

18+

Фрэнк Грин

Топ-30 диет, чтобы убрать живот и бока



Фрэнк Грин

**Топ-30 диет, чтобы
убрать живот и бока**

«Издательские решения»

Фрэнк Грин

Топ-30 диет, чтобы убрать живот и бока / Фрэнк Грин —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-513774-6

Хочется найти быстрый и легкий способ избавиться от жировых складочек. Бежать в зал и тягать железо до полного изнеможения способен не каждый. А вот диета — совсем другое дело. И действительно, подобрав хорошую и правильную диету, можно справиться с жировыми отложениями на боках и животе. Через несколько дней костюм перестанет предательски трещать по швам, а платье будет подчеркивать не жирок, а стройность и красоту.

ISBN 978-5-00-513774-6

© Фрэнк Грин
© Издательские решения

Содержание

Основные правила любой диеты	6
ТОП 30 диет, чтобы убрать живот и бока	7
Диета №1. Диета на кефире и малокалорийных продуктах	8
Диета №2. Диета на спелых помидорах и других малокалорийных продуктах	11
Диета №3. Диета на гречневой каше с добавками	12
Диета №4. Диета на рисовой крупе с добавками	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Топ-30 диет, чтобы убрать живот и бока

Фрэнк Грин

© Фрэнк Грин, 2021

ISBN 978-5-0051-3774-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Красота начинается с любви к себе и своему телу. И совсем не нужно обладать «модельными 90*60*90», чтобы быть красивым человеком. Но когда в зеркале отражаются свисающие бока и живот, самооценка падает. Хочется найти быстрый и легкий способ избавиться от жировых складочек. Хорошо, когда в запасе пара лет и можно понемногу уменьшать порции блюд, снижать их калорийность и привыкать к новому рациону.

Иное дело – неделя до праздника. Бежать в зал и тягать железо до полного изнеможения способен не каждый. А вот диета – совсем другое дело. И действительно, подобрав хорошую и правильную диету, можно справиться с жировыми отложениями на боках и животе. Через несколько дней костюм перестанет предательски трещать по швам, а платье будет подчеркивать не жирок, а стройность и красоту.

Основные правила любой диеты

Даже если диета – привычное дело для организма, нельзя пренебрегать советами опытных докторов:

- За 2—3 дня до начала диеты следует принимать витамины. Лучше подобрать поливитаминный комплекс вместе с омега-3 жирными кислотами. Такой тандем поможет нормализовать жировой обмен, ускорить сжигание жиров.

- Подготовиться к дробному питанию. Порции делать меньше, питаться чаще.

- Продумать питьевой режим. Забыть об «обязательных» 2—3 литрах жидкости в день! Пить часто, но не более 200 мл за раз. В течение дня организм сам даст знать о жажде.

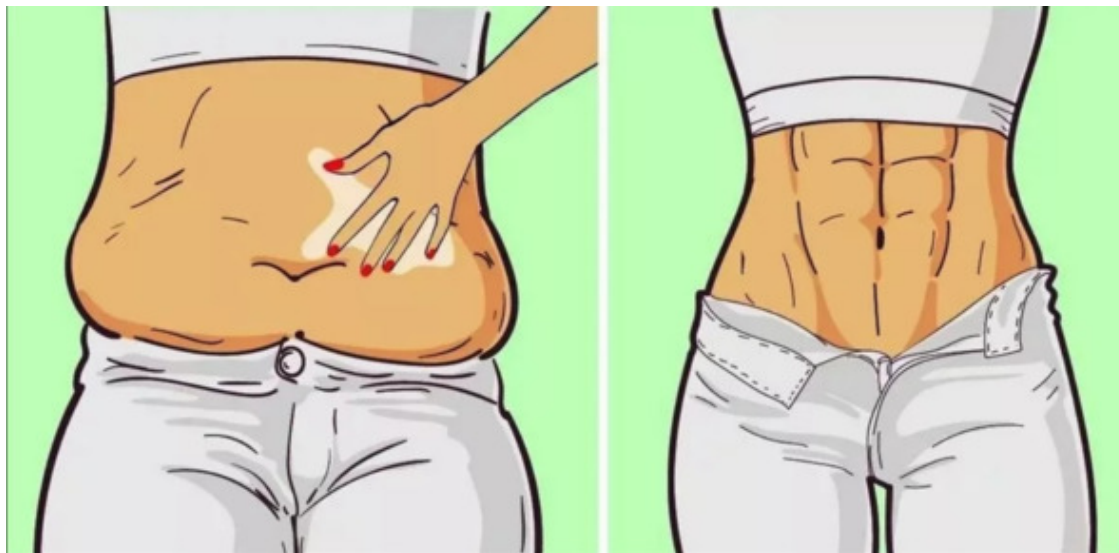
Часто жажда принимает форму голода. Это известный факт. Перед тем как поесть, надо выпить 0,5 стакана теплой воды. Возможно, есть не захочется еще в течение 1—1,5 часов .

- Убирать из рациона запрещенные продукты. К ним относят жирные, жареные блюда, сладости, фрукты с повышенным содержанием сахара и дрожжей: сладкие/кислые яблоки, виноград.

- Перераспределить приемы пищи по признаку питательной ценности. Блюда со сложными углеводами и фрукты включать в меню до 12—13 часов. В остальное время переходить на клетчатку, постное мясо птицы, рыбы.

- Исключить из рациона на время диеты все спиртные и спиртосодержащие напитки.

Нормализация отдыха – основа любой диеты. В процессе похудения крайне важно спать не менее 8 часов. Здоровый полноценный сон помогает избавиться от излишков жировой ткани. Недостаток сна сказывается замедлением метаболизма. Организм испытывает нужду в энергии, начинает требовать сладостей, пищи с избытком жиров и масел. И все это потом откладывается на боках и животе .



