

Диета «Весна»



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

Данная диета позволяет похудеть на 15 кг примерно за 1 месяц! Да, диету нельзя отнести к быстрым, зато и эффект от нее сохраняется довольно длительный. Возможны срывы на диете, но не вздумайте после этого бросать диету, просто продолжайте ее с того места, на котором прервались.

Совет: если уж и есть запрещенный продукт, то только утром, дополнительная тренировка (кому что больше нравится бег, ходьба, упражнения с халахупом и т.д.) поможет убрать лишние калории.

Примечания:

- 1) Если в диете сказано «утро», но не указано время, значит, прием пищи нужно осуществлять не позднее 12:00.
- 2) Нельзя принимать пищу позднее 18:30-19:00.
- 3) В течение всего курса необходимо употреблять жидкости в общей сложности 1,5 литра (включая и воду). Больше количество препятствует удалению жира, а меньшее не поможет вымыть токсины и продукты распада, потому может болеть голова. Вода должна иметь

температуру 36 градусов, рекомендуется пить минералку без газа

4) Овощи это все что угодно, кроме картофеля. Если сказано «картофель», то заменять его чем-либо другим не следует. Рекомендуется употребление любых зеленых овощей (огурцы, китайская или белокочанная капуста, болгарский перец), моркови, зелени, свеклы.

5) Накануне диеты ужин не должен быть позднее 16:00.

6) Поскольку предполагается отличный результат диеты, кожа на похудевших частях тела будет свисать. Рекомендуется втирание любого антицеллюлитного крема, препятствующего отвисанию кожи.

7) Указанные продукты принимать за 5 приемов.

Дни 1, 2, 3

Меню одинаковое на все 3 дня.

Утро: коктейль из 150 мл воды + 1 ст.л. меда + 7 капелек лимонного сока. Выпить сразу после приготовления. Через 15 минут кофе или чай без сахара.

Обед: кусочек отварной птицы + овощи. Вес порции не более 500 гр.

Ужин: приготовить капустный отвар. 200 гр белокочанной капусты залить 300 мл воды.

Проварить 20 мин без добавления соли. Отвар выпить в течение 30 мин, не спеша.

День 4

Этот день считается разгрузочным. На выбор: можно съесть 0,5 кг нежирного творога + 0,5 л кефира (разбить на 5 приемов в течение дня). Второй вариант: по 60 гр жирного 9% творога + 200 мл молока (также 5 приемов в течение дня).

День 5

5 картофелин в мундире + 0,5 л кефира

День 6

0,5 кг вареной говядины или птицы + 0,5 л кефира

День 7

0,5 кг нежирного творога + 0,5 л кефира

День 8

0,5 л сметаны 20% + 0,5 л кефира

День 9

В неограниченном количестве сухофрукты. Изюм употреблять нежелательно, от него пучит живот. + 0,5 л кефира.

День 10

0,5 л кефира + 1 л воды (не больше).

День 11

Минеральная вода без газа 1,5 л. Боржоми или Эссентуки.

Обычно за эти 11 дней теряется не менее 4-5 кг. Не останавливаемся на достигнутом.

День 12. Начинаем кушать.

Утро: чай без сахара.

В 12:00: 40-50 гр твердого сыра или 50-100 гр мягкого творога.

Обед: яйцо, сваренное вкрутую. Чай без сахара.

Полдник: творог или натуральный йогурт без сахара (немножко, сами смотрите объемы).

Ужин: варенная говядина или курица, овощи в салате с растительным маслом (около 300 гр).

Дни 13, 14

Утро: 100 гр твердого сыра, чай или кофе без добавления сахара.

Обед: яйцо, сваренное вкрутую, 150 гр курицы, говядины или рыбы (отварить), 20-30 гр твердого сыра.

Ужин: около 200 гр курицы, говядины или рыбы (отварить), но не тоже самое, что было в обед. Овощной салат с зеленью и лимонным соком (без соли). Перед сном выпить отвар из мяты, который заваривается как чай зиз расчета 1 ст.л. травы на 1 стакан кипятка.

День 15

Этот день считается разгрузочным. На выбор: можно съесть 0,5 кг нежирного творога + 0,5 л кефира (разбить на 5 приемов в течение дня). Второй вариант: по 60 гр жирного 9% творога + 200 мл молока (также 5 приемов в течение дня).

Примечание: День 16 22

Нужно кушать каждые 2 часа по 100 гр еды + 50 гр кефира. (время 8:00, 10:00, 12:00, 14:00, 16:00, 18:00). По утрам можно выпивать чай или кофе без сахара. Можно принимать пищу таким образом: 8:00 кофе или чай, 10:00, 12:00, 14:00, 16:00 еда + кефир, 18:00 кефир.

День 16

Картофель в кожуре, запеченный в духовке (400 гр) + 0,5 л. кефира 1%

День 17

Творог 400 гр + 0,5 л. кефира 1%

День 18

Фрукты (кроме бананов и винограда) 400 гр + 0,5 л. кефира 1%

День 19

Отварная курица без кожи и соли 400 гр + 0,5 л. кефира 1%

День 20

Фрукты (кроме бананов и винограда) 400 гр + 0,5 л. кефира 1%

Продолжаем закреплять результат диеты:

День 21

1,5 минералки без газа (Боржоми или Ессентуки).

День 22

Фрукты (кроме бананов и винограда) 400 гр + 0,5 л. кефира 1%

День 23

Утро: чай или кофе без сахара

Обед: 2 сваренных вкрутую яйца, капуста тушеная на растительном масле, 1 стакан томатного сока.

Ужин: рыба отварная

День 24

Утро: сухарик, чай или кофе без сахара

Обед: рыба отварная или жаренная, салат из белокочанной капусты с растительным маслом.

Ужин: 200 гр говядины отварной, 1 ст. кефира

День 25

Утро: сухарик, чай или кофе без сахара

Обед: яблоки, кабачок жаренный на растительном масле

Ужин: 2 сваренных вкрутую яйца, 200 гр говядины отварной, салат из белокочанной капусты

с растительным маслом.

День 26

Утро: чай или кофе без сахара

Обед: 1 яйцо сырое, 15 гр сыра, 3 больших варенных морковки с растительным маслом

Ужин: фрукты (кроме бананов и винограда)

День 27

Утро: морковка сырая с лимонным соком

Обед: большая отварная или жареная рыбка, 1 стакан томатного сока.

Ужин: фрукты (кроме бананов и винограда)

День 28

Утро: чай или кофе без сахара

Обед: половина отварной курицы, салат из свежих морковки и капусты

Ужин: 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан сырой морковки с растительным маслом

День 29

Утро: чай или кофе без сахара

Обед: 200 гр говядины отварной, фрукты

Ужин: выбрать меню любого из дней с 23 по 29, за исключением 25

День 30

Меню 29-го дня.

День 31

Меню 28-го дня.

День 32

Меню 27-го дня.

День 33

Меню 26-го дня.

День 34

Меню 25-го дня.

День 35

Меню 24-го дня.

Ура! Диета закончилась. Теперь можно возвращаться к обычному образу жизни, но конечно не стоит объедаться, и тогда вес будет держаться в норме!