Диета «Cosmopolitan»

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-cosmopolitan/
Рацион этой диеты, в отличие от других систем похудения, предполагает употребление белого хлеба, макарон, жареного мяса, соли, сахара, шоколада.

На диете Cosmopolitan можно потерять 7-10 кг лишнего веса за одну неделю, хотя продукты, которыми предстоит питаться, достаточно калорийные. Однако эту диету достаточно легко выдержать и количество белков, жиров и углеводов в диетическом меню учтено.

Кроме этого, отдав предпочтение этой диете, тебе не захочется перекусывать, а также ты не будешь ощущать усиленную тягу к сладкому или к мясу.

После окончания диетического курса можно не бояться возврата потерянных килограммов. Это объясняется тем, что в рационе диеты не содержится никаких продуктов, которые бы оказывали мочегонное и обезвоживающее действие. Ты будешь терять не лишнюю жидкость, а лишний жир.

Первый день диеты.

Завтрак: сдобная булочка и чашка кофе или чая с добавлением ложки сахара.
Обед: стакан кефира и жареная (запеченная) отбивная с солью.
Ужин: чашка молока и треть плитки горького шоколада.

Второй день диеты.
Завтрак: чашка чая (кофе) с добавлением 2-х ложек сахара.
Обед: тарелка макарон с добавлением сыра и маленьким кусочком сливочного масла, а также чашка кофе или чая с добавлением ложки сахара.
Ужин: стакан минеральной воды, жареная, запеченная или вареная курица (90 грамм), приготовленная с добавлением соли и приправ.

Третий день диеты.
Завтрак: стакан молока и сдоба (булка, плюшка, печенье и т.д.).
Обед: 2 картофелины с добавлением соли. Картофель можно пожарить, сварить или запечь.
Ужин: 2 чашки какао с добавлением молока. В каждую чашку нужно положить по 1-й ложке сахара.

Четвертый день диеты.
Завтрак: стакан апельсинового сока и бутерброд из белого хлеба и сливочного масла.
Обед: треть плитки шоколада (горького), чашка чая или кофе с добавлением ложки сахара.
Ужин: 1 жареная или запеченная отбивная с солью и приправой, а также одним свежим огурцом.

Пятый день диеты.
Завтрак: чашка кофе или чая с добавлением 2-х ложек сахара.
Обед: стакан молока и порция риса с добавлением кусочка сливочного масла.
Ужин: вареная, жареная или запеченная куриная ножка, приготовленная с добавлением соли и приправ.

Шестой день диеты.
Завтрак: яичница, приготовленная из 2-х яиц, а также стакан апельсинового сока.
Обед: бекон (150 грамм) и чашка чая или кофе с добавлением ложки сахара.
Ужин: стакан молока и сдоба (булка, плюшка, печенье и т.д.).

Седьмой день диеты.
Завтрак: 2 банана и полстакана молока.
Обед: треть плитки шоколада (горького) и чашка чая или кофе с добавлением ложки сахара.
Ужин: морская рыба (150 грамм), которую нужно либо пожарить, либо запечь в сметане с добавлением соли и приправ.

Во время соблюдения данной диеты запрещается добавлять большее количество сахара в чай или кофе, чем указано в меню. Несладкий чай (кофе) можно пить в неограниченных количествах, не забывая при этом о собственном здоровье. Питаться позднее 19 часов вечера также запрещено. Кроме этого, блюда и продукты должны быть съедены в тот прием пищи, который указан в меню, а то, что ты не съешь в указанный прием, нельзя доедать позже.

Во время диеты допустимо употребление чистой питьевой воды в неограниченном количестве. Также можно употреблять йодированную соль, а рафинированный сахар при желании можешь заменять тростниковым сахаром или фруктозой.
В период диеты разрешается дополнительно употреблять витаминно-минеральные комплексы.