

## Диета для ленивых



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

Нет такого человека, который хотя бы раз в жизни не сидел на диете. И хотя в самом начале все полны энтузиазма и решимость выдержать все до конца, но практика показывает, что 90% худеющих срываются с выбранного режима питания уже на 2-3 день. Но даже стойко перенеся все тяготы и лишения далеко не все получают ожидаемый результат. Реально работающих диет для ленивых и тех, кто любит вкусно поесть, совсем немного. Все они построены на принципах здорового питания и учитывают особенности обменных процессов. Диеты, которые идут вразрез с естественной работой организма дают кратковременные результаты и часто вредят здоровью.

После долгих поисков была изобретена диета для ленивых, которая не налагает практически никаких ограничений ни на рацион, ни на количество потребляемых продуктов. Построена она на веществе, которое составляет основу человеческого организма – обычной чистой воде. Но это совсем не голодание на воде, предписывающее полный отказ пищи. Секрет диеты для ленивых – в строго определенных правилах употребления воды.

Регламентирует прием воды в диете для ленивых всего несколько простых правил:

1. Перед любым полноценным приемом пищи примерно за полчаса необходимо медленно и небольшими глотками выпить два полных стакана отфильтрованной или столовой негазированной воды.
2. Перекусы не считаются полноценным приемом пищи, поэтому их лучше не делать. Если хочется кушать – надо сесть и поесть нормально.
3. Меню может быть абсолютно любым. Но если хочется похудеть быстрее, стоит исключить из рациона слишком жирные и жареные блюда и ограничить сладости.
4. Кушать нужно медленно, тщательно пережевывая пищу. Тогда чувство насыщения приходит быстрее и не хочется съесть слишком много. Запивать еду водой нельзя.
5. Пить можно не ранее, чем через 2 часа после приема пищи. Это способствует улучшению пищеварения и ускоряет обменные процессы.

Принцип работы диеты для ленивых основан на том, что большое количество выпиваемой за день воды активизирует перистальтику кишечника и способствует очищению организма. Перед едой вода заполняет желудок и исключает возможность переедания. Кроме того, такая диета активизирует метаболизм и способствует похудению.