

# Супер-диета для похудения: минус 15 кг за месяц



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/super-dieta-dlya-pohudeniya-minus-15-kg-za-mesyac/>

Чем хороша нижеприведенная диета: она позволяет похудеть на 15 кг примерно за 1 месяц! Да, диету нельзя отнести к быстрым, зато и эффект от нее сохраняется довольно длительный. Главное: редко можно встретить людей, способных спокойно выдержать ограничения в еде в течение целого месяца. Все равно возникает непреодолимое желание скушать кусочек запретного торта или что-либо другое, не менее любимое. Что же, срывы возможны, не вздумайте после этого бросать диету, просто продолжайте ее с того места, на котором прервались.

Совет: если уж и есть запрещенный продукт, то только утром, дополнительная тренировка (кому что больше нравится – бег, ходьба, упражнения с халатом и т.д.) поможет убрать лишние калории.

Примечания:

- Если в диете сказано «утро», но не указано время, значит, прием пищи нужно осуществлять не позднее 12:00.
- Нельзя принимать пищу позднее 18:30-19:00.
- В течение всего курса необходимо употреблять жидкости в общей сложности 1,5 литра (включая и воду). Больше количество препятствует удалению жира, а меньшее – не поможет вымыть токсины и продукты распада, потому может болеть голова. Вода должна иметь температуру 36 градусов, рекомендуется пить минералку без газа
- Овощи – это все что угодно, кроме картофеля. Если сказано «картофель», то заменять его чем-либо другим не следует. Рекомендуется употребление любых зеленых овощей (огурцы, китайская или белокочанная капуста, болгарский перец), моркови, зелени, свеклы.
- Накануне диеты ужин не должен быть позднее 16:00.
- Поскольку предполагается отличный результат диеты, кожа на похудевших частях тела будет свисать. Рекомендуется втирание любого антицеллюлитного крема, препятствующего отвисанию кожи.
- Указанные продукты принимать за 5 приемов.

#### - Дни 1, 2, 3

Меню одинаковое на все 3 дня.

Утро: коктейль из 150 мл воды + 1 ст.л. меда + 7 капелек лимонного сока. Выпить сразу после приготовления. Через 15 минут кофе или чай без сахара.

Обед: кусочек отварной птицы + овощи. Вес порции не более 500 гр.

Ужин: приготовить капустный отвар. 200 гр белокочанной капусты залить 300 мл воды.

Проварить 20 мин без добавления соли. Отвар выпить в течение 30 мин, не спеша.

#### - День 4

Этот день считается разгрузочным. На выбор: можно съесть 0,5 кг нежирного творога + 0,5 л кефира (разбить на 5 приемов в течение дня). Второй вариант: по 60 гр жирного 9% творога + 200 мл молока (также 5 приемов в течение дня).

#### - День 5

5 картофелин в мундире + 0,5 л кефира

#### - День 6

0,5 кг вареной говядины или птицы + 0,5 л кефира

#### - День 7

0,5 кг нежирного творога + 0,5 л кефира

#### - День 8

0,5 л сметаны 20% + 0,5 л кефира

#### - День 9

В неограниченном количестве сухофрукты. Изюм употреблять нежелательно, от него пучит живот. + 0,5 л кефира.

#### - День 10

0,5 л кефира + 1 л воды (не больше).

#### - День 11

Минеральная вода без газа – 1,5 л. Боржоми или Эссентуки.

Обычно за эти 11 дней теряется не менее 4-5 кг. Не останавливаемся на достигнутом.

- День 12. Начинаем кушать.

Утро: чай без сахара.

В 12:00: 40-50 гр твердого сыра или 50-100 гр мягкого творога.

Обед: яйцо, сваренное вкрутую. Чай без сахара.

Полдник: творог или натуральный йогурт без сахара (немножко, сами смотрите объемы).

Ужин: варенная говядина или курица, овощи в салате с растительным маслом (около 300 гр).

