

## Диета клиники Майо



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-kliniki-majo/>

Нельзя употреблять никаких алкогольных напитков, так как это нарушает процесс устранения жира из организма. С диеты нужно сойти хотя бы за 24 часа до употребления любого алкогольного напитка. Назначенные лекарства принимать можно.

Основу диеты составляет «суп, сжигающий жир». Есть этот суп надо ежедневно – так часто и так много, как вам хочется. Чем больше вы его съедите, тем больше килограммов сбросите.

При точном соблюдении диеты за неделю вы должны сбросить от 4,5 до 8 кг. Очень важно, чтобы те продукты, которые рекомендуются диетой, вы ели именно в те дни, в которые их нужно есть. Если в течение недели вы потеряли 7 кг и более, нужно сделать перерыв в соблюдении диеты на 2 дня. Продолжить ее вы сможете в любое время. Не ешьте суп вне диеты!

Прибегать к семидневной диете можно так часто, как вам хочется. Если вы ее прервали, начинайте снова с первого дня.

Всего лишь за семь дней вы станете легче, как минимум на 4,5 кг, а возможно, и на все 8 кг. Вы ощутите прилив энергии и здоровья. Следуйте диете столько времени, сколько будете ощущать положительную динамику в своем физическом и моральном состоянии.

Рецепт сжигающего жир супа:

6 средних луковиц, несколько помидоров ( можно консервированных ), 1 небольшой кочан капусты, 2 зеленых перца, 1 пучок сельдерея, 2 кубика овощного бульона.

Порежьте овощи на мелкие или средние кусочки и залейте водой. Приправьте солью, перцем и, если хотите, карри или острым соусом. Кипятите на большом огне 10 минут, затем сделайте маленький огонь и продолжайте варить, пока овощи не станут мягкими.

Этот суп можно есть в любое время, когда вы голодны. Ешьте его столько, сколько хотите. Суп не добавляет калорий. Наполните им утром термос, чтобы прихватить с собой, если в течение дня вы будете находиться вне дома.

Однако не следует питаться исключительно этим супом. Рацион необходимо пополнять и другими компонентами.

День первый.

Суп и фрукты. Вы можете, есть любые фрукты, кроме бананов. В дынях и арбузах меньше калорий, чем в большинстве других фруктов. Ешьте только суп и фрукты. В качестве питья можете использовать неподслащенный чай или кофе ( без молока ), клюквенный сок или воду ( воды – как можно больше ).

День второй.

Суп и овощи. Можете есть все овощи, какие хотите ( сырые, свежие или консервированные ). Допустима и листовая зелень. Ешьте все это с супом, пока не насытитесь. Держитесь подальше от сушеных бобовых, зеленого горошка и кукурузы.

Во время обеда в этот день можно съесть печеную картошку с маслом. Не ешьте никаких фруктов. Пейте воду.

День третий.

Суп, фрукты и овощи. Ешьте суп и все овощи и фрукты, какие хотите, исключив только печеную картошку. Пейте воду. Если вы действительно в течение 3 дней полностью придерживались диеты, то вполне могли потерять к этому времени 2,5-3 кг.

День четвертый.

Суп, фрукты и овощи, включая бананы и снятое молоко. Можно съесть 3 банана и выпить так много воды, сколько получится, параллельно с супом. Ешьте так много супа, свежих овощей и фруктов, сколько вам хочется, но бананов только 3.

День пятый.

Говядина и помидоры с супом. Можете съесть 300-800 г говядины или банку консервированных помидоров ( или только свежих – сколько хочется ). Хотя бы раз в день съешьте суп.

День шестой.

Говядина и овощи ( особенно листовые ) плюс суп. Говядину и овощи ешьте досыта. Если у вас есть желание, можете съесть 2 или 3 бифштекса и все зеленые листовые овощи, какие хотите, но никакой печеной картошки. Пейте воду.

День седьмой.

Коричневый рис, фруктовый сок, овощи и суп. Сегодня вы можете есть коричневый ( необдирный ) рис, неподслащенный фруктовый сок и овощи. Рис можно добавить к супу, а можно к рису добавить овощи – резаные лук и помидоры, цветную капусту. Не запрещается приготовить овощи с карри. Пейте воду.

К концу седьмого дня, если вы строго соблюдали диету, вы потеряете от 4,5 до 8 кг.

Категорически запрещены: хлеб, алкоголь, газированные ( шипучие ) напитки. Ничего нельзя жареного или готовить с добавлением жира.

Общие правила

Строго придерживайтесь рекомендаций на каждый день. Не допускайте никаких отступлений и фантазий.

Взвешивайтесь по утрам.

Ешьте суп каждый раз, как только вы начинаете испытывать голод.

Будьте осторожны с маслом – его можно употреблять только раз в неделю с печеной картошкой.

Тщательно убирайте с мяса весь жир. С птицы снимайте шкуру.