

Диета на трёх продуктах



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-na-treh-produktah/>
7 дней - минус 3-6 кг

На заметку

Плюсы:

- 1) Дает очень хорошие отвесы за неделю 3-6 кг
- 2) Кожа лица через четыре-пять дней становится ощутимо чище
- 3) Не нужно тратить много средств, времени и сил на приготовление необходимой еды
- 4) Довольно сытная и при этом организм чувствует себя «легко»
- 5) Достаточно сбалансированная

Минусы:

- 1) Подойдет тем, кто любит яблоки, творог и овсянку :)
Остальным она может сильно наскучить через 2-3 дня, так как однообразная
- 2) Постная овсянка (то есть без молока, сахара и соли) идет тяжело Девули, берем яблоко в рот, потом закладываем кашу тогда ок!

Итак:

Эта диета разрешает употребление трех продуктов (овсянка, творог и яблоки), которые при совмещении в рационе дают результат, а также приносят пользу организму. Все дело в том, что эти три продукта эффективны для похудения: овсянка поставляет клетчатку, способствуя нормализации деятельности кишечника; и сложные углеводы, которые надолго обеспечивают ощущение сытости; яблоки источник витаминов и минералов. Они также богаты пектинами (растворимые пищевые волокна), которые способствуют очищению организма, в том числе эффективно выводят холестерин. А в твороге можно найти нужные организму жирные кислоты и легкоусвояемые белки. Присутствие творога в рационе диеты будет гарантией того, что мышцы не потеряют своей упругости, а лишние килограммы тем временем исчезают. Творог для диеты нужно брать нежирный (не более 4%)

Диета 3 продуктов. Меню на каждый день.

Завтрак: 1 тарелка овсянки (можно использовать овсяные хлопья быстрого приготовления). 2 яблока.

Обед: 1 тарелка овсянки (можно использовать овсяные хлопья быстрого приготовления). В овсянку можно добавить 1 чайную ложку мёда или сахара. 3 яблока. 100 гр. творога.

Ужин: 4 яблока. 200 гр. творога.

В течение дня разрешается пить травяные настои, воду без газа, чай.

Чем можно разнообразить:

Через каждые три дня дополнительно к меню можно съесть до 300 грамм овощей. Т.е. 3 дня просидели на диете, и на 4 можете позволить себе скушать 300 гр. любых овощей на ваш выбор, но при этом еще и кушать то, что в меню указано. Я советую овощи съесть на полдник, т.е. после обеда, но до ужина.

Полезно еще добавить стакан нежирного молока (или кисломолочный напиток) в рацион. Причем её полезно не только для снижения веса соблюдать, но и просто в качестве разгрузочной диеты для организма использовать.

Продолжительность такой диеты от 7 до 10 дней. Через месяц диету можно повторить.