

Диета для запуска обмена веществ



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-dlya-zapuska-obmena-veshestv/>

На этой диете отлично работает обмен веществ, желудок не растягивается, уходит именно жир, результат навсегда, после этой диеты рекомендуется соблюдение пп:

едим каждые 2,5-3 ч. по 100-250 г
до 16 только полезные углеводы
все овощи, кроме картошки
все фрукты есть до 12-14
виноград лучше один раз в день
грейпфрут можно и даже нужно вечером
всевозможные крупы: овсянка, гречка, дикий коричневый рис, цельнозерновой хлеб
сухофрукты не более 5 шт. до 12-14
после 16 только белковая еда
курица, рыба, говядина, творог, кальмары, креветки, белок от яйца, изолятор протеина (все это не идет в жир, разгоняет обмен веществ)
последний прием пищи за 3-4 часа до сна
жиров должно быть за день 25-35 г

едим не меньше чем на 1000 ккал