- Дни 13, 14

Утро: 100 гр твердого сыра, чай или кофе без добавления сахара.

Обед: яйцо, сваренное вкрутую, 150 гр курицы, говядины или рыбы (отварить), 20-30 гр твердого сыра.

Ужин: около 200 гр курицы, говядины или рыбы (отварить), но не тоже самое, что было в обед. Овощной салат с зеленью и лимонным соком (без соли). Перед сном выпить отвар из мяты, который заваривается как чай зиз расчета 1 ст.л. травы на 1 стакан кипятка.

- День 15

Этот день считается разгрузочным. На выбор: можно съесть 0,5 кг нежирного творога + 0,5 л кефира (разбить на 5 приемов в течение дня). Второй вариант: по 60 гр жирного 9% творога + 200 мл молока (также 5 приемов в течение дня).

Примечание: День 16 - 22

Нужно кушать каждые 2 часа по 100 гр еды + 50 гр кефира. (время 8:00, 10:00, 12:00, 14:00, 16:00, 18:00). По утрам можно выпивать чай или кофе без сахара. Можно принимать пищу таким образом: 8:00 - кофе или чай, 10:00, 12:00, 14:00, 16:00 - еда + кефир, 18:00 - кефир.

- День 16

Картофель в кожуре, запеченный в духовке (400 гр) + 0,5 л. кефира 1%

- День 17

Творог 400 гр + 0,5 л. кефира 1%

- День 18

Фрукты (кроме бананов и винограда) 400 гр + 0,5 л. кефира 1%

- День 19

Отварная курица без кожи и соли 400 гр + 0,5 л. кефира 1%

- День 20

Фрукты (кроме бананов и винограда) 400 гр + 0,5 л. кефира 1%

Продолжаем закреплять результат диеты:

- День 21

1,5 минералки без газа (Боржоми или Эссентуки).

- День 22

Фрукты (кроме бананов и винограда) 400 гр + 0,5 л. кефира 1%

- День 23

Утро: чай или кофе без сахара

Обед: 2 сваренных вкрутую яйца, капуста тушеная на растительном масле, 1 стакан томатного сока.

Ужин: рыба отварная

- День 24

Утро: сухарик, чай или кофе без сахара

Обед: рыба отварная или жаренная, салат из белокочанной капусты с растительным маслом.

Ужин: 200 гр говядины отварной, 1 ст. кефира

- День 25

Утро: сухарик, чай или кофе без сахара

Обед: яблоки, кабачок жаренный на растительном масле

Ужин: 2 сваренных вкрутую яйца, 200 гр говядины отварной, салат из белокочанной капусты с растительным маслом.

- День 26

Утро: чай или кофе без сахара

Обед: 1 яйцо сырое, 15 гр сыра, 3 больших варенных морковки с растительным маслом

Ужин: фрукты (кроме бананов и винограда)

- День 27

Утро: морковка сырая с лимонным соком

Обед: большая отварная или жареная рыбка, 1 стакан томатного сока.

Ужин: фрукты (кроме бананов и винограда)

- День 28

Утро: чай или кофе без сахара

Обед: половина отварной курицы, салат из свежих морковки и капусты

Ужин: 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан сырой морковки с растительным маслом

- День 29

Утро: чай или кофе без сахара

Обед: 200 гр говядины отварной, фрукты

Ужин: выбрать меню любого из дней с 23 по 29, за исключением 25

- День 30

Меню 29-го дня.

- День 31

Меню 28-го дня.

- День 32

Меню 27-го дня.

- День 33

Меню 26-го дня.

- День 34

Меню 25-го дня.

- День 35

Ура! Диета закончилась. Теперь можно возвращаться к обычному образу жизни, но, конечно, не стоит объедаться, тогда вес будет держаться в норме! Помните. Что если вы знаете, что не сможете выдержать 35 дней диеты, то не стоит и начинать, поскольку только после 3-й недели организм начнет функционировать нормально.