

Диета 80/20



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-80-20/>

Система проста: 80% твоего суточного рациона должны составлять фрукты и овощи. Остальные 20% - все, что угодно (да, даже бургер можно). Сразу возникает вопрос, как нормальный человек может высчитать эти проценты, и ответ уже найден. Достаточно разделить приемы пищи на «здоровые» и «обычные». При оптимальном пятиразовом питании это означает, что 4 приема пищи состоят из овощей и фруктов, а 1 из «всего остального», если ты ешь 3 раза в день два приема пищи полностью диетические, а третий (хотя по счету он может быть хоть завтраком, хоть обедом) сочетает немного овощей (или фруктов) и твою любимую пищу.

«Но можно ли прожить на одних овощах и фруктах, это же вредно!» скажешь ты. На самом деле ничего страшного не произойдет, если твой рацион будет максимально разнообразен. Стручковая фасоль и черешня, брокколи, цветная капуста и абрикосы, баклажаны, кабачки и яблоки, причем количество не ограничено, а порции не нормированы!

В чем же секрет диеты 80/20, помимо низкой калорийности?

В детоксе. С таким количеством клетчатки, которую рекомендуется употреблять в пищу, ты очистишь организм от токсинов, нормализуешь работу кишечника, выведешь застоявшуюся жидкость и наладишь метаболизм. Придерживаться «диеты» можно всю жизнь!