, самое главное, утереть нос своим нарядом конкурирующей фирме, т.е. своей коллеге по полу. Ну а для того, чтобы кому-то что-то чем-то утереть, нужно влезть в последнее. И в связи с этим, обычно за месяц или два до торжества, начинается активная работа над собой по всем фронтам: фитнес, пробежки, правильное питание. Все это, конечно, дает свои результаты, однако наступает он – Новогодний зажор! и в последствии выясняется, что стрелка весов какого-то фига не то показывает :). Чтобы последняя показывала нужную циферку, мы и проведем обзор похудательных инструментов - рассмотрим самые эффективные диеты, но сначала разберем...

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Основные ошибки худеющих. Какие они?

И коль у нас сегодня вопросительная заметка, поэтому ответим на еще один вопрос: каким образом начинает худеть женщина? В большинстве своем варианты можно разделить на две категории – помощь зала (знакомых подруг) или погружение в глобальную паутину - Интернет. И в том, и в другом случаях можно получить как дельную, способствующую достижению цели, информацию, так и абсолютную хрень, причем второе превалирует над первым. Если Вы новичок в устройственных вопросах и совсем не в курсе, на какой диете сидеть (и стоит ли), то главное, с чего Вам нужно начать свое движение к новой себе, это четкое разграничение информации о том, что стоит и чего не стоит делать. В отношении последнего Вам поможет следующая памятка.

Ошибки худеющих

Что надо знать, садясь на диету



Тарелки размером 24 см - не для вас, чем объем посуды меньше, тем меньше еды вы сможете положить.

Не менее **30** витаминов и **16** минералов, содержащихся в пище, нам требуется в день для активной жизнедеятельности.

ХУДЕТЬ НАДО ТАК, ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ. ВЫ СОВЕРШАЕТЕ ОШИБКУ, ЕСЛИ:

- **пытаетесь худеть с помощью слабительных**
При бесконтрольном использовании этих лекарств кишечник начинает работать только «на выброс». Транзитом пролетают белки, витамины, микроэлементы, необходимые для работы мозга, печени, сердца, почек.
- **надеетесь сбросить вес с помощью бани или массажа**
Кожа не выделяет жир килограммами. Выпарить в бане или изгнать жир с помощью массажа нельзя. Хотя регулярный массаж и посещение парилки во время диеты поддержат тонус мышц и очистят кожу.
- **используете мочегонные средства**
Длительное применение мочегонных средств без назначения врача может привести к нарушениям в работе почек.
- **принимаете таблетки, уменьшающие аппетит**
Эти таблетки имеют немало противопоказаний. Их применение грозит истощением организма и проблемами с кишечником. Нередко препараты для похудения, купленные «с рук», содержат психотропные вещества, что может спровоцировать зависимость от них и психические нарушения. После отказа от этих сладостей вес вернется, а вялость и депрессия останутся.
- **употребляете «сжигатели» жира**
«Сжигатели» или поглотители жира нарушают всасываемость важных пищевых веществ, в частности витаминов А, Е и D, так как они усваиваются организмом только вместе с жирами (потому и называются жирорастворимыми). Поэтому в результате длительного применения этих средств ухудшается состояние кожи, зубов, усиливается выпадение волос.

Талия больше **88 см** у женщин и более **102 см** у мужчин указывает на нарушения обмена веществ.

Больше **5 кг** в месяц сбрасывать опасно. За год в идеале - 15-35 кг.

Если говорить об основной ошибке, то она носит временной характер, т.е. дамочка наедала свою текущую комплекцию годами, десятилетиями, а похудеть хочется к лету, к свадьбе или еще к какому-либо событию, в общем быстро.

Примечание:

Быстрое похудение (за неделю, две, месяц) может привести не только к последующему набору веса, но и проблемам со здоровьем, в частности, к таким неприятным для девушки косметическим дефектам, как провисание кожи, появление складок.

Как только Вы уяснили временные вопросы потери веса (что этот процесс относительно продолжительный), следующим этапом является поиск нужной и наиболее комфортной для Вас диеты. А для этого нужно знать, какие они бывают. И об этом мы и поговорим далее.

