Диета от целлюлита

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-ot-cellyulita/
Диета, которая считается одной из самых строгих – это диета от целлюлита. Ваш организм обязательно очистится от возможных токсинов, улучшится обмен веществ, а также поможет избавиться от излишней воды. Данный вид диеты является мочегонным, поэтому приготовьте зеленый или белый чай, поскольку он еще и отлично поспособствует сжиганию жиров. Можно пить фруктовые и не стоит отказываться от овощных соков, а также для укрепления тканей важно пить чаи из крапивы, хвоща или тысячелистника. За сутки, рекомендуемое среднее количество воды, которую необходимо выпивать, равно двум литрам. из всего вышеописанного, понятно, но стоит уточнить, продукты способствующие скоплению и задержке лишней воды в обязательном порядке исключить из ежедневного рациона.

Из ежедневного рациона также нужно исключить:

Газировка и кофе;
Жирное и жареное;
Острое, сладкое и соленое.

Диета от целлюлита очень жестокого относится к мясу и требует полного отказа от него, в том числе и жирной колбасы. Все продукты быстрого приготовления из супермаркетов должны быть заменены на свежие фрукты и овощи, готовятся по времени они столько же, а полезнее в разы. Принимать такие продукты желательно и после окончания диеты.

Помните, для того чтобы хорошо себя чувствовать, для того чтобы время и силы не были потрачены в пустую, важно постоянно питаться правильно и употреблять полезную пищу. Исключив фастфуд и другие быстрорастворимые и быстрого приготовления продукты.

Диета делится на три этапа.

Первый из которых именуется: нейтрализация. Это тот период, когда благодаря употреблению обильного количества свежих соков из почек и печени выводятся находящиеся в них вредные вещества.

Во втором периоде нужно ввести в рацион жирную рыбу, орехи и растительные экстракты для того, чтобы снизился уровень углеводов в организме.

Третий же этап рассчитан на поддержку гормонального баланса. Вводятся в рацион люцерна, соя, вишни, сливы и кунжут.