



---

СКОЛЬКО  
НУЖНО СЪЕСТЬ,  
ЧТОБЫ  
ПОХУДЕТЬ



Vita longa

Сборник  
**Сколько нужно съесть,  
чтобы похудеть**

«Спорт»

2012

ББК 41.3

### **Сборник**

Сколько нужно съесть, чтобы похудеть / Сборник — «Спорт»,  
2012 — (Vita longa)

ISBN 978-5-904885-45-8

Для тех, кто хочет похудеть, существует множество различных диет, всех перечислить практически невозможно. В этой книге собраны диеты наиболее действенные, проверенные временем и медицинскими экспертами.

ББК 41.3

ISBN 978-5-904885-45-8

© Сборник, 2012  
© Спорт, 2012

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Философия худеющего человека	6
Глава 2. Первые шаги на пути к новому образу жизни (определиться с целью, выбрать программу похудения)	9
Глава 3. Худеем быстро (экспресс-диеты)	13
За и против экспресс-диет	13
Английская диета	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Сколько нужно съесть, чтобы похудеть

## Введение

Современное общество привыкло считать стройность главным критерием красоты. Поэтому многих людей рано или поздно начинают волновать проблемы лишнего веса. Благодаря этому препараты и приспособления для усовершенствования фигуры продаются повсеместно. Большой популярностью пользуется и соответствующая литература. И не смотря на то, что экономический потенциал индустрии похудения очень большой, добиться хорошей фигуры очень сложно, и огромную роль в этом играют сила воли и выдержка.

Всех желающих избавиться от лишних килограмм можно сравнить с известным английским писателем Марком Твенем, который неоднократно пытался бросить курить. Когда люди замечают у себя проблемы с лишним весом, то чаще всего в первую очередь в голову приходит мысль о занятиях спортом. Большинство мужчин и женщин справедливо считают это хорошим способом похудения. И конечно, уверены, что все получится, надеются, что поменяв свой облик, они смогут перестроить всю свою жизнь в лучшую сторону.

Но если вы связываете похудение со счастливыми мгновениями в своей жизни, это говорит о том, что вы просто не любите себя. Ведь как говорится, не родись красивым, а родись счастливым! Считать, что благополучие зависит от внешности – неправильно, а человек, который придерживается такого мнения – слабовольный. Сами подумайте, уверенная в себе личность вряд ли стала бы уделять внимание бессмысленным грезам о лучшей жизни. Зачем нужно худеть? И как это может сказаться на вашей грядущей жизни? Именно об этом мы будем говорить в нашей книге, полагая, что нашим уважаемым читателям уже известны ответы на эти вопросы. Свое внимание мы остановим только на конкретных способах и рекомендациях, которые помогут вам не только привести себя в отличную форму, но и существенно повысить настроение, улучшить здоровье и самочувствие. Ни для кого не секрет, что женщины в большей степени, чем мужчины озабочены своим внешним обликом, им важно, что о них думает любимый человек и окружающие. Однако наши советы полностью подойдут и мужчинам. Например, необычный психологический настрой, без которого ни в коем случае нельзя приступать к похудению, мы рассмотрим в разделе «Философия худеющего человека». В последующих главах мы дадим вам конкретные рекомендации по питанию, описания диет. Также предоставим вам интересные сведения о биодобавках. Ну а прекрасные низкокалорийные рецепты собраны в отдельной главе «Лучшие рецепты для худеющих». Применяя их на практике, вы перестанете чувствовать себя ограниченными. Мы настоятельно рекомендуем вам как можно чаще обращаться к этой книге. Если вы будете пользоваться нашими советами, то скоро ощутите и почувствуете первые результаты. Приятного прочтения и успехов вам в работе над собой! Все получится! Обязательно получится!

