

# Метаболическая диета



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

Часто причиной накопления лишних килограммов являются сбои в работе гормональной системы. Метаболическая диета, являясь одной из самых популярных и действенных методик похудения, поможет справиться с этой проблемой

Все, что нужно для запуска программы снижения веса выбрать продукты из списка на количество баллов, подходящее для текущего времени. Чтобы было понятно, о чем идет речь, для начала поговорим о шкале баллов, по которой определяется ценность продуктов.

Продукты ценностью в ноль баллов : куриные яйца, филе индейки, куриная грудка, кролик, морепродукты (кальмары, креветки, мидии и т.д.), любая рыба, грибы, свежие овощи, зелёный горошек, зелень (петрушка, укроп, базилик и т.д.), морская капуста, горчица, хрен, специи, чеснок, лук, лайм, лимон, клетчатка в пакетах, протеин; виноградный и яблочный уксус, молочные продукты (жирностью до 2%)

Продукты ценностью в один балл: ягоды, фасоль, свежеотжатые овощные соки

Продукты ценностью в два балла :растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное, ореховое), орехи (фундук, миндаль, арахис, грецкие орехи, фисташки и т.д.), семечки (подсолнечные, тыквенные и т.д.), свекла и морковь (только в отварном виде), курятина (кроме грудки), говядина, телятина, баранина, потроха, маслины и оливки, фрукты (желательно кислых и кисло-сладких сортов), фета, брынза, гречка, овсянка, неочищенный и дикий рис, мюсли цельнозерновые, хлеб с отрубями, молочные продукты (жирностью до 4-х %)

Продукты ценностью в три балла: пшенная каша, кукуруза, твердые и плавленые сыры, йогурты с добавками, горький шоколад, свежееотжатые фруктовые соки

Продукты ценностью в четыре балла: любые крепкие спиртные напитки, пиво, сладкая вода, пакетированные соки, консервы в масле, майонез любой жирности, колбаса, сосиски, сало, свинина, гусь, утка, изделия из белой муки (хлеб, сдоба, кондитерские изделия), мука, манная крупа, картофель, чипсы, сухофрукты, мед, сахар, молочный шоколад, любые конфеты, сгущенное молоко, мороженое, молочные продукты (жирностью более 4%)

Помимо расчета баллов необходимо выполнять следующие условия:

Пить чистую воду (не менее двух литров в день), именно воду кофе, чай, соки и любая другая жидкость не в счет!

На первой фазе «Максимальное жиросжигание» вес уходит максимально быстро. Длительность фазы не должна превышать 10-14 дней. После этого этапа надо перейти на вторую фазу диеты. При необходимости через 2 недели после окончания курса первую фазу можно повторить.

2 фаза метаболической диеты «Стабильное жиросжигание». Это основная фаза диеты. Вы можете выбрать сразу ее, не прибегая к первой фазе. Во время этой фазы вы будете стабильно терять вес без малейшего вреда для вашего здоровья. Длительность 2 фазы не ограничена. Придерживайтесь ее до достижения запланированного результата несколько дней после дня X, когда весы показали удовлетворяющий Вас результат.

На этом этапе диеты вам необходимо питаться по такой схеме:

Завтрак до 10:00 - 4 балла  
Перекус до 12:00 - 2 балла  
Обед до 15:00 2 - балла  
Перекус до 18:00 - 1 балл  
Ужин до 20:00 - 0 баллов

3 фаза «Поддержание веса». Это заключительная фаза метаболической диеты. Поддержание веса это стиль здорового питания, благодаря которому вы навсегда останетесь стройной. Его суть в адаптации 2 фазы диеты к вашему стилю жизни и скорости обменных процессов. Во время 3 фазы Метаболической диеты вам надо плавно добавлять баллы к схеме 2 фазы. Делается это так:

Вначале вы прибавляете 1 балл к любому приему пищи и смотрите на свой вес. Если он продолжает падать, вы добавляете еще 1 балл (так же к любому приему пищи). Так вы продолжаете до тех пор, пока вес не стабилизируется. В дальнейшем придерживайтесь такой схемы питания.