Разгрузочные дни

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/razgruzochnye-dni/
Разгрузочные дни стимулируют обмен веществ, способствуют расходованию собственных жировых запасов организма, выводят шлаки.Рекомендуют проводить их 1-2 раза в неделю.

Основных задач у разгрузочных дней – три. Первая – дать организму немного отдохнуть от огромного количества лишней пищи, которую вы так бездумно суете ему на переработку каждый «обычный» день.

Вторая – дать возможность выкинуть «залежавшиеся» остатки ваших прежних пиршеств, т.е. освободиться от шлаков (для этого неплохо сопровождать их очистительными мероприятиями).

И третья – сделать ваш переход к рациональному питанию более плавным путем приучения желудка потихонечку отказываться от неразборчивого заглатывания всего подряд.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ
В течение разгрузочного дня необходимо исключить интенсивные физические и умственные

нагрузки. Постарайтесь провести этот день в спокойной обстановке, по возможности дома.

После любого разгрузочного дня или серии таких дней не стоит сразу мчаться в ресторан. Организм вас просто не поймет, если вы будете обращаться с ним по принципу «все или ничего».

При любых ограничениях в питании, а особенно в разгрузочные дни, возникает застой желчи в печени. Поэтому утром, натощак в разгрузочный день рекомендуется принять 1 столовую ложку растительного масла, а в рацион вместо чая один - два раза включить настой из желчегонного сбора трав.

И хотя говорить о количестве пищи можно лишь приблизительно, поскольку оно зависит от массы тела и энергозатрат в этот день, общие рекомендации таковы: овощей должно быть не более 1,5-2 кг, белковых продуктов 400-700 г в день.

Разгрузочные дни лучше проводить, когда вы будете очень заняты – это отвлечет от мыслей о еде. А вот если планируется осуществлять разгрузку дома, готовьтесь к сложностям: рядом коварный холодильник! Важно (для любого разгрузочного дня): если вы вдруг почувствуете нестерпимый голод, выпейте стакан нежирного кефира или йогурта.

Потребляйте больше обычной воды – не менее 2,5 л в день!

Разгрузочные дни неплохо сопровождать очищением организма: сходить в баню или сауну, поплавать в бассейне, сделать массаж. А вот пользоваться слабительными или мочегонными средствами в этот день не рекомендуется. Если вы чувствуете, что в последнее время ваш кишечник работает плоховато, очищайте его в течение трех дней перед разгрузочным, немного облегчив свой рацион за счет большого количества клетчатки.

Мочегонные средства создадут излишнюю нагрузку на почки – пусть они лучше работают в нормальном режиме.

Конечно, даже такая мини-диета – маленькое испытание. Но, справившись с ним, можно получить прекрасные результаты. А не к этому ли мы стремимся?!

РАЦИОН ОЧИСТИТЕЛЬНОГО РАЗГРУЗОЧНОГО ДНЯ

Накануне на ужин: вегетарианский суп.

Утро: 1 ст.л. растительного масла, свежевыжатый сок из «вершков» (150 мл), разбавленный наполовину минеральной водой, 1 помидор.

Через 2-3 часа: салат из овощей, вегетарианский суп, желчегонный чай.

Через 2-3 часа: тушеные (без жира) овощи, свежевыжатый овощной сок (150 мл).

Через 2-3 часа: салат из помидоров и огурцов с маринованными грибами (грибов не более 100 г), зеленый чай.

Через 2-3 часа: вегетарианский овощной суп.

На завтрак: тушеные овощи и кофе без сахара.