

# Шоколадная диета



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

Потеря веса по окончании диеты будет составлять 6-7 килограмм.

Согласно шоколадной диете на весь день полагается только 100 грамм шоколада и больше ничего.

Всю дневную норму шоколада для шоколадной диеты можно съесть за раз, но предпочтительнее разделить на 2-3 или больше приема.

Отдельно нужно отметить белый шоколад. В полностью почти отсутствует какао-масло. Как следствие шоколадная диета в классическом её варианте не может быть проведена на белом шоколаде. Так же не рекомендуется шоколад на сахарозаменителях (для диабетиков).

Каждый прием шоколада сопровождается чашкой несладкого кофе (можно с нежирным 1% молоком). Это требование характерно для всех эффективных диет (примером является японская диета), т.к. кофе ускоряет обмен веществ на величину от 1% до 4%, что приводит к более интенсивному похудению (но и в больших количествах влияет на самочувствие не в

лучшую сторону).

Шоколадная диета полностью запрещает сахар и соль.

Как и в большинстве других диет следует воздерживаться от соков (в том числе натуральных), газированной воды и напитков (вызывают повышенный аппетит - в отличие от обычной воды) - такие же рекомендации даёт медицинская диета, применяемая во всех медицинских учреждениях.

Так же в шоколадной диете исключены какие либо овощи и тем более фрукты.

Алкоголь во всех видах запрещен.

Важно! Прием любой жидкости (вода, зеленый чай) возможен не ранее чем через 3 часа после приема шоколада и кофе. Минимум потребляемой жидкости не должен быть меньше 1,2 литра (лучше больше) - это требование характерно для большинства быстрых диет, исключая соль.

Повторное проведение этой же диеты возможно не ранее чем через месяц или лучше больше - она наносит значительный удар по организму (хотя в некоторых источниках можно встретить чередующийся режим похудения на шоколадной диете - после 7 дней диеты минимальный промежуток до повтора также 7 дней).

Шоколадная диета не запрещает

Пить по прошествии трех часов после еды можно в любом количестве (зеленый, чёрный чай или вода).

Шоколадная диета предполагает произвольный режим питания, - в какое время вам удобнее, в такое и съедайте часть шоколадки.

Классическая шоколадная диета. Меню шоколадной диеты на 7 дней

Завтрак: 30 грамм горького шоколада (без изюма, орехов и т.д.) и чашка несладкого кофе.

Обед: 30 грамм горького шоколада и чашка кофе.

Ужин: 30 грамм горького шоколада и кофе.

Разгрузочный шоколадный день. Меню шоколадной диеты на 1 день

На завтрак 30 грамм шоколада и чашка чёрного кофе.

В обед также 30 грамм шоколада и кофе (не подслащивать).

Ужин - те же 30 грамм шоколада и кофе.

Меню на 1 день полностью идентично меню на 7 дней диеты, но ущерб организму будет нанесён значительно меньший при потере минимум 200-300 грамм жировой ткани. Конечно, двигательная активность должна оставаться на примерно том же уровне - реальная потеря веса будет конечно больше за счет жидкости (около килограмма)