



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Лечебное питание

САМАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА



рипол классик

Сергей Павлович Кашин
Лечебное питание.
Самая эффективная
кремлевская диета
Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6700086

*Лечебное питание. Самая эффективная кремлевская диета / [сост. С.
П. Кашин].: РИПОЛ классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-07149-3*

Аннотация

Йогуртовая диета – идеальное и скорое средство для оздоровления и избавления от лишнего веса. В книге вы найдете рекомендации о том, как рассчитать свой идеальный вес, организовать рациональное питание и обрести стройную фигуру. Книга включает несколько вариантов диеты на основе йогурта и рецепты приготовления вкусных и полезных диетических блюд.

Содержание

Введение	5
Преимущества и недостатки кремлевской диеты	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Составитель Сергей
Павлович Кашин
Лечебное питание.
Самая эффективная
кремлевская диета**

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Введение

Эта диета, известная еще со времен существования Советского Союза, базируется на ежедневном количественном контроле за употреблением углеводов. Если главная цель данной диеты – в короткие сроки сбросить лишний вес, дневной рацион не должен превышать 40 баллов. В случае если она используется для оздоровления организма и нормализации обмена веществ, а также гормонального фона, дневной рацион не должен превышать 60 баллов.

Для того чтобы поддерживать достигнутый результат в дальнейшем, следует составлять рацион таким образом, чтобы его «стоимость» также не превышала 60 баллов.

Ниже приведена таблица, с помощью которой можно правильно рассчитать «стоимость» своего рациона.

Преимущества и недостатки кремлевской диеты

Любому представителю сильного пола понравится диета, позволяющая есть мясо и колбасу всех сортов и к тому же употреблять алкоголь. Кремлевская диета – единственная, не ограничивающая употребление водки, пива и т. д. Конечно, если употреблять эти напитки в разумном количестве.

Женщин эта диета привлекает тем, что дает ощутимые результаты уже через неделю (некоторые сбрасывают до 3 кг), при этом можно есть все, не испытывая постоянного чувства голода, как это бывает при других способах похудения. Представительницы прекрасного пола, придерживаясь этой диеты, могут применять свои кулинарные знания и навыки и радовать новинками гостей и домочадцев. Особой популярностью пользуются салаты. В настоящее время, судя по откликам женщин, не нашлось ни одного человека, кому бы эта диета не помогла. В некоторых случаях бывает так, что в первые 2 недели женщина не сбрасывает ни одного килограмма. Это нормально, главное, чтобы лишние не появились, что совершенно исключено, если точно следовать указаниям диеты.

Что еще привлекает в кремлевской диете? Следуя ей, можно продолжать ходить в свои любимые рестораны (осо-

бенно это касается любителей экзотической кухни) и продолжать есть любимые гамбургеры. Даже любителям фаст-фуда можно продолжать употреблять понравившиеся блюда, правда, с некоторыми оговорками.

Главное, составляя меню на каждый день по кремлевской диете, можно включить в него блюда из любимых продуктов.

Можно заказать традиционный гамбургер, но без булочки. Однако цена блюда не изменится.

Эта диета, в отличие от многих других, достаточно разнообразна за счет того, что позволяет употреблять большое количество овощей и фруктов, а также специи и приправы. Причем в конце курса обычно пропадает желание употреблять насыщенную калориями пищу, что позволяет поддерживать оптимальный вес. Одно из самых главных преимуществ этой чудесной диеты – нет ограничения по времени суток, то есть можно есть и поздно вечером, и глубокой ночью, если, конечно, захочется. Согласно последним опросам, люди, худеющие по этой диете, спустя несколько дней или недель настолько привыкают принимать пищу небольшими порциями в определенное время, и им уже не хочется есть в позднее время суток.

Соблюдение кремлевской диеты не предусматривает полного или частичного отказа от курения. Из-за отсутствия постоянного чувства голода, как при многих других диетах, курящий человек не увеличивает число выкуриваемых сигарет.

Несомненным преимуществом этой диеты является то, что человек может постоянно контролировать и регулировать свой вес.

Чтобы сохранять его стабильным, нужно просто не превышать дневной нормы. Чтобы уменьшить вес, нужно, соответственно, снизить ее. Если подходить к своему питанию разумно, можно будет заметить и другие приятные результаты – например, от увеличения количества употребляемой белковой пищи кожа становится более гладкой и упругой. Так что, соблюдая кремлевскую диету, можно не только сбросить лишний вес, но и улучшить цвет лица и распрощаться с ненавистными морщинками.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.