

## Немного о разгрузочных днях



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/nemnogo-o-razgruzochnyh-dnyah/>

Самая большая польза от разгрузочного рациона – возможность избавиться от лишнего веса, не истязая себя длительными голодовками и экспресс-диетами со скудным несбалансированным рационом. Достаточно всего лишь одного разгрузочного дня в неделю, а в остальное время – придерживаться принципов здорового сбалансированного питания, чтобы запустить процесс снижения веса.

Несмотря на то что в качестве разгрузочного можно использовать практически любой вариант монодиеты или обычное вегетарианское меню, существуют проверенные временем и наиболее эффективные варианты для быстрого снижения веса.

Лучшие варианты разгрузочного меню следующие:

кефирное – в течение дня выпивается небольшими порциями 1.5 литра кефира с жирностью до 1.5%;

яблочное – весь дневной разгрузочный рацион – 1.5 килограмма яблок зеленых сортов;

творожное – от 500 до 700 граммов обезжиренного творога и 0.5 литра ряженки или кефира;

мясной – для него годится только отварное постное мясо (телятина, говядина, куриная или индюшиная грудка без кожи), съесть которого можно до 0.5 кг в несколько приемов;  
гречневое – этот разгрузочный рацион содержит много растительной клетчатки и микроэлементов, 2 стакана гречки залить литром обезжиренного кефира и оставить на ночь;  
соковое – меню состоит 1.5-2 литров свежевыжатых фруктовых или овощных соков;  
тыквенное – 1-1.5 килограмма тыквы запечь в духовке или отварить и натереть на терке;  
огуречное – состоит из 1-1.5 килограммов огурцов, которые можно съесть в виде салата с зеленью, заправленного лимонным соком;  
рыбные – во время которых разгрузочное меню состоит из 0.5 килограммов отварной рыбы нежирных сортов;  
яичные – в течение суток можно съесть всего 5 сваренных вкрутую яиц, запить литром обезжиренного кефира;  
шоколадное – самое вкусное разгрузочное меню, состоит из 100 граммовой плитки черного горького шоколада.

За один такой день можно сбросить до одного килограмма веса. Но все-таки лучше даже в разгрузочный день стараться питаться полноценно и сбалансированно. В меню должны быть жиры, белки, углеводы в составе разнообразных продуктов. А еще лучше чередовать с вегетарианскими днями и выбирать в качестве разгрузочного каждый раз другой вариант меню.