

Диета «шесть лепестков»



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-shest-lepestkov/>

Прелесть в том, что всего за 6 дней можно похудеть на 3-5 кг. В социальных сетях поют «лепесткам» дифирамбы. Шутка ли, за несколько месяцев тысячи восторженных отзывов! Стоит присмотреться к этому «хиту» повнимательнее.

Чтобы диета не затерялась среди множества других, неизвестные авторы сопроводили ее романтической атрибутикой. Приступая к похудению, надо сделать бумажную ромашку из шести лепестков, пронумеровать их и подписать. Каждый листок соответствует определенному дню недели и разрешенному в этот день набору продуктов. День прошел лепесток можно сорвать и выбросить: завтра нас ждет другая пища. Сама диета очень проста. Она построена на двух популярных, но очень спорных системах: монодиеты, чередующиеся в соответствии с принципами раздельного питания. По мнению «шведского диетолога», это позволяет терять вес быстро и без вреда для здоровья.

1-й день: любая рыба.

2-й день: некрахмалистые овощи как сырые, так и приготовленные.

3-й день: куриная грудка без кожи.

4-й день: цельнозерновые крупы, нежареные семечки, цельнозерновые хлебцы, отруби, быстро сваренные каши и даже квас.

5-й день: обезжиренный творог, молоко и кисломолочные продукты.

6-й день: любые фрукты в сыром или запеченном виде.

Количество пищи не ограничивается. А вот способы ее приготовления оговариваются. Ее можно варить, тушить и запекать. Из рыбы и курицы разрешается даже суп сварить, но ни картошки, ни крупы в него класть нельзя! Приправить блюда можно солью, специями и зеленью. Из фруктов и овощей разрешается сделать свежевыжатые соки. Кофе, алкоголь и сахар употреблять запрещено. Утолить жажду можно с помощью зеленого чая и воды.

Главное условие диеты скрупулезно соблюдать последовательность дней. Менять их местами (например, овощной на злаковый или рыбный на творожный) запрещается! Так же, как и нельзя добавлять в блюда недозволённые в этот день продукты даже в самом минимальном количестве.

Во время диеты нужно больше гулять, заниматься гимнастикой. Похудение может длиться не одну неделю. Если есть необходимость и желание, можно отдохнуть в воскресенье, а с понедельника начать обрывать лепестки у нового «цветка». И так до тех пор, пока не добьешься желаемого результата.