

Диета Сергея Агапкина



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-sergeya-agapkina/>

Несмотря на то, что сегодня существует большое разнообразие диет, среды которых каждый сможет себе выбрать свой метод похудения, проблема лишних килограммов остается для многих насущной долгие годы. Более того, результат, полученный при соблюдении той или иной диеты, проходит, а вот лишние килограммы возвращаются обратно. В чем же причина, и какую нужно выбрать диету, чтобы похудеть надолго?

Мимолетный результат, как правило, обусловлен тем, что во время соблюдения диеты происходит утрата лишних килограммов, однако после достижения результата многие просто перестают соблюдать специальный режим питания, считая, что все необходимое для стройной фигуры уже сделано. Естественно, что при таком подходе вес стремительно возвращается, а то и стает больше из-за потребности организма в новых калориях.

Диета Агапкина – это инновационный подход к похудению, который разработан врачом-реабилитологом специально тех, кто не хочет в результате похудения получить проблемы со здоровьем, но в то же время желает навсегда избавиться от лишних килограммов. Главная особенность данной диеты – это ее уникальность, а также индивидуальность. Такая

уникальность достигается путем персонального подбора для каждого того меню, которое позволит правильно питаться и терять лишние килограммы. Диета для каждого худеющего составляется на основании возрастных категорий, веса, роста и сферы деятельности, а потому позволяет исключить из рациона питания те продукты, отсутствие которых приведет к похудению индивидуального человека.

Продукты питания

Рацион питания, согласно диете Агапкина, необходимо уменьшить в два раза. Однако делать это важно постепенно, чтобы организм привыкал к ограничению с каждым приемом пищи и мог насытиться от меньшего количества пищи. Под запретом остаются кондитерские изделия и сахар, а вот пшеничные отруби, богатые на клетчатку и витамины, наоборот, станут лучшими помощниками в борьбе с лишним весом. Их количество в ежедневном рационе должно составлять не более 20 грамм, так как большое количество такой пищи может спровоцировать нарушение микрофлоры и перистальтики кишечника, что способствует выведению из организма полезных веществ.

К обязательным продуктам питания относятся: сыворотка, кефир, простокваша, ряженка, которые важно употреблять в умеренном количестве. И последнее правило, касающееся питания, заключается в сбалансированности, а потому в рационе обязательно должны присутствовать жиры, белки и углеводы.

Физическая нагрузка

Один из принципов действия данной диеты состоит также в сочетании подобранного рациона питания с физическими нагрузками, выполнять которые обязательно по три часа ежедневно. Это может быть что угодно: аэробика, плавание в бассейне или бег.

Диета Сергея Агапкина – это не временный режим питания, это образ жизни, которого очень важно придерживаться.