ТОП 30 диет, чтобы убрать живот и бока

Многие специалисты утверждают, что диета без занятий спортом не принесет результатов. Но есть две грани проблемы:

Нормальной физической активностью называется баланс между потребляемыми и затрачиваемыми калориями. Для людей, которые желают избавиться от лишней массы тела, нужен дефицит калорий – потреблять меньше, чем тратить. Именно на этом строится каждая диета: еды может быть много, но она малокалорийная. Лишние 30 минут прогулки в день как раз создадут нужный дефицит калорий, чтобы организм начал сжигать жир с боков и живота .

– Люди с высокой массой тела крайне неохотно идут в спортивные залы. Поднимать собственный вес тяжело, а с нагрузкой это дело становится совсем уж «не в радость». Диета – первое, что потребуется для первого этапа похудения. А чтобы ускорить процесс, хватит 20—30 минут прогулки (для начала). За неделю работы над собой можно добиться очень хороших результатов.

– При незначительных жировых отложениях на боках и животе хватит 3—7 дней диеты. Если есть время на спорт, занятия помогут довести формы до совершенства.

Диета №1. Диета на кефире и малокалорийных продуктах

Оптимальный вариант диеты для всех, кто может продержаться без специй и сладостей. За 10 дней рекомендованного питания уходят жировые складки на боках и до 8 кг лишнего веса. Кефир брать жирностью от 1%, отказаться от продуктов с нулевой жирностью.

Примерный рацион питания на 8—10 дней:

. Диета категорически запрещена при гастрите, повышенной кислотности желудочного сока

День	Особые указания	Меню на день
1	Не употреблять специй	2 ст. кефира + 5-6 клубней картофеля
2	Добавить щепотку паприки, корицы	2 ст. кефира + 100-150 г вареного мяса птицы (любой).
3	Обойтись без специй	2 ст. кефира + 200 г творога жирностью от 0,5% + 200 г салата из зеленых овощей.
4	Добавить щепотку перца, молотого имбиря	2,5 ст. кефира + 150-200 г рыбных паровых котлет.
5	Обойтись без специй	2,5 ст. кефира + любое количество овощей и фруктов (кроме винограда, капусты, бананов, груши).
6	Добавить щепотку корицы	Пить кефир жирностью от 1%, суточный объем не более 2 л.
7	Обойтись без специй	Пить теплую простую воду не менее 2,5 л в день.
8-10	Добавить щепотку корицы	Три дня пить кефир жирностью от 1%. Суточный объем до 2 л. Другие продукты запрещены.



Диета №2. Диета на спелых томатах и других малокалорийных продуктах

Этот вариант питания показан всем, кто предпочитает не ограничивать себя в еде. Питаться нужно строго по времени, в сутки выпивать до 2 л чистой воды. Ограничения касаются сладостей в любом виде, соли (добавлять по минимуму).

Меню питания по часам на сутки:

- омлет из 2 яиц без желтков +1 томат; **7.00**
- 1 томат +100 г твердого сыра; **10.00**
- 2 томата (можно салат) +200 г вареного мяса птицы (любой без кожи); **13.00**
- 1 стакан кефира со щепоткой ванили или корицы; **14.00**
- 1 томат без соли; **16.00**
- 100 г твердого сыра; **17.00**
- 250—300 г салата из томатов, зелени с растительным маслом +50—70 г постного творога жирностью 2—5%. **19.00**

Диета поможет сбросить до 5 кг веса, уменьшить объем талии.

Продолжительность диеты – не более 3 суток, противопоказания – заболевания ЖКТ!

Диета №3. Диета на гречневой каше с добавками

Гречка – один из самых простых и удобных продуктов для похудения. Смысл диеты заключается в употреблении запаренной (не вареной!) гречневой крупы с разными малокалорийными добавками.

Основа на день: 300 г гречневой крупы, запаренной с ночи крутым кипятком без соли и масла. Крупу запаривают в термосе или кастрюле, обернутой толстым полотенцем. Эту кашу делят на 6—8 дневных порций. Каждую порцию сдабривают дополнительными разрешенными продуктами, доводя до общего объема массы одной порции в 150 г.

Разрешенные добавки в одну порцию:

- 0,5 вареного яйца;
- 20 г изюма (запарить);
- 0,5 ч. л меда;
- 100 г вареного мяса птицы без соли и кожи;
- 1 ст. кефира жирностью 1—1,5%;
- 200 г салата из сезонных зеленых овощей с 0,5 ст. л. растительного масла и капель лимонного сока.

Продолжительность диеты – 7 суток. В день выпивать не менее 1,5 л чистой теплой негазированной воды .

Диета №4. Диета на рисовой крупе с добавками

Рисовая диета считается одной из самых простых и доступных. Для питания выбирают разваривающийся рис – он лучше усваивается организмом. Ограничений практически нет, но людям с запорами и геморроем рекомендуют пить натуральные слабительные средства.

Чтобы обойтись без слабительного, заваривают 0,2 кг чистой кураги кипятком в термосе. Настаивают ночь, процеживают и пьют отвар по 0,5 ст. 4 раза в сутки. Это отличная профилактика запоров .

Диета рассчитана на 7 дней, рекомендуется ограничить потребление соли и убрать из меню сладости. Рацион на сутки – 400 г вареной рисовой каши на воде без соли и масла. Порции делят на 5—6 приемов, добавляют разрешенные продукты. Примерное меню на день (рацион соблюдать в течение всей недели):

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.