## Глава 1. Философия худеющего человека

Мы уже говорили, что главные движущие силы, которые помогают человеку похудеть, это сила воли и выдержка. Именно они помогают человеку достичь желаемых результатов. А что такое сила воли с точки зрения психологии? Это способность человека управлять своими поступками. Значит, без особого психологического настроя вам будет очень сложно преодолеть препятствия, которые будут возникать на пути к идеальной фигуре. Известный древнегреческий врач Гиппократ сказал: «Мощный дух спасет расслабленное тело». Мы тоже хотим донести до наших уважаемых читателей, что «мощный дух» поможет измениться нашей «расслабленной» фигуре в лучшую сторону. Бесконечно можно обсуждать, как можно худеть, с какой целью это делается и т. д. Но зачем? Для чего? Каждый сам знает ответы на эти вопросы.

Существует много способов похудения. Некоторые в погоне за худобой фанатично изнуряют себя длительными голоданиями, строжайшими диетами, огромными физическими нагрузками, нанося огромный вред своему драгоценному здоровью. И что в итоге? Постепенно вес снова набирается. Но если подумать? Ведь лишний вес мы набираем не за 2–3 недели, а за долгие годы... Значит и худеть надо не спеша, постепенно, достигая хороших, а главное устойчивых результатов. Прежде чем начать что-то делать, нужно получить необходимые сведения о предстоящем процессе. Поэтому в этой книге мы собрали самые известные, а главное действенные диеты и способы избавиться от избыточного веса. Мы расскажем вам, как та или иная диета может воздействовать на ваше самочувствие. Для вас, дорогие читатели, мы собрали большое количество сведений, для того чтобы вы, приступая к такому ответственному делу как похудение, обладали необходимой информацией. Но, не смотря на все практические действия, мы должны заострить ваше внимание на одной важной проблеме, касающейся особого настроя. Он непременно должен образоваться в вашем сознании, иначе вы можете не достичь того, чего хотели.

Настраивая себя на похудение, вы не должны думать о том, что с того времени, как усовершенствуете свою фигуру, ваша жизнь изменится, воплотятся все мечты, реализуются планы. Неправильно также ориентироваться на модельные параметры 90-60-90, потому что вам организм обладает индивидуальными особенностями. Человек, который действительно хочет избавиться от лишнего веса, должен в первую очередь полюбить себя. Да, человеку, который совершая типичные ошибки большинства худеющих, так и не похудел – это сложно. Но ничего невозможного нет! Как воспитать здоровое отношение к себе мы вам сейчас и расскажем!

В большинстве случаев каждый, страдающий избыточным весом, в своих проблемах и неурядицах винит эти лишние килограммы. Может быть они и правы, но только отчасти. Дело в том, что у них образуется внутренний комплекс, который впоследствии мешает человеку реализовать себя как личность. Например, одинокая девушка раньше не могла найти свою вторую половинку, но и с идеальной фигурой она сторониться противоположного пола. И как вы думаете, почему? Просто внутри осталась эта преграда, которая всю жизнь ей мешала. Возникает вопрос: почему, человек, поменяв свой облик, внутренне абсолютно не меняется? Дело в том, что благополучие, внутренний мир и окружающее общество не зависит от внешности, в этом главную роль играет душа и внутренний мир человека. Ведь если у человека богатый внутренний мир, то с ним интересно общаться, к нему тянутся люди, появляется шанс устроиться карьеру.

Да, на первый взгляд вроде бы все просто, понятно, но мысли о том, что внешность все-таки важнее, нас не покидают. Все потому, что не все справедливо оценивают свои недостатки. Поэтому я предлагаю максимально честно и справедливо ответить на вопрос, насколько объективно вы себя оцениваете. Может быть, ваше недовольство собой есть не что иное, как попытка

самооправдания? Нет, ну конечно, некрасивая фигура очень влияет на отношения с окружающими. Но ведь никто не мешает вам преобразиться? Может быть, прекратить винить судьбу и плакаться в жилетку окружающим, рассказывать всем, что вы не живете, а выживаете? Может, направить свои силы, как говорится, в нужное русло и постараться все изменить?

