



АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

# **БЕЛКОВАЯ ДИЕТА: ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

**Алексей Мичман**  
**Белковая диета:**  
**Основная информация**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28746014](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28746014)  
ISBN 9785449024749*

**Аннотация**

Сегодня мой выбор пал на то, чтобы рассказать о белковой диете. Сразу хочу оговориться, что именно она является настоящей находкой для человека, который хочет похудеть, но очень любит хорошо поесть и не отказывает себе в мясе. Программа белкового питания включает продукты не только содержащие повышенное содержание белка, но и имеющие другие питательные вещества, которые облегчают организму соблюдение этого диетического режима.

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **Белковая диета: Основная информация**

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2018

ISBN 978-5-4490-2474-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Сегодня мой выбор пал на то, чтобы рассказать о белковой диете. Сразу хочу оговориться, что именно она является настоящей находкой для человека, который хочет похудеть, но очень любит хорошо поесть и не отказывает себе в мясе.

Программа белкового питания включает продукты не только содержащие повышенное содержание белка, но и имеющие другие питательные вещества, которые облегчают организму соблюдение этого диетического режима.

Что представляет собой белковая диета, чем характеризуются ее положительные и отрицательные стороны, как она влияет на физиологическую составляющую человека? Какие продукты должны обозначить рацион белкового питания и какие следует исключить, чтобы человек добился реальных результатов похудения? Что должно входить в примерное меню этой диеты на 7 или 14 дней?

# 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.