Эффективные диеты. Обзорный лист.

Наверное, многие из Вас слышали название диет, которые мы будем приводить ниже, однако в чем они заключаются и тем более как выглядит схемный режим и рацион питания, эти моменты Вам не известны. Поэтому мы постарались собрать воедино, в сжато-сутевой форме, всю информацию по наиболее актуальным на сегодняшний момент диетам. Что из этого вышло, сейчас узнаем. И начнем с...

№1. Диета 5:2



Основана на принципе прерывистого "поста", т.е. человек **5** дней в неделю питается так, как он это делает обычно, а последние два дня (условно суббота, воскресенье) он питается правильно, по всем канонам ЗОЖ. Другими словами, если Вы, например, семейная женщина, то пять дней в неделю Вы готовите на благородное семейство и питаетесь вместе с ними, а в выходные Вас никто не напрягает, и Вы готовите другой набор продуктов и соблюдаете определенный режим. В частности, Ваши приемы пищи и распорядок дня могут выглядеть так:

- суббота: **10-00** – овсянка на молоке; **13-00** – перекус/фрукты (зеленое яблоко, апельсин); **14-00** – постный суп на курином бульоне с курицей + **2** кусочка бородинского хлеба; **16-00** – перекус (фрукты); **18-00** – овощи на пару (под вакуумом) + белая рыба (тунец, тилапия);
- воскресенье: **10-00** – **3** вареных яйца + стакан сока (апельсиновый) + **1** тост; **13-00** – фрукты; **14-00** – постный суп + **2** кусочка бородинского хлеба; **16-00** – перекус (фрукты); **18-00** – творог с корицей и орехами.

Преимущества: питаться правильно два дня в неделю значительно легче, чем **5** или **7**, поэтому высока вероятность, что Вы не соскочите с диеты. К тому же при таком режиме - **5 x 2**, Ваши семейные не будут бузить.

№2. Палео-диета



Заключается в питании по принципу пещерных людей (внимание! следование этой диете не предполагает переезд из Вашей комфортабельной трешки на Садовом кольце в пещеру :)), т.е. состоит из продуктов, которые можно добыть охотой, рыбалкой, выращиванием и собирательством. К таковым продуктам относятся:

- мясо, рыба, дичь, яйца;
- фрукты, овощи, орехи, семена, травы, специи.

Если перевести данную диету на современные рельсы, то она представляет собой низкоуглеводную с высоким содержанием белка и клетчатки (из овощей/фруктов) диету с некоторыми вариациями по углеводам.

Примечание:

Эта диета имеет послабления, а именно правило **80/20**, которое говорит о том, что можно **80%** времени придерживаться ее, а **20%** – пребывать в своем обычном режиме питания.

Преимущества: ввиду того, что углеводы в этой диете лимитированы, энергия извлекается из белков и жиров, поэтому человек чувствует себя достаточно сытым, и в тоже время в долгосрочной перспективе он способен сбросить вес. Диета наиболее подходит женщинам, которые любят овощи, фрукты и постные виды белка (рыба, курица, индейка, кальмары).

№3. Кето-диета



Сядясь на кетогенную диету, Вы смещаете свой рацион в сторону жиров и белков, сводя к минимуму углеводную составляющую. Обычно соотношение составляет **4 к 1**, т.е. белков и жиров (в сумме вторых много больше) в рационе в четыре раза больше углеводов. Что касается источников жиров, то к ним относятся ПНЖК (незаменимые жирные кислоты), которые можно получать из – рыбы (в т.ч. красной), орехов (миндаль, грецкие), масла (оливковое, рыжиковое) и в меньшей степени животные жиры, например, из сливочного масла, молока и яиц.

Преимущества: со временем организм перестраивает свою “энергетическую линию”, получая ее из жиров и белков. Таким образом сидя на кето-диете (и потребляя жиры и белки) человек может сбрасывать жировую массу. Диета наиболее подходит тем, у кого достаточно активный и насыщенный день и есть куда тратить энергию, приходящую из жиров.