Помните, что невозможно достичь желаемого (в нашей случае – похудеть) без честного отношения к себе. Ну, допустим, вы все-таки добились своего – вы похудели, но вы не перебороли свой комплекс. И чем же теперь вы станете объяснять свои провалы? Я думаю, что ваше подсознание ни в коем случае не позволит вам похудеть. Именно поэтому многие супердиеты не приводят ни к какому результату. Сколько бы вы не голодали, не изнуряли свой организм нечеловеческими физическими нагрузками, все будет бесполезно, потому что ваше слишком придирчивое отношение к своему телу – защитная реакция.

У вас наверняка возникнет вопрос: как научиться оценивать себя объективно? И сложно ли это? Ничего невозможного нет! Нужно только потрудиться!

Для начала попробуйте, как бы ни банально это звучало, посмотреть на себя со стороны. Еще раз говорю, что это невероятно трудно, потому что очень сложно признаться самому себе, какой ты на самом деле. Помните, что без объективной самооценки не обойтись никак.

Далее приведите все свои мысли в порядок, успокойтесь и напишите на бумаге, каким вас считают окружающие (конечно, по вашему собственному мнению, не стоит спрашивать об этом лично каждого!). Вот в этом моменте очень важно быть чрезвычайно откровенным и честным. Характеризуйте себя с разных сторон (материальной, например...). Потом напишите о внешних и внутренних особенностях и качествах. Не экономьте бумагу, пишите как можно более развернуто. Когда закончите, вернитесь к началу, проверьте все досконально – может, где-то преувеличили, где преуменьшили? Все, все предельно правильно и честно... Когда закончите эту часть работы, можно переходить к дальнейшим действиям. Но не выбрасывайте этот листок с определениями, он вам еще очень пригодится. Перечитав его через некоторое время, вы заметите, что многое изменилось в лучшую сторону. Очень часто наша самооценка формируется под влиянием окружающих людей. Если человек на протяжении многих лет общается с одними и теми же людьми, то, возможно, именно отсюда и берет начало низкая оценка своих достоинств и возможностей. Например, жена корит мужа за его маленькую зарплату, муж попрекает жену неидеальной фигурой, и так далее... Постепенно они сами и не замечают, как начинают соответствовать тем, кем их считают, теряют самоуважение. Никто не спорит, нас всех интересует, что о нас думают, но ни в коем случае нельзя на этом заикливаться. Научитесь себя уважать и ценить, тогда и окружающие будут смотреть на вас по-другому.

Любить себя очень важно. Когда человек любит кого-то по-настоящему, он уделяет ему больше внимания, заботится о нем. Например, вы очень любите своего ребенка. Стараетесь помогать ему во всем, поощрять, поддерживать. А теперь представьте, что внутри вас еще живет маленькая девочка (или мальчик). Подарите ей частичку вашей любви и заботы, ей очень необходимы ваши теплые слова поддержки и одобрения. Хвалите ее, и со временем она будет соответствовать вашим комплиментам. Сами подумайте, если постоянно делать замечания и бросать упреки в адрес этой хрупкой девочки, то она будет плакать и терзать себя. Верно? Пожалейте, приласкайте ее. Будьте добрее к ней и к себе.

Очень часто люди, которые не могут похудеть, мотивируют это наследственной предрасположенностью к полноте, возрастом. Но, поверьте, что и этим, несомненно, объективным обстоятельствам можно противостоять.

Перед тем, как выбрать себе диету, необходимо изучить свою фигуру и образ жизни. Нужно понять, почему вы набираете лишние килограммы. Многие уверены, что для того, что сбросить вес, не обязательно голодать и всячески измываться над собой, можно просто начать правильно питаться. Например, не отвлекаться во время еды (как известно, в это время человек

может съесть много лишнего), стараться не переесть и т. д. Это не сложно, но сначала нужно поменять взгляды на волнующую вас проблему.

Люди, страдающие лишним весом, часто чувствуют себя ущемленными, поэтому не могут жить полной жизнью. Они отказываются от всех удовольствий и увлечений, стесняются ходить в тренажерные залы и на пляж.

