

# Интервальная диета для ленивых



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/intervalnaya-dieta-dlya-lenivyh/>

Нужно срочно похудеть? Нет проблем! Модная интервальная диета гарантированно поможет вам сбросить до 5 кг лишнего веса без особых усилий.

Цель: диета направлена на очищение организма, уменьшение объемов тела, сохранение упругости кожи

Продолжительность: 9-18 дней, не чаще 2-3 раз в год

Еще по теме: Минус 20 килограммов легко!»

Результат: до минус 5 кг за 3 дня с детокс-эффектом на клеточном уровне

Сверхзадача: быстрое похудение перед отпуском, торжественным мероприятием или после праздничных застолий

Противопоказания: заболевания ЖКТ и почек, проблемы с пищеварением, беременность и

период лактации, детский и подростковый возраст, сахарный диабет и другие хронические заболевания. Даже если у вас нет проблем со здоровьем, прежде чем сесть на диету, проконсультируйтесь с врачом!

Как это работает:

Диета проходит в три этапа, каждый из которых включает в себя моноупотребление риса, мяса или овощей.

Уникальность трехдневной интервальной диеты заключается в том, что вы с легкостью можете подстраивать ее под себя: количество дней в каждом этапе можно варьировать от 1 до 3 по своему желанию.

Начинать диету нужно с рисовых дней, а чередовать этапы следует только в указанном порядке.

3 золотых правила интервальной диеты:

1. Употреблять только разрешенные продукты.
2. Ежедневно выпивать не менее 2,5 л чистой негазированной воды.
3. Количество соли нужно свести практически к нулю (допускается использование небольшого количества слабосоленого соевого соуса).

Система питания на 3 дня

I этап рисовые дни

Первый этап очищающий, поэтому и начинать нужно именно с него. Рис обладает удивительными свойствами абсорбировать и выводить из организма лишнюю воду, токсины и другие вредные вещества. Чтобы он на 100% выполнил свою задачу, его нужно заранее правильно подготовить.

стакан риса тщательно промыть несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Залить тремя стаканами холодной воды и оставить на 2 часа. Замачивать рис рекомендуется не менее 3 раз, меняя воду. Затем отварить рис до готовности, а лучше до полуготовности, без добавления соли. Переваривать рис ни в коем случае нельзя.

Как питаться в рисовые дни:

1. Обязательно употреблять зеленый чай без искусственных добавок.
2. Мед разрешается только в первой половине дня.
3. Солить еду можно только на завтрак и обед.

Что можно есть в рисовые дни и сколько:

длиннозерный белый нешлифованный рис (также допускается красный, коричневый или черный рис) 1 стакан сухой крупы;  
листовые салаты, огурцы, свежую зелень до 300 г;  
любой обезжиренный кисломолочный напиток 1 стакан;  
мед 1 ч.л.;  
зеленый чай без сахара;

специи и пряности.

#### Меню рисового дня

Завтрак: 1/3 часть готового риса, зеленый чай

Второй завтрак: микс-салат, зеленый чай с медом

Обед: 1/3 часть отваренного риса, огурец

Второй обед: салат из огурцов с зеленью

Ужин: 1/3 часть риса, 1 стакан кефира

#### Совет

С вечерним голодом поможет справиться салат из 1-2 свежих огурцов с мятой и петрушкой. Важно не заправлять салат маслом. Допускаются специи и немного соевого соуса.

#### II этап мясные дни

На втором этапе организм важно насытить калориями, не позволив ему при этом трансформировать их в жир. Для этой цели идеально подходит животный белок: избавляет от чувства голода, формирует мышечную массу, является строительным материалом для обновления клеток кожи, поддерживает водный баланс в тканях. Для переваривания белка организму нужно много времени и энергии, которую, в отсутствие углеводов, он будет добывать из отложенного про запас жира.

Как питаться в мясные дни:

1. Мясо и рыбу можно отваривать или запекать в духовке без использования масла и панировки.
2. Не рекомендуется употреблять рыбу и мясо в один день.
3. Чтобы не возникли проблемы с пищеварением, в мясные дни обязательно нужно употреблять отруби или клетчатку.

Что можно есть в белковые дни и сколько:

куриную грудку без кожи, индейку, мясо кролика, нежирную говядину или рыбу до 900 г готового блюда;  
яичный белок до 4 шт;  
творог 0% до 200 г;  
свежую зелень;  
сок лимона или лайма в качестве приправы;  
обезжиренные кисломолочные напитки 2 стакана;  
отруби или клетчатку 13 ч.л.;  
зеленый чай без сахара;  
специи и пряности.

#### Меню мясного дня

Завтрак: омлет из белков с зеленью, натуральный йогурт с добавлением отрубей

Второй завтрак: творог с зеленью, зеленый чай

Обед: запеченное мясо, зеленый чай

Второй обед: запеченное мясо, зелень, кефир с добавлением отрубей

Ужин: отварное мясо, зелень, зеленый чай

Совет

Если вечером доносится голод, съешьте 12 ч.л. отрубей или клетчатки, запив водой.

III этап овощные дни

На заключительном этапе обязательным условием является употребление овощей преимущественно в сыром виде. В них содержится много клетчатки, которая настраивает работу ЖКТ после белковой диеты.

Как питаться в овощные дни:

1. Овощи можно отваривать, запекать или употреблять в сыром виде.
2. Свеклу и морковь нужно употреблять только сырыми, так как в приготовленном виде они резко повышают уровень сахара в крови.
3. В блюда обязательно следует добавлять растительное масло, без которого невозможно усвоение жирорастворимых витаминов А, D, Е и К.
4. Объемы порций должны быть умеренные. Нельзя есть до чувства тяжести в желудке.

Какие овощи можно употреблять:

огурцы;  
помидоры;  
кабачки;  
репчатый лук;  
морковь;  
шпинат;  
свеклу;  
стебли и корень сельдерея;  
зеленую стручковую фасоль;  
болгарский перец;  
красно- и белокочанную капусту, а также брюссельскую, китайскую, цветную и капусту брокколи;  
замороженные или свежие грибы;  
обезжиренные кисломолочные напитки до 2 стаканов;  
зеленый чай без сахара;  
растительное масло до 2 ст.л.;  
яблочный и виноградный уксус;  
специи и пряности.

Меню овощного дня

Завтрак: салат из свежих помидоров, огурцов и зелени с 1 ч.л. растительного масла, 1 стакан кефира

Второй завтрак: салат из сельдерея с болгарским перцем и 1 ч.л. растительного масла, зеленый чай

Обед: тушеная капуста с помидорами и грибами без добавления масла

Второй обед: салат из белокочанной капусты и моркови, заправленный уксусом

Ужин: отваренная на пару брокколи, натуральный йогурт

Совет

Утолить вечерний голод поможет 1 стакан обезжиренного кефира с добавлением 2 ч.л. отрубей.