№4. Диета Дюкана

Именная диета от диетолога Пьера Дюкана из Франции. Как говорится: увидел Париж, и похудел! :) Ее основной концепцией является переход на белковые продукты и сжигание собственных жиров за счет блокирования доступа организма к другим нутриентам (жиры и углеводы).

Диета разделена на фазы, каждая из которых имеет свои “фишки”. Кроме того, ввиду своей высокой популярности (ведь наши барыни любят все французское), диета обзавелась экспресс-вариантами на **7 и 9** дней.

В общих чертах в сборном виде, диета Дюкана и ее экспресс-вариант, представляет собой следующее (кликабельно).

ДИЕТА ДЮКАНА

ПРАВИЛА

ФАЗА 1 (3-10 дней) *Атака*
 • Белки: рыба, мясо птицы, яйца, соя и обезжиренные молочные продукты
 • 1,5 ст.л. овсяных отрубей в день
 • 1,5 литра воды в день
 • Ходите 20 минут в день

ФАЗА 2 (1,5-2 месяца) *Крциф*
 • Любые овощи, не содержащие крахмал
 • Вы продолжаете кушать белок
 • 2 ст.л. овсяных отрубей в день
 • Ходите 30-60 минут

ФАЗА 3 (длительность = сброшенный вес x 10) *Консолидация*
 • К разрешенным продуктам добавляем рис, картофель, сыр, цельнозерновой хлеб и фрукты
 • Полюбуйте себя вкусеньким два раза в неделю
 • Обязательно ешьте чистый белок 1 день в неделю
 • Ходите 25 минут в день

ФАЗА 4 *Стабилизация*
 • 1 день в неделю должен быть белковым
 • 3 ст.л. овсяных отрубей в день
 • Ходите 20 минут в день
 • Откажитесь от лифтов и транспорта
 • Ежедневно принимайте поливитамины

ПЛЮСЫ
 • Диета не опасна, так как основу ее составляют натуральные продукты.
 • Возможность побаловать себя вкусным обедом два раза в неделю.

МИНУСЫ
 • Не сбалансирована, не хватает “умных” углеводов.
 • Повышенная нагрузка на почки.
 • Диета может быстро надоесть тем, кто не любит готовить.

ВЫВОД
 Диета Дюкана позволяет избавиться от лишнего веса. В то же время, организм недополучает много необходимых питательных веществ. Кроме того, быстрая потеря веса может привести к образованию камней в желчном пузыре и потере мышечной массы.

Принципы экспресс-метода Дюкана

- Белковый день.
- Белково-овощной день.
- Белково-овощной день с фруктами.
- Белково-овощной день с фруктами и хлебом.
- Белково-овощной день с фруктами, хлебом и жирным сыром.
- Белково-овощной день с фруктами, хлебом, сыром и крахмалсодержащими продуктами.

День 1* День 2* День 3* День 4* День 5* День 6* День 7*

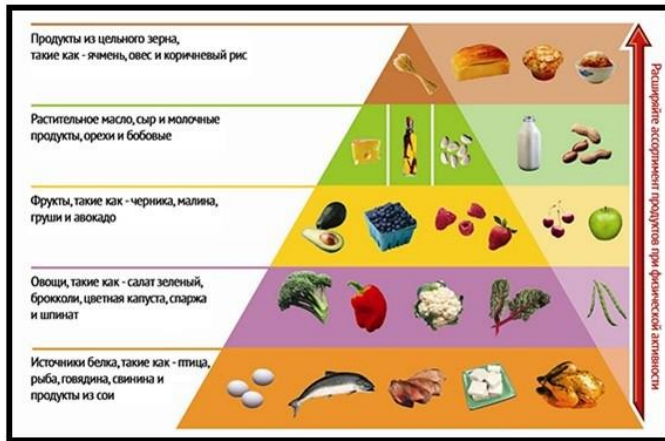
Преимущества: диета достаточно гибкая и не вызывает желания слезть с нее. Таким образом человек посредством нее может “безболезненно” сделать правильное питание своим образом жизни. Подходит для тех, кому нравится разнообразие в схеме следования (различные фазы в разные временные отрезки).

