

## Диета космонавтов



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-kosmonavtov/>  
Особые рекомендации

Чтобы поддержать организм во время диеты необходимо употреблять витаминно-минеральный комплекс (скудный рацион не содержит полезных микроэлементов и витаминов, необходимых для нормальной жизнедеятельности взрослого человека) Если существуют проблемы с органами пищеварения или с кишечником, то от данной методики похудения придется отказаться

Все 20 дней стоит пить достаточно много воды без газа – это очистит организм и притупит чувство голода

Придерживаться данной диеты можно не чаще 1 раза в год

### Принцип действия

Диета космонавтов полностью исключает употребление клетчатки – предлагаемая пища переваривается быстро и усваивается полностью, обеспечивая при этом организм лишь минимумом калорий. Белковый рацион требует дополнительных затрат энергии со стороны

организма, что способствует быстрой потере веса.

#### Рекомендации по питанию и меню

Данная диета длится 20 дней. Все время, посвященное ей, нельзя употреблять соль, сахар и любые приправы.

Завтрак – стакан кефира или чашечка кофе и одно яйцо (его можно поджарить на сухой сковороде или отварить)

Обед – отварная курица (максимум – половина), бульон (пол-литра), стакан кефира или чашечка кофе

Полдник – стакан кефира или чашечка кофе

Ужин – к «меню» полдника можно добавить 200 грамм нежирного творога (при условии, что чувство голода становится невыносимым)

#### Выход из диеты

По окончании диеты необходимо позаботиться о правильном питании – калорийность рациона стоит увеличивать постепенно, избегая при этом жирной и жареной пищи. Также нужно тщательно контролировать употребление грубой пищи, насыщенной клетчаткой – организм за 20 дней просто отвык от нее.

#### Результаты диеты

Судя по отзывам, за время диеты космонавтов можно похудеть на 20 кг, однако из-за быстрой потери веса кожа несколько обвисает (привести мышцы в тонус во время похудения не удастся – физическая нагрузка полностью противопоказана во время такого неполноценного рациона).

Стоит ли так стремительно худеть – решайте сами. В любом случае, желаем вам удачи в достижении цели!