

Минус 7-10 кг за 2 недели



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/minus-7-10-kg-za-2-nedeli/>

Меню диеты:

1 день

Обед: помидор, одно куриное или два перепелиных яйца, чашка кофе или зеленый чай (предпочтительно).

Ужин: салат из капусты или огурцов, одно куриное или два перепелиных яйца, половина грейпфрута.

2 день

Обед: грейпфрут, одно куриное или два перепелиных яйца, кофе (зеленый чай) - по такому же принципу, на котором построена грейпфрутовая диета.

Ужин: 200 г отварной маложирной говядины, огурец, кофе (зеленый чай).

3 день

Обед: помидор или салат из капусты или огурцов, одно куриное или два перепелиных яйца, кофе (зеленый чай).

Ужин: 200 г отварной маложирной говядины, огурец, кофе (зеленый чай).

4 день

Обед: салат из капусты или огурцов, грейпфрут, кофе (зеленый чай).

Ужин: одно куриное или два перепелиных яйца, 200 г обезжиренного творога, кофе (зеленый чай).

5 день

Обед: одно куриное или два перепелиных яйца, салат из капусты или огурцов, кофе (зеленый чай).

Ужин: 200 г отварной рыбы, салат из капусты или огурцов, кофе (зеленый чай).

6 день

Обед: салат из фруктов (яблоко, апельсин и грейпфрут).

Ужин: 200 г отварной маложирной говядины, салат из капусты или огурцов, кофе (зеленый чай).

7 день

Обед: 200 г отварной курицы, салат из капусты или огурцов, грейпфрут или апельсин, кофе (зеленый чай).

Ужин: салат из фруктов (яблоко, апельсин и грейпфрут).

После седьмого дня возвращаемся к меню первого дня и полностью повторяем продовольственный график первой семидневки. Завтраков нет, как вы уже заметили. Увы. Кофе на диете разрешен, но имейте в виду, что он может вызвать головокружение.

В чем изюминка

«Голливудка» нацелена на снижение употребления жиров, углеводов и калорийности в целом. Запрещенных продуктов пруд пруди. Придется отказаться от соли. Лишняя жидкость уйдет очень быстро. Забудьте про все возможные виды сахара, в том числе включенные в состав продуктов. Алкоголь тоже придется зачеркнуть. Он увесист по калориям и разжигает аппетит. В фаворе продукты с высоким содержанием белка: яйца, рыба, мясо. В рацион худеющих также должны войти фрукты и овощи с малым содержанием углеводов. Придется пить много воды (от 1,5 литра в день), чтобы помочь организму очиститься.

В итоге за день вы будете получать 600800 калорий. Крайне скудно даже для ведущих малоподвижный образ жизни. Сброс веса неизбежен, причем довольно резкий. По этой причине диетологи настойчиво рекомендуют не сидеть на Голливудской диете больше двух недель и не повторять ее чаще трех-четырёх раз в год.

Плюсы и минусы

Диета крайне жесткая. Такая низкая дневная норма калорий неизбежно скажется на самочувствии. Постарайтесь не ввязываться в драки и не бить посуду, пока будете худеть. Постарайтесь также максимально снизить всякую активность сил будет мало.

Еще один минус всем известные проблемы, возникающие при отказе от соли и сахара. Меню довольно однообразное. Не забывайте про витамины.

Положительно в Голливудской диете одно: быстрые и внушительные результаты.

Комментарий диетолога

Голливудская диета не соответствует принципам рационального питания. Это один из вариантов низкокалорийных диет, не решающий проблему ожирения в целом. Если у вас просто лишние 56 кг, вы можете поголодать на «голливудке», но знайте, через пару месяцев вес вернется с плюсом. Кстати, Николь Кидман никогда не была и быть не может толстой. У нее другой тип телосложения.