

Как похудеть за 1 день



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/kak-pohudet-za-1-den/>

Разгрузочные дни проводят 1-2 раза в неделю, только не подряд, так что вы можете сделать несколько подходов до праздников. Выбирайте себе вариант по душе – и вперед, к совершенствованию себя, любимой!

1. Яблочный разгрузочный день.

Меню: 1,5-2 кг свежих яблок, свежевыжатый яблочный сок без сахара.

Ешьте яблоки в сыром виде в течение дня, пейте сок 5-6 раз в день. В промежутках – обычная питьевая вода.

2. Творожный разгрузочный день.

Меню: 500-600 г обезжиренного творога, 100 г нежирной сметаны, 2 стакана зеленого чая или отвара шиповника без сахара.

Весь творог и сметану следует разделить на 5 приемов пищи в течение дня. В промежутках – вода.

разгрузочные диеты

3. Гречневый разгрузочный день.

Меню: 800 г отварной гречки без сахара и масла, чай или отвар шиповника без сахара, вода.
Всю гречку разделите на 4-5 порций и ешьте в течение дня.

4. Огуречный разгрузочный день.

Меню: 1,5 кг свежих огурцов, немного зелени, зеленый чай, вода.

Разделите все количество на 4-5 приемов пищи. Солить огурцы нельзя! При желании можно добавить немного зелени.

5. Кефирный разгрузочный день.

Меню: 2 л кефира без сахара.

Пить в течение дня, разделив на 5-6 приемов.
разгрузочные диеты

6. Рисовый разгрузочный день.

Меню: 400 г риса, отваренного без соли, отварная морковь, отвар шиповника или чай без сахара, вода.

Все количество риса разделите на 3-4 порции. Не солить, не добавлять сахар! При желании можно добавить немного отварной моркови.

Устроив пару раз такой разгрузочный день, вы легко похудеете в талии и боках. Главное, проводить эти дни по определенным правилам:

1. Потребляйте не менее 2,5 л жидкости во время разгрузочного дня.

2. Перед разгрузочным днем, а также после него не следует сильно нагружать желудок – лучше перекусите овощами с постным мясом.

разгрузочные диеты

3. Разделите всю еду на равные порции и употребляйте их через равные промежутки времени в течение дня, рассчитывая на 4-5 приемов. Это позволит замедлить обменные процессы в организме и избавит вас от мучительного чувства голода.