



Грамотные диеты без ущерба здоровью



Яков Штепс

16+

Яков Штепс

**Грамотные диеты
без ущерба здоровью**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Штепс Я. М.

Грамотные диеты без ущерба здоровью / Я. М. Штепс —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Представляю Вам лучшие, на мой взгляд, диеты, которые помогут Вам похудеть без вреда для здоровья! Диеты принято считать «злом», которое не приносит организму никакой пользы. Однако если грамотно спланировать рацион, при помощи популярных и эффективных схем питания, то можно избавиться от лишних килограммов быстро и безопасно. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Каковы особенности диет, не причиняющих вреда организму?	6
Умные диеты для похудения. Какие бывают?	7
Умные диеты, безвредные для желудочно-кишечного тракта	8
Японская диета: особенности правильного похудения	9
Кефирная диета: польза для организма	10
Рисовая диета – польза для организма	11
Диета на супах	12
Диета на салатах	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Яков Штепс

Грамотные диеты без ущерба здоровью

Не только женщины, но и мужчины мечтают иметь стройную фигуру. Однако, не все диеты могут быть эффективными и безопасными. Судя по отзывам, люди устали страдать от приступов голода, раздражительности, слабости, головокружений, обострений гастрита и анемии – последствий, вызванных неправильными программами похудения. Все хотят снизить вес, не прибегая к столь радикальным мерам. Рассмотрим грамотные диеты без ущерба здоровью.

Каковы особенности диет, не причиняющих вреда организму?

Всемирная сеть просто «кишит» разнообразием диет, которые помогают сбросить вес за короткий срок, не причинив вреда организму. Специалисты опровергают факт быстрого похудения без ущерба здоровью и утверждают, что строгие ограничения в питании приведут к тяжелым последствиям. Жесткие диеты снижают защитные силы организма, нарушают функционирование систем и органов. После завершения программы похудения и при переходе на нормальное питание – вес возвращается, причем может вернуться с прибылью – увеличится на 30%. Чтобы диеты не навредили здоровью, необходимо составить сбалансированное меню.

К сведению!

Уменьшение калорийности наряду с посильными физическими нагрузками – рациональный и безболезненный вариант снижения веса. Чтобы усилить эффективные диеты без ущерба здоровью, можно принимать витаминно-минеральные комплексы, делать обертывания, заниматься на велотренажере, ходить на сеансы массажа.

Правила, помогающие снизить вес без вреда для здоровья:

- следует исключить экстремальное голодание – не исключен срыв диеты;
- вместо чашки черного чая по утрам рекомендуется пить зеленый чай – более полезный напиток;
- важно соблюдать питьевой режим и следить за метаболизмом;
- ограничить потребление черного кофе.

Ежедневные спортивные нагрузки и правильное питание помогут снизить вес без последствий.

Умные диеты для похудения. Какие бывают?

Низкокалорийное питание дает значительную встряску организму, поэтому возникает необходимость заранее подготовить себя к диетам в моральном и физическом плане. Идеально, если интенсивность метаболизма будет нарастать постепенно. Во время похудения важно контролировать работу печени, так как во время похудения этот орган страдает больше всего.

При снижении веса в весеннее время необходимо позаботиться об укреплении иммунной системы, важен грамотный подход к составлению меню и выбору продуктов. Грамотные диеты позволяют эффективно сбросить вес, не затронув кожу.

Правила безопасного похудения:

в меню должны присутствовать продукты, которые насытят организм полезными веществами;

- овощные блюда, зелень – основа рациона;
- нежирное мясо в приоритете;
- не более 40 мл оливкового масла в сутки.

Соблюдение питьевого режима – 1,5-2 л воды в сутки, в зависимости от массы тела.

Умные диеты, безвредные для желудочно-кишечного тракта

Грамотно разработанные диеты не вредят органам пищеварительного тракта. Из рациона следует исключить жареную, копченую, острую пищу.

Лучший вариант – употребление кисломолочных продуктов, киселей и супов. К безвредным диетам относят:

- кефирную диету;
- снижение веса на овощах;
- диету на супах.

