

Диета гейши: минус 5 кг за пять дней



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-gejshi-minus-5-kg-za-pyat-dnej/>

Как и любую строгую методику похудения, диету гейши неплохо предварить «входным» этапом в течение недели плавно сокращайте калорийность рациона и количество пищи, а также откажитесь от соусов, сахара, алкогольных напитков. В этот подготовительный период отдавайте предпочтение простым натуральным блюдам, супам, овощным салатам: это позволит более мягко перенести серьезные ограничения пятидневной разгрузки.

Диета гейши предполагает 3 приема пищи в день, перекусы запрещены, также придется отказаться от соли, сахара, соусов, приправ и других добавок, которые могут прийти в голову при взгляде на меню. Диетический распорядок одинаков на все пять дней:

Завтрак

2 стакана (совокупно не более 500 мл) зеленого чая пополам с молоком

Обед

Порция (не более 250 гр) отварного бурого риса + стакан теплого молока

Ужин

Порция отварного бурого риса, стакан зеленого чая пополам с молоком.

Негазированную питьевую воду можно пить на диете гейши без каких-либо ограничений; более того, важно выпивать ее не менее 1,5 литра в день, чтобы улучшить перистальтику кишечника, которую может нарушить усиленное употребление риса. Также в промежутках между приемами пищи можно выпить 1-2 дополнительных стакана зеленого чая, но без молока.