

Диета 2468



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-2468/>

Европейскими моделями была придумана диета 2468, с помощью которой они быстро сбрасывали лишние килограммы перед показами. Диета 2468 сырая и низкокалорийная, но придерживаться ее не сложно. Однако, если вам нет 18-ти лет или же у вас есть хронические заболевания, то применять эту диету вам не рекомендуется, так как обмен веществ может быть нарушен, а хронические заболевания могут обостриться.

Система диеты 2468

В основе диеты лежит правильный подсчет потребляемых калорий. В первый день диеты вы «съедаете» 200 калорий, во второй - 400, в третий - 600, в четвертый 800. Данная программа должна повториться несколько раз, что позволит быстро сбросить лишний вес, так как снижение от большого количества калорий к малому повышает метаболизм.

Диета 2468 меню не предполагает, строгих продуктов в данной диете нет. Вы можете употреблять и жирное и сладкое, главное - придерживаться калорийности. Отдавайте

предпочтения пище, содержащей углеводы, она обеспечит вас энергией. Также можно употреблять белковую пищу.

Примерное меню дня диеты на 200 ккал:

Завтрак - сырный пирог (40 ккал) + 2 огурца (30 ккал)

Второй завтрак - цветная капуста (10 ккал) + вода

Обед - цветная капуста (30 ккал) + вода

Ужин - курага (40 ккал) + ветчина (20 ккал) + сыр (20 ккал) + чай

Система похудения 2468 хороша тем, что благодаря чередованию суточной калорийности, не происходит привыкания к диете.

Выход из диеты 2468 должен быть плавный. Каждый день добавляйте в рацион по 200 калорий, пока не достигните обычной калорийности взрослого человека (около 2000 калорий). После выхода из диеты ограничивайте себя в жирной пище ровно столько дней, сколько вы просидели на диете. Животные жиры следует добавлять в рацион также постепенно.