# Три варианта разгрузочных дней

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/tri-varianta-razgruzochnyh-dnej/
Белковый разгрузочный день

Отварите одну курицу (без кожи и костей), разделите мясо на 6 порций и съешьте в течение дня. Не забудьте в этот день выпить 2 литра простой воды.
Мясо курицы – источник белка, на переработку которого наш организм тратит много калорий.
На переработку белка тратится много калорий
Белковый разгрузочный день позволит вам избавиться от 700-800 г лишнего веса.

Салат "Щетка"

Натрите на терке 0,5 кг сырого сельдерея, 0,5 кг сырой моркови и 0,5 кг сырой свеклы. Разделите салат на 8-10 порций и съешьте в течение дня. Не забудьте в этот день выпить 2 литра простой воды.
Сырые овощи богаты грубыми волокнами, которые не перевариваются в кишечнике, а разбухают и как щетка очищают его.

Грубые волокна очищают кишечник
Употребление салата "Щетка" в течение дня позволит вам избавиться от 1 кг лишнего веса.

Горький разгрузочный день

В течение дня съешьте 5 грейпфрутов, выпейте 10 чашек зеленого чая и 2 литра простой воды (в 8 утра съешьте половинку грейпфрута и запейте его 1 чашкой зеленого чая, в 9 утра выпейте стакан воды, в 10 утра съешьте половинку грейпфрута и запейте его 1 чашкой зеленого чая, в 11 утра выпейте стакан воды и т. д.).
И грейпфрут, и зеленый чай имеют горьковатый привкус, благодаря которому блокируется чувство дикого голода.
Кроме того, грейпфрут – продукт с низким гликемическим индексом, богатый грубыми волокнами.
Горький разгрузочный день позволит вам избавиться от 1 кг лишнего веса.