

Супер-диета «шесть каш»



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/super-dieta-shest-kash/>

Эта очень интересная диета, она позволяет, получив все необходимые микроэлементы, худеть на основе привычных для организма каш.

Тип диеты: очистительная низкокалорийная.

Длительность: одна неделя.

Потеря в весе: примерно три-четыре килограмма.

Примерное меню:

- Понедельник - пшенная каша. Каша наиболее богата легкоусвояемым организмом растительным белком.
- Вторник - рисовая каша. В Японии больше всего истинных долгожителей живут в провинциях, где рис является основным продуктом питания.
- Среда - овсяная каша. Это самая полезная из всех каш. В ней содержатся абсолютно все необходимые организму витамины, микроэлементы и восемь незаменимых аминокислот. Кроме того, овсяная каша богата растительной клетчаткой и является основой многих диет.
- Четверг - пшеничная каша. Это пища богатырей, придающая силу организму.

- Пятница – перловая каша. В переводе с древнерусского «перл» значит жемчуг. Вот такая каша.
- Суббота – ячневая каша. Каша, способствующая нормализации микрофлоры кишечника.
- Воскресенье – микс.

Можно кашу варить для каждого приема пищи, а можно наваривать сразу на весь день. В кашу, кроме соли, нельзя добавлять ничего.

Соблюдайте основные принципы и тогда худение на диете "Шесть каш" принесет бодрость и хорошее настроение.

- За полчаса до еды выпиваем стакан горячей воды.
- Если не нравится каша из той или другой крупы, замените ее. Но в итоге все равно должно получиться шесть видов круп.
- Разделите суточный прием пищи на шесть раз.

Ограничения: полностью исключаются из меню все продукты, кроме овощей, обезжиренного кефира и чая.

Отличие от остальных диет: самая эффективная диета с применением каш и самая простая из всех существующих.

Универсальность: диету может соблюдать любой человек при условии хорошего самочувствия.

Существенный плюс: отличная чистка организма, диета легко переносится, при ней нет ощущения чувства голода.

Противопоказания: людям с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта следовать этой диете не рекомендуется.

Примечание: в первые три дня диеты физические нагрузки лучше исключить.