

Алексей Мичман

---

# *Монодиеты*



# **Алексей Мичман**

# **Монодиеты**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28745941](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28745941)*  
*ISBN 9785449024589*

## **Аннотация**

Лишний вес? Целлюлит? Решение в этом издании! Рецепты овощных, фруктовых, белковых и молочных монодиет. Также поговорим и о диетах на кашах.

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Введение                          | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 6 |

# Монодиеты

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-2458-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Польза, которую приносят организму овощи и фрукты просто колоссальна. Они обеспечивают человека витаминами, макро и микроэлементами, диетической клетчаткой. Помимо этого, они приносят существенное разнообразие в рацион, наполняя его яркими, веселыми красками. К тому же, монодиеты на фруктах или овощах – первый шаг к избавлению от целлюлита.

Недостаток витаминов и других веществ, приводит ко многим заболеваниям, и порой достаточно пополнить их дефицит, как болезни начинают отступать. Но и чрезмерное количество того или иного микроэлемента может плачевно сказаться на здоровье.

Например избыточное количество витамина С препятствует усвоению витамина В12 и к тому же может вызвать диарею. А кальций и железо «спорят» друг с другом за степень усвоения. И таких примеров можно приводить много. Поэтому употребление фруктов и овощей в пищу должно быть сбалансированным по содержанию витаминов и микроэлементов.

# 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.