№5. Диета Аткинса

Популярная западная (звездно-голливудская) диета, которая заключается в ограничении потребления углеводов и “заgone” организма в естественное для сжигания жиров состояние - кетоз. Продуктовая корзина формируется исходя из принципов пирамиды питания, а сама диета ~~видиме~~ ~~еочинялась~~ ~~вместе с Дюканом~~ состоит из следующих **4-х** фаз со строгими правилами для каждой из них:

- фаза индукции (2 недели);
- фаза продолжения снижения веса (индивидуально, от 1 до 5 месяцев);
- фаза, предшествующая сохранению постоянного веса (индивидуально, от 1 до 3 месяцев);
- фаза поддержания постоянного веса (длительность = пока нужен комфортный вес).

В общем виде с примером меню для фазы индукция, диета Аткинса представляет собой следующее (кликабельно).



	Завтрак	Обед	Ужин
День 1	Яичница из 2 яиц и двух ломтиков бекона с прожилками	Зеленый салат с кубиками ветчины и тертым сыром	Свинные отбивные, обжаренные с восточными специями и весенней зеленью
День 2	Яичница с зеленым луком	Две сосиски с зеленым салатом	Филе курицы на пару и шпинат
День 3	Омлет с ветчиной и сыром	Де котлеты для гамбургера с сыром и беконом	Жаркое из свинины с цветной капустой
День 4	Ролл с копченым лососем и сливочным сыром	Зеленый салат с яйцом и майонезом	Жареная курица без кожицы и брокколи
День 5	Блины с кленовым сиропом без сахара	Ломтики моцареллы и салями	Ребра, зеленые овощи, перец чили
День 6	Де сосиски и яичница	Говяжий фарш, жареный со специями – завернутый в листья салата	Ножка индейки с броссельской капустой
День 7	Яичница с шпинатом и плавленым сыром	Жареные куриные крылышки на подстилке из листьев салата	Стейк из тунца с тушеными зелеными овощами

Преимущества: диета достаточно гибкая и не вызывает желания слезть с нее. Таким образом человек посредством нее, может “безболезненно” сделать правильное питание своим образом жизни. Подходит для тех, кому нравится разнообразие в схеме следования (различные фазы в разные временные отрезки).

Это мы прошли по иностранным/европейским диетам, теперь пройдемся по made in Russia.

№6. Кремлевская диета

Жить в России и не посидеть на кремлевской диете или хотя бы не слышать о ней, это просто предательство Родины :). Однако уверен, что далеко не многие знают, в чем заключается суть кремлевской диеты: как и в диете Аткинса (лимитированное количество углеводов) с разницей лишь в системе подсчета углеводов (например, на первом этапе в “кремлевке” – 40 у.е, а в Аткинсе – 20 у.е.).

Основные моменты диеты отражает следующая графика (кликабельно).



«МЯСНАЯ» ПРОГРАММА ПИТАНИЯ НА 10 ДНЕЙ										
	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Завтрак										
Обед										
Ужин										

КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА НА 7 ДНЕЙ							
	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Завтрак							
Обед							
Полдник							
Ужин							

Преимущества: диета достаточно гибкая и не вызывает желания слезть с нее. Таким образом человек посредством нее, может “безболезненно” сделать правильное питание своим образом жизни. Подходит для тех, кто любит калкулировать (контроль порций, подсчет баллов) и заранее планировать свой рацион.

№7. Диета Елены Малышевой

Думаю, Елена Васильевна в представлении не нуждается, ибо каждый день с голубых экранов мы получаем от нее и команды врачей-экспертов советы по питанию и ЗОЖ. Основной принцип ее диеты можно сформулировать так: чтобы худеть, надо есть, причем по схеме **6** (по плану) + **1** (разгрузочный). Фишкой являются цветные планы питания, т.е. каждый прием пищи /контейнер с едой имеет свой цвет и радуга этих цветов должна строго соблюдаться в течение всего дня. Например: завтраки – зеленые, обеды – желтые, десерты – синие, ужины – красные, разгрузочные дни – розовые.

Примечание:

Разгрузочные дни – это дни сидения только на **1** продукте - отварной рис или гречка.