Если вы согласились со всем вышесказанным, то многие психологи сделали бы вывод о том, что у вас абсолютно нет никаких проблем с фигурой. А как вы думаете, почему ваша фигура сильно изменилась с момента юности, ведь вы и тогда любили поесть. Да, это благодаря малоподвижному образу жизни. В школьные, студенческие годы вы были активнее, и все ненужное превращалось в энергию и расходовалось.

В чем заключается философия худеющего человека? Прежде всего, это новый взгляд на проблему и новый образ жизни. Перестаньте себя оправдывать и попробуйте неделю прожить по-новому. Вряд ли вы глазами увидите первые результаты, но внутренне вы почувствуете, что энергия из вас так и плещет.

Не бойтесь экспериментировать с собой. Устройте себе один разгрузочный день и сравните свое состояние до и после него. Возможно, вы избавитесь от 1,5 кг, но это не принесет пользы, если на следующий день вы опять будете кушать все подряд. Для того чтобы сохранить полученный результат, попробуйте дальше питаться умеренно, старайтесь не переесть. Потом ваш организм привыкнет к такому количеству пищи, и для того, чтобы насытиться, вы будете потреблять меньше.

Неважно то, как вы будете худеть, важно, чтобы вы не придумывали себе кумиров. Не пытайтесь стать похожей на Анжелину Джоли, Клаудию Шиффер и других звезд Голливуда. Вы прекрасны! Смотрите позитивно на себя, на свою жизнь, не отказывайте себе в модной и красивой одежде, пользуйтесь хорошей косметикой, поменяйте прическу. Наметьте себе реальную цель и стремитесь к ней. Вы станете уважать себе еще больше, когда добьетесь результата. Но не жди его чтобы ухаживать за собой, создать новый образ и мыслить позитивно. Это обязательно поможет вам достигнуть своей цели.

## Глава 2. Первые шаги на пути к новому образу жизни (определиться с целью, выбрать программу похудения)

Что необходимо, чтобы начать худеть? Самое главное – это здравый смысл, умение справедливо определить свои недостатки. Но вот маленькая хитрость. Мы советуем вам оценивать свою фигуру в первой половине дня, когда вы энергичны, бодры и в хорошем настроении. Разденьтесь, стоя у зеркала в одном нижнем белье, тщательно рассмотрите свою фигуру. Сейчас стало популярно подразделять женские фигуры на типы. К каждому типу разработаны особые рекомендации по питанию и образу жизни в целом. Существует несколько типов, которые наиболее подвергаются набору лишнего веса. Мы расскажем вам о них поподробнее.

Ну, начнем мы с типа фигуры «яблоко». У женщин, фигура которых относится к этому типу, основные недостатки сконцентрировались в области талии. Ноги стройные, руки и плечи тоже в норме. Наверно, услышав название, у вас перед глазами возникла забавная фигура, колобок на ножках. Но на самом деле у обладательниц фигуры «яблоко» просто отсутствует осиная талия. И даже при нормальном весе, может выделяться животик.

Итак, что в этом случае мы можем порекомендовать вам по образу питания? Во-первых, нужно учитывать, что у людей с типом фигуры «яблоко» могут быть проблемы со здоровьем (обычно при этом страдает сердечно-сосудистая система). Исходя из этого, мы советуем употреблять больше тонизирующих напитков. Например, черный кофе, крепкий черный чай и т. д. Необходимо убрать из рациона почти все животные жиры. Также, если возможно, исключить сладкую выпечку и меньше употреблять белого хлеба в целом. Все эти вредные продукты питания займут вашу область талии. Через некоторое время вы заметите положительные изменения не только в работе сердечно-сосудистой системы, но и в вашей фигуре.

Если тип вашей фигуры «яблоко», то вам полезно употреблять продукты, содержащие клетчатку. Клетчатка находится в растительных продуктах. В чем заключается целебность этого вещества? Клетчатка стимулирует работу кишечника, устраняