

Армейская диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/armejskaya-dieta/>

Недостатки диеты:

Противопоказана при некоторых заболеваниях

Армейская диета, известная как диета израильской армии, была разработана в 1970 году с целью помочь новобранцам избавиться от лишнего веса.

Принципы армейской диеты

Основной принцип армейской диеты заключается в том, что на протяжении восьми дней по 2 дня в пищу употребляются только 2 вида определенных продуктов. Для достижения наилучшего результата, диету необходимо совмещать с занятием спорта (не менее двух часов в день).

Меню армейской диеты режим питания на 10 дней

Специалисты утверждают, что благодаря этой диете человек может похудеть на 10 килограмм всего за 10 дней.

Первые два дня армейской диеты:

На протяжении первых двух дней диеты в пищу следует употреблять только яблоки, а из жидкостей лишь воду и чашечку несладкого кофе по утрам.

Следующие два дня армейской диеты:

Основу рациона 3-го и 4-го дня диеты составляет обезжиренный творог, который можно кушать в неограниченном количестве. Остальные молочные продукты строго настрого запрещены. Из жидкостей, как и в предыдущие 2 дня, можно пить только воду и чашку кофе на завтрак.

Пятый и шестой день армейской диеты:

На протяжении этих двух дней в пищу употребляется только мясо цыпленка и те же жидкости, что и раньше. Обратите внимание, что мясо цыпленка необходимо отварить, запечь в духовке или приготовить на гриле. Не используйте для приготовления блюд подсолнечное масло. В еду можно добавить немного соли, перца и высушенных специй.

Последние два дня армейской диеты:

Меню последних двух дней диеты состоит исключительно из зеленого салата, который можно заправлять натуральными специями. В зеленом салате содержится много витаминов и железа. С жидкостями дело обстоит, как и прежде.

Риски армейской диеты

Как и в случае любой другой диеты, перед тем, как принять решение о ее соблюдении, необходимо обратиться за консультацией к врачу. Возможно, данная диета вам не подойдет из-за медицинских противопоказаний.

Во-первых, слишком быстрое похудение может негативно сказаться на общем состоянии здоровья человека.

Во-вторых, диета может спровоцировать резкое снижение показателя гликемии, то есть, другими словами, уровня глюкозы в плазме крови.

В-третьих, армейская диета противопоказана людям страдающим авитаминозом.

Как снизить риски армейской диеты и достигнуть наилучшего результата от ее соблюдения?

1. рекомендуется спать ночью не менее 8-ми часов;
2. необходимо сократить количество выкуриваемых за день сигарет;
3. диету можно повторить не ранее чем через 3 месяца;
4. возвращение к нормальному рациону должно происходить постепенно.