Такие диеты можно применять, даже если есть заболевания органов пищеварительного тракта.

Прежде чем использовать любую методику похудения, необходимо проконсультироваться со специалистом. Диетолог поможет составить правильную схему питания.

Важно питаться маленькими порциями несколько раз в день. Между приемами пищи нельзя делать больших перерывов, так как выделяемый желудочный сок способен разъесть стенки желудка. В результате таких ограничений может развиваться гастрит или язва.

Внимание курильщикам!

Табачный дым негативно сказывается на желудочно-кишечном тракте.

Японская диета: особенности правильного похудения

Умеренность во всем – так звучит девиз популярной японской диеты. Название программы снижения веса многих вводит в заблуждение, однако, имеется в виду принцип питания японцев – умеренная трапеза, после которой ощущается легкое чувство голода. Разработчики обещают, что за 2 недели можно похудеть на 6 кг, причем полученный результат сохраняется длительное время.

Недостатки диеты тоже есть. В меню преобладают жиры и белки, наблюдается дефицит углеводов. В результате происходит нагрузка на почки.

Кефирная диета: польза для организма

Похудение на кефире считается самой безопасной низкокалорийной диетой. Кроме кисломолочных продуктов разрешается съесть яблоко, картошку, творог.

Кефирная диета длится неделю. Основной продукт должен быть хорошего качества, свежим.

Внимание!

Разнообразить меню можно ячневой кашей. Запрещен одновременный прием кефира с блюдами из творога, сыром, так как может возникнуть дискомфорт.

Безопасная диета способствует выведению токсинов и шлаков, нормализует процессы обмена. Диета противопоказана при наличии заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. Чтобы восполнить недостающие элементы, важно дополнительно принимать витаминно-минеральный комплекс.

Рисовая диета – польза для организма

Рисовая диета – грамотная методика снижения веса. Злаки обеспечивают организм углеводами, что позволяет не чувствовать голода длительное время.

Рис для похудения готовится особым образом. Его нельзя варить, надо залить водой и оставить для набухания на 8 часов, лучше на ночь. Затем закипятить и слить воду, рис промыть, а в кастрюлю добавить новую воду и снова закипятить. Процедуру следует повторить 4 раза.

На завтрак разрешается есть только кашу из риса, затем сделать 3-часовой перерыв. В это время нельзя допускать перекусов. На диете можно «сидеть» целый месяц.

Благодаря богатому витаминно-минеральному составу, диета на рисе нормализует метаболизм, обогащает витаминами группы В, аминокислотами.

Какой бы полезной диета ни была, без отрицательных моментов все же не обойтись.

Минусы рисовой диеты:

- выводятся не только токсины, но и питательные вещества;
- дефицит соли негативно сказывается на работе сердца.

Кроме этого, диета имеет противопоказания. Нельзя применять беременным женщинам и кормящим матерям, так как молодому растущему организму необходим набор витаминов и микроэлементов. По этой же причине рисовая диета противопоказана лицам, не достигшим 18-летнего возраста. Наличие хронических заболеваний не позволяет применять эту методику похудения.

Диета на супах

Рекомендуется прибегать к данному виду диет после переедания, например, после больших праздничных застолий. Супы помогают улучшить слизистую оболочку желудка. Рекомендуется применять диету людям с недостаточным количеством ферментов, и с пониженной кислотностью желудочного секрета.

Для приготовления бульона рекомендуется подготовить следующие продукты:

- белокочанную капусту;
- болгарский перец;
- помидоры;
- сельдерей;
- лук.

Овощи кладут в кастрюлю только после закипания воды и продолжают варить на медленном огне 40 минут после закипания. Супы можно есть в неограниченном количестве. Пюреобразная и жидкая консистенция легче перерабатывается желудком. После первого блюда долгое время присутствует чувство сытости.

Основной отрицательный момент диеты – низкая калорийность.

Диета на салатах

Безуглеводную диету используют в основном летом, так как в это время прилавки магазинов заполнены свежими овощами, а у многих есть возможность вырастить их на приусадебном участке. Достоинства методики коррекции фигуры – низкая стоимость.

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.