В общем виде диета (план на неделю для женщин - №1 и мужчин - №2) выглядит следующим образом (кликабельно).

диета для женщин

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Десерт	Ужин	Итого
День 1	Каша овсяная Чай/кофе 167,5	1 яблоко или 100 граммов ягоды или апельсин	Итальянские спагетти с мясными шариками и томатным соусом Салат из зелени, огурцов и помидоров 314,4	Фруктовый батончик с абрикосом 182,05	Суп-лапша с курицей и петрушкой Салат из зелени, огурцов и помидоров 144,6	808,55
День 2	Фруктовый батончик с яблоком и орехами Чай/кофе 185,35	1 яблоко или 100 граммов ягоды или апельсин	Филе кеты с пропаренным рисом босто Салат из зелени, огурцов и помидоров 146,6	Кэшью с изюмом, папайей и ананасом 200	Жюльен из мяса цыпленка Салат из зелени, огурцов и помидоров 258,25	790,2
День 3	Мюсли «Четыре злака с тынковой» Чай/кофе 171,31	1 яблоко или 100 граммов ягоды или апельсин	Феттучини с мясом цыпленка, запеченные под соусом морской Салат из зелени, огурцов и помидоров 330	Фруктовый батончик с вишней и клюквой 180,95	Ленивые голубцы с овощным соусом Салат из зелени, огурцов и помидоров 124	806,26
День 4	Мюсли с орехами, семечками и цукатами Чай/кофе 161,65	1 яблоко или 100 граммов ягоды или апельсин	Грибочки с картофелем и луком по-старорусски Салат из зелени, огурцов и помидоров 275	Кэшью и арахис с изюмом, папайей и ананасом 190,5	Зеленый крем-суп с брокколи и сухариками Салат из зелени, огурцов и помидоров 170	806,05
День 5	Классический омлет с брокколи Чай/кофе 110,07	1 яблоко или 100 граммов ягоды или апельсин	Филе цыпленка с отварным рисом Салат из зелени, огурцов и помидоров 218,2	Фундук, кэшью и арахис с сухофруктами 210	Тыквенный крем-суп по-английски Салат из зелени, огурцов и помидоров 192	795,85
День 6	Каша рисовая с малиной и ананасом Чай/кофе 171,5	1 яблоко или 100 граммов ягоды или апельсин	Зразы мясные, фаршированные грибами, с гречкой Салат из зелени, огурцов и помидоров 302	Фруктовый батончик с яблоком и орехами 185,35	Французский грибной жюльен Салат из зелени, огурцов и помидоров 140,26	799,11
День 7	РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ					

диета для мужчин


	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Десерт	Ужин	Итого
День 1	Мюсли с орехами, семечками и цукатами Чай/кофе 161,65	1 яблоко или 100 граммов ягоды или апельсин	Цыпленок по-шанхайски Салат из зелени, огурцов и помидоров 442,8	Фруктовый батончик с вишней и клюквой 180,95	Филе кеты с пропаренным рисом «Босто» Салат из зелени, огурцов и помидоров 219,9	1005,3
День 2	Слойка с вишней Чай/кофе 405,1	1 яблоко или 100 граммов ягоды или апельсин	Запеканка картофельная с лососиной под соусом «Миньер» Салат из зелени, огурцов и помидоров 351	Кэшью с изюмом, папайей и ананасом 200	Уха донская Салат из зелени, огурцов и помидоров 50	1005,1
День 3	Мюсли «Четыре злака с тынковой» Чай/кофе 171,31	1 яблоко или 100 граммов ягоды или апельсин	Феттучини с мясом цыпленка, запеченные под соусом морской Салат из зелени, огурцов и помидоров 495	Фруктовый батончик с абрикосом 182,05	Суп-лапша с курицей и петрушкой Салат из зелени, огурцов и помидоров 144,6	992,96
День 4	Каша рисовая с малиной и ананасом Чай/кофе 190	1 яблоко или 100 граммов ягоды или апельсин	Рыбные биточки по-домашнему с рисом Салат из зелени, огурцов и помидоров 256,6	Фундук, кэшью и арахис с сухофруктами 210	Гуляш с макаронами Салат из зелени, огурцов и помидоров 339	997,6
День 5	Каша овсяная Чай/кофе 167,5	1 яблоко или 100 граммов ягоды или апельсин	Итальянские спагетти с мясными шариками и томатным соусом Салат из зелени, огурцов и помидоров 314,4	Фруктовый батончик с яблоком и орехами 185,35	Чили кон карне Салат из зелени, огурцов и помидоров 330,3	997,55
День 6	Козинаки с кунжутом и курагой Чай/кофе 209	1 яблоко или 100 граммов ягоды или апельсин	Зразы мясные, фаршированные грибами, с гречкой Салат из зелени, огурцов и помидоров 453	Кэшью и арахис с изюмом, папайей и ананасом 190,5	Французский грибной жюльен Салат из зелени, огурцов и помидоров 140,26	992,76
День 7	РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ					

