

Банановая диета



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

Продолжительность: 3-7 дней

Результат: минус 3-6 кг

Банановая диета одна из самых мягких монодиет, которая к тому же еще и очень вкусная. На этой диете можно сидеть даже тем, у кого есть какие-либо проблемы с желудком или кишечником. Учеными было доказано, что бананы стимулируют выделение слизи в желудке, которая защищает стенки эпителия желудка от повреждений.

Особого расписания приемов пищи у банановой диеты нету. За день вы можете употреблять 1,5 кг бананов. Второй вариант подключить к банану молоко или кефир и употреблять за день 1 кг бананов и 1 кг молока/кефира. Помимо молока или кефира, можете пить воду и чай без сахара. Чередуйте продукты как хотите: можете на завтрак употреблять бананы, на обед молоко, или чередовать по дням: один день бананы, второй молоко и т.д.