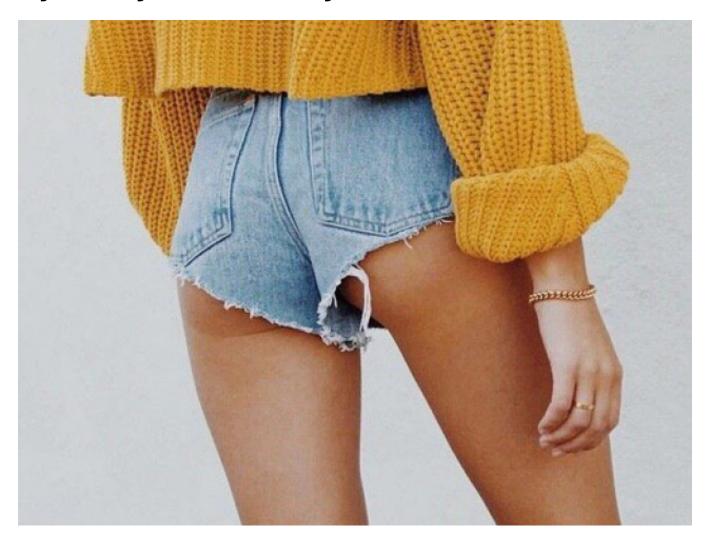


Детокс-диета очищаем кишечник и чувствуем себя лучше



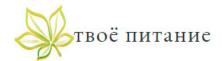
Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/detoks-dieta-ochishaem-kishechnik-i-chuvstvuem-sebya-luchshe/

По мнению диетолога Ирины Бражко, детокс-диета - это эффективный способ очистить кишечник и сбросить лишние кг. Такую диету можно проводить ежегодно (но не чаще!) - она очищает не только кишечник, но и весь организм.

1 день. Питьевой детокс. Утром натощак выпить отвар травы крушины или сенны. В течение дня 6-7 стаканов свежевыжатых овощных соков (о том, как правильно пить соки и сочетать овощи и фрукты для их изготовления, читайте здесь).

2 и 3 дни. Детокс-сыроедение. Без ограничений употребляются любые сырые овощи без соли и масла, обязательно морковь и капуста. Можно дополнить рацион зеленью, небольшим количеством орехов и семечек.

4 день. Овощной детокс. Любые вареные и тушеные овощи без соли и масла.



5 и 6 дни. Фруктово-крупяной детокс. Разрешенные продукты свежевыжатые фруктовые соки и смеси из них, овсяная и гречневая каши на воде, овощной суп. Умеренно сухофрукты и мед.

7 день. Щадящая диета: нежирные кисломолочные продукты, бездрожжевой хлеб, омлет на пару или отварные яйца.

Неделю после диеты следует питаться умеренно, поддерживая легкую диету. Важно воздерживаться от жирной, жареной, копченой и консервированной пищи, кондитерских изделий.