

Тощая диета



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

Одна из самых популярных диет Европы - тощая диета. Диета рассчитана на неделю. Из напитков в течении этих семи дней разрешается употреблять соки, но без сахара, минеральную воду и черный чай. Сок может быть грейпфрутовым, яблочным, но неосветленным, гранатовым или апельсиновым. Гранатовый нужно разводить 1 к 2 с водой (желательно кипяченой) и употреблять после еды по половине стакана.

Меню на неделю:

Понедельник - 1 литр молока + минералка, вода или чай

Вторник - творог (200 гр.), сок без сахара (800 мл, банановый и виноградный запрещаются)

Среда в этот день можно выпить только 1 литр минеральной воды без газа + обычная вода

Четверг - 4 шт. картофеля, который должен быть сварен в мундире и без соли, 800 мл. сока без сахара (банановый и виноградный запрещаются)

Пятница - в этот день можно съесть лишь 5 яблок

Суббота - 200 гр. нежирного вареного мяса (соль не разрешена), 800 мл. сока без сахара (банановый и виноградный запрещаются)

Воскресение - в этот день можно выпить лишь литр кефира и воду

Если строго следовать данному принципу питания и не включать в рацион "посторонние" продукты, то тощая диета покажет хорошие результаты (4-5 кг за 7 дней). Особенно эффективным будет ее применение в сочетании с посильными физическими нагрузками. Соблюдать этот метод похудения дольше недели не рекомендуется, так как возникнет недостаток питательных веществ, которые незаменимы. Организм начнет экономить энергию из-за низкой калорийности пищи, что приведет к нарушению работы обмена веществ, после чего вы станете поправляться от любого продукта. Выход из тощей диеты должен быть плавный, постепенно включайте в рацион продукты маленькими порциями.