

Питьевая диета



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

Эта диета представляет собой программу очистки и снижения веса, рассчитана на 30 дней.

Мы пьем, когда хотим пить и когда хотим есть. Главное в том, что мы не жуем.

Внимание! Стул должен быть ежедневно.

Так же следует ежедневно выпивать 1,5л чистой воды.

Пить можно всё: молоко, кисломолочные продукты, соки, чай, кофе, какао, из бульонов только овощной и куриный.

Так как мы часто "заедаем" свои стрессы (это, кстати, не подавление стресса - это очень плохо с психологической точки зрения), первые дни на такой диете очень непривычно и тяжело. Хочется пожевать.

Далее самочувствие улучшается. Высвобождается много энергии, которая уходила на переваривание тяжелой пищи.

Мощно очищается организм и уходит лишний вес.

Сначала 10 дней - очищаются все полые органы. Это может сопровождаться выделениями, в том числе в виде слизи, возможен налет на языке.

Затем 10 дней - очищаются плотные органы (печень, почки). Возможно не комфортное состояние в области этих органов.
Последние 10 дней очищение на клеточном уровне.

Организм должен получать все необходимые витамины, минералы, аминокислоты и полиненасыщенные жирные кислоты: принимайте в это время соответствующие медицинские добавки.

Рекомендовано проходить эту программу не чаще 1 раза в год!

ПИТЬЕВАЯ ДИЕТА 7 ДНЕЙ

Питьевая диета, рассчитанная на 7 дней, очищает организм от шлаков и позволяет сбросить 4-7 кг лишнего веса (правда, преимущественно за счет выведения лишней жидкости). В течение одних суток можно пить разные напитки, но более эффективным считается их распределение по дням. К примеру, в понедельник вы будете пить только кисломолочные напитки невысокой жирности, во вторник – овощные и мясные бульоны, а также супы-пюре на их основе, в среду – разбавленные соки. В четверг приходит черед различных чаев с добавлением лимона или молока, в пятницу придется пить кисели без сахара. Субботний рацион будет иметь в своей основе овсяный кисель, а воскресный – фруктово-ягодные отвары. Само собой разумеется, ежедневную порцию воды отменять не стоит.

ВЫХОД ИЗ ПИТЬЕВОЙ ДИЕТЫ

После завершения питьевой диеты необходимо постепенно вернуть работу органов пищеварения в привычный режим. В идеале, на каждый день диеты должно приходиться 2 дня «восстановления». Ассортимент продуктов увеличивайте постепенно. Первыми верните в меню овощи и фрукты (вначале – в виде пюре). Далее добавьте в рацион каши (вначале варите их полужидкими). Понемногу добавляйте в блюда жиры (растительное и сливочное масло). Далее приходит черед белковых продуктов (опять-таки, на первых порах готовьте блюда из фарша, чтобы не перегружать органы пищеварения). Долго кушать протертую пищу нельзя, иначе желудок окончательно «обленится» — как только почувствуете, что твердая пища не ложится камнем в желудок, переходите к нормальной консистенции блюд. Сахар начните добавлять в напитки не раньше чем через 2 недели после завершения диеты. Поскольку за время диеты желудок немного уменьшится в объеме, вам будет достаточно маленьких порций пищи, но не забывайте, что кушать нужно часто.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Питьевая диета противопоказана при склонности к отекам, а также при нарушении работы почек, ЖКТ и сердечнососудистой системы. Нельзя прибегать к ней во время беременности и лактации.