Разгрузочные дни

Важно знать, что при снижении калорийности питания происходит постепенное и поочередное использование запасов энергии: сначала используется глюкоза и гликоген, затем жиры и, наконец, белки.

В первые дни ограниченного питания масса тела снижается относительно быстро за счет выведения воды. Затем наступает очередь жиров (обладающих высокой энергоемкостью) и снижение массы тела замедляется, тем более, что организм приспосабливается к низкокалорийному питанию. Незнание этих механизмов часто приводит к преждевременному разочарованию и возвращению к прежнему режиму питания. Старайтесь не допускать таких ошибок, ни в коем случае не бросать начатого и набраться терпения. А для того, чтобы простимулировать снижение веса, полезно вводить 1 раз в неделю разгрузочные дни, которые «встряхнут» организм, особенно если были кратковременные «зигзаги» в питании (праздничное застолье, шашлыки на природе и т. д.). Разгрузочные дни создадут дополнительный дефицит энергии и ускорят процесс «сжигания» жира.

Разгрузочные дни построены на основе монодиеты, подбираются индивидуально, с учетом вкусовых предпочтений. Весь объем выбранного питания делится на 6 приемов в течение дня, последний прием не позднее 20.00 часов.

Яблочный: 1,5 кг яблок (600 ккал)

Овощной: 1,5 кг сырых овощей в виде салатов

Арбузный: 1,5 кг мякоти арбуза (800 ккал)

Соки: 1,5 л томатного сока без соли (пить мелкими глотками)

Творог: 600 г полужирного творога (400 ккал) + 3 стакана несладкого чая + 2 л воды

Отварное мясо: 350 г + салат, свежие огурцы, помидоры + 2 стакана несладкого чая + 2 стакана отвара шиповника (850 ккал)

Кефирный: 1,5 л 1% кефира (700-800 ккал)

Рисовый: 250 г риса замочить с вечера, утром промыть до чистой воды и варить 15 мин.

В любой разгрузочный день надо выпивать не менее 2,5 л воды!

**ФГБУ “Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины” Министерство здравоохранения Российской Федерации. Москва, Россия**