

## Немного о сушке



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

Сушка тела - это способ сделать тело рельефным и подтянутым, включающий в себя диету и упражнения.

Благодаря сушке сокращается количество подкожного жира и мышцы становятся более заметными. Сушка тела - диета Диета заключается в безуглеводном рационе, в сутки можно употреблять не более 50 гр. углеводов.

Можно потреблять белковую пищу и правильные жиры. Организм недополучает углеводы и начинает расщеплять жиры. Стоит отметить, что начинать сушку резко нельзя.

Нужно постепенно в течении нескольких дней сокращать количество потребляемых углеводов. Тем кто делает сушку впервые нужно обращать внимание на свое самочувствие и при первых же недомоганиях прекратить придерживаться диеты.

На сушке можно:

1. Огурцы (не более 2 в день)
2. Свежая капуста, пекинская капуста

3. Зеленый перец
4. Редис
5. Кабачки
6. Сельдерей
7. Зелень
8. Лимоны
9. Квашенная капуста (не более 400 гр в день)
10. Яйца вареные, но не больше 2 желтков
11. Творог обезжиренный 200 гр. в день
12. Кефир не жирный 500 гр. в день
13. Молоко 100 мл. в день
14. Мясо курицы отварное
15. Рыба вареная, запеченная
16. Бульоны мясные не более 400 гр. в день
17. Минеральная вода и зеленый чай в неограниченном количестве
18. Растительное масло нужно добавлять в салаты
19. Грибы 1 раз в неделю

Для многих людей диета основанная на сокращении углеводов является самой эффективной. Для того чтобы сократить потребление углеводов, для начала, удалите из рациона сахар, рафинированные крупы, макароны, хлеб, рис и картофель.

Эти продукты являются основными источниками углеводов и сахар в крови после их употребления повышается быстро.

Не жирная рыба, мясо птицы, молочные продукты, фрукты, овощи и ягоды отлично подойдут для безуглеводной диеты, и к тому же после них вас долго не будет посещать чувство голода.

В сутки стоит потреблять не более 1300 калорий, но лучше рассчитать нужное количество калорий для похудения именно вам, сделать это можно здесь.

Нужно употреблять 1,5-2 литра воды, на диете вода жизненно необходима. В первые дни возможно будет трудно держаться, возможно появится слабость, но уже к 5 дню все должно нормализоваться.

Упражнения при таком питании нужно делать без перерыва, то есть как только вы закончили одно упражнение сразу начинать второе.

Повторений должно быть 15-20, так как на такой диете достаточно минимальной нагрузки. Иначе можно быстро почувствовать переутомление.