

## Этапы диеты «лесенка»



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/etapy-diety-lesenka/>

### 1. Очищающий

Название первого этапа или первой ступени говорит само за себя. В этот день Вы будете заниматься очищением своего организма. Этап очень важный и полезный, отнеситесь к нему серьезно! Он помогает усилить воздействие следующих этапов, мягко подготавливая организм к похудению. Плюс на этом этапе происходит хорошее очищение организма от шлаков и токсинов. А в качестве приятного бонуса вы сможете уже потерять от 1 до 2 кг!

### 2. Восстановительный

Второй этап предназначен для восстановления благоприятной среды желудочно-кишечного тракта, что также очень важно, как для здоровья, так для правильного похудения. На этом этапе Вам предстоит порадовать свой организм кисломолочными продуктами, которые после «Очищающего» этапа будут усваиваться организмом наиболее эффективно!

Так как рацион этого дня будет очень низкокалорийный, вы помимо колоссальной пользы для своего кишечника, сможете похудеть еще от 1 до 2 кг. Воодушевившись своими потрясающими результатами, перейти к следующей ступени.

### 3. Энергетический

Самый вкусный и приятный этап диеты Лесенка. В этот день Вам предстоит пополнить запасы энергии, которые организм потратил на очищение и оздоровление, чего уж таить, изголодался он и соскучился по сахару. Поэтому на 3-ей ступеньке Вам необходимо порадовать свой организм глюкозой, пока он на Вас не обиделся. Глюкоза будет исключительно полезная (изюм, мед и т.д.), поэтому похудению она никак не навредит. В этот «сладкий» день можно похудеть примерно на 0,5-1 кг.

### 4. Строительный

Этот этап был назван Строительным не просто так. Его задача помочь организму сжигать жировые клетки, не трогая мышечную массу. Активное поступление белка с пищей поможет организму вести необходимые «строительные» работы (ведь похудение это шок, из-за которого замедляются многие жизненно важные функции организма), но при этом процесс похудения продолжится! Строительная ступень поможет Вам распрощаться с лишними 700 гр.

### 5. Жиросжигающий

Ну вот мы и добрались до последней завершающей ступени! Здесь Вас ждет полезная клетчатка, которая и поможет завершить процесс похудения. Клетчатка прекрасно насыщает и утоляет чувство голода, но на её переваривание организму необходимо тратить много энергии, а в условиях недостатка гликогена после 4-х дней диеты, он начнет вырабатывать её из жира, активно сжигая его. Последняя ступенька диеты Лесенка поможет Вам скинуть еще 1-2,5 кг!

Меню диеты Лесенка на 5 дней

#### 1 день, 1 ступень «Очищающая»

В течение дня Вам необходимо съесть 1 кг яблок, выпить не менее 1 литра воды и принять 6-8 таблеток активированного угля (по 1 таблетке каждые 2 часа).

#### 2 день, 2 ступень «Восстанавливающая»

За день Вам необходимо выпить 1 литр нежирного кефира и съесть примерно 600 гр. маложирного творога. Плюс необходимо пить чистую воду или минералку без газа.

#### 3 день, 3 ступень «Энергетическая»

На третьем этапе Ваш рацион на день: 2 столовые ложки меда, 300 гр. изюма, компот из сухофруктов без сахара (замените его фруктозой) и вода.

#### 4 день, 4 ступень «Строительная»

Белковый день 500 гр. мяса птицы (индейка, курица) обязательно с зеленью. Мясо можно отваривать, запекать, готовить на пару или гриле. Обязательно в течение дня пейте воду.

#### 5 день, 5 ступень «Жиросжигающая»

В этот день можно устроить себе практически праздник живота. Вы можете есть свежие фрукты и сырые овощи в любых количествах. Плюс Вам необходимо съесть примерно 200 гр. овсяных хлопьев, сваренных на воде и естественно пить воду!

Всего 5 дней и Вы обладательница новой стройной фигуры! Для большей стимуляции, не поленитесь нарисовать на листе бумаги лесенку, на ступенях которой каждый раз отмечайте свои успехи, а они будут, даже не сомневайтесь.

Диета Лесенка проста и полезна. Поэтому вы можете смело повторять её после небольшого перерыва!