Преимущества: приемы пищи сбалансированные по БЖУ и посчитана калорийность каждого из них. Подходит для тех, кто имеет средства и время на разнообразную готовку.

№8. Диета Ларисы Долиной

Моно-диета на семь дней, смысл которой заключается в том, что человек условно в течение всего дня “лупит” только один/два продукта (всего шесть приемов пищи, последний в 6 вечера). Перед диетой проводится разгрузочный день и все время сидения делаются очищающие клизмы. Перед каждым приемом пищи выпивается настой из трав (ромашка, зверобой, календула).

Недельный план диеты выглядит следующим образом.



Экспресс-диета Ларисы Долиной:

1 день: 400гр печеного картофеля без соли и 500гр 1% кефира.

2 день: 400гр творога обезжиренного и 500гр 1% кефира.

3 день: 400гр фруктов (любых, кроме бананов и винограда) и 500гр 1% кефира.

4 день: 400гр куриных грудок отварных без соли и 500гр 1% кефира.

5 день: 400гр фруктов и 500гр 1% кефира.


6 день: 1,5 л минеральной воды без газов.

7 день: 400гр фруктов и 500гр 1% кефира.

Преимущества: экспресс-вариант похудения, когда нужно сбросить лишнее за короткий срок, причем не прибегая к физической нагрузке (фитнес).

№9. Диета Валерии

Экспресс-моно-диета на девять дней, которая полностью убирает из рациона соль/сахар и заключается в том, что человек два дня подряд ест одно и тоже блюдо.



Экспресс-диета Валерии:

1-3 дни: рисовая каша (1 стакан сухого веса замачивается в холодной воде), 5-6 приемов за сутки.

4-6 дни: 800 гр куриного филе, 5-6 приемов за сутки.

7-9 дни: кефир (1,5 л на сутки) или овощи (1,5 кг), 5-6 приемов за сутки.

Преимущества: экспресс-вариант похудения, когда нужно сбросить лишнее за короткий срок, причем не прибегая к физической нагрузке (фитнес).

№10. Диета Инны Воловичевой

Диета от "Дом-2", основанная на постулате – “меньше есть и больше двигаться”, которая помогла участнице проекта сбросить более **40** кг. Движущими маркерами являются: ограничение соли, приготовление постного белка на пару и (самый главный) физическая активность.

Недельный план (приведен из вырезки журнала в виде интервью) представляет собой такую картину.

Понедельник
Завтрак. 150 граммов вареного на воде риса без соли и сахара. В уже готовую кашу можно протереть одно зеленое яблоко, так будет вкуснее. Чай без сахара.
Обед. Омлет из трех яиц и 150 граммов молока (жирность 1,5 процента), с зеленью и без соли, приготовленный в пароварке или каким-нибудь другим способом, но без использования подсолнечного масла. Салат из помидоров, огурцов и зелени без соли и ничем не заправленный. Чай или кофе без сахара.
Ужин. Омлет из трех яиц, с зеленью, точно такой же, как на обед. Чай без сахара или минералка без газа.
 Через 2-3 часа после ужина — двухчасовая тренировка в спортзале, около часа из нее — ходьба на беговой дорожке на 6-7 скорости. За 5 минут до тренировки нужно съесть одну столовую ложку меда — это способствует обильному потоотделению при физических нагрузках. Ноги и живот нужно обмотать пищевой пленкой под спортивным костюмом, что создаст эффект

сауны и усилит потоотделение. Как известно, вместе с потом наш организм во время занятий спортом теряет жир. После спортзала хорошо бы активно поплавать полчаса в бассейне.

Вторник
Завтрак. Рис на воде, без соли и сахара, чай без сахара.
Обед. 200 грамм вареной без соли говядины, один помидор, порезанный дольками. Кофе без сахара.
Ужин. 200 грамм вареной говядины и салат из водорослей (можно заменить на морскую капусту, но без майонезной или масляной заправки). Чай без сахара.
 Через пару часов после ужина — час на беговой дорожке. Ночью — грейпфрутовый фреш. И не забудьте приготовить гречневую кашу на утро. Для этого полстакана сырой гречки нужно залить однопроцентным кефиром (1,5 стакана) и оставить в глубокой тарелке на столе (в холодильнике каша не получится). К утру гречка разбухнет и превратится в кашу (ничего варить не надо).

Среда
Завтрак. Гречка на кефире. Чай без сахара.
Обед. Вареная без соли курица (желательно грудка), салат из помидоров, огурцов и болгарского перца без заправки и соли. Кофе без сахара.
Ужин. Вареная курица, отварная капуста брокколи. Грейпфрутовый фреш. Через пару часов после ужина двухчасовая тренировка в спортзале плюс полчаса в бассейне.

Четверг
Завтрак. Овсянка, сваренная на воде, без соли и сахара. В готовую кашу можно добавить одно яблоко или апельсин. Кофе без сахара, можно добавить немного однопроцентного молока.
Обед. 200 грамм вареной говядины без соли, салат из морской капусты. Чай без сахара.
Ужин. Вареная курица (грудка), помидор.
 Ночью — 1 яблоко и 1 грейпфрут.

Суббота
Завтрак. Рис без соли и сахара, сваренный на воде, с тертым зеленым яблоком. Чай без сахара.
Обед. Вареные креветки, можно даже килограммовую пачку. Чай без сахара.
Ужин. Вареная куриная грудка, тушеные на воде кабачки с луком, естественно, без соли. Кофе с молоком и без сахара. На ночь не забудьте приготовить гречку на кефире.

Пятница
Завтрак. Овсянка на воде без соли и сахара. Кофе с молоком, без сахара.
Обед. Вареная рыба — например, минтай, хек. Вареная овощная смесь (без картофеля). Чай без сахара.
Ужин. Омлет из трех яиц с нежирным молоком, приготовленный без подсолнечного масла. Салат из капусты с огурцами, без соли и заправки. Кофе без сахара.
 Через пару часов после ужина — час на беговой дорожке. Ночью — грейпфрутовый фреш.

Воскресенье
Завтрак. Гречка на однопроцентном кефире. Чай без сахара.
Обед. Вареная без соли говядина, полбанки зеленого горошка. Кофе без сахара.
Ужин. Нежирный йогурт. Яблоко. Грейпфрут.

Р.С. Помимо диеты на вашу фигуру благоприятно влияют регулярная половая жизнь, периодический стресс и здоровый сон.

Сейчас, когда килограммы уходят медленно, мне пришлось уже сточить диету — например, я исключила из рациона хлеб. Раньше я ела только черный, но это временные меры, так как мне нужно срочно сбросить еще 5 килограммов.

Преимущества: относительно разнообразная диета с использованием доступных каждому продуктов. Подходит для тех женщин, кто записался в зал (чтобы сбросить относительно большой вес) но не знает, как правильно питаться.

Собственно, мы рассмотрели наиболее актуальные и эффективные диеты, и теперь каждая из Вас сможет подобрать что-то под себя.

Послесловие

Конечно, Новый год это всегда праздник, но также это практически всегда и поползновение стрелки весов вправо. Уверен, эта заметка вернет Вам былые аппетитные формы или поможет создать новые.

Успехов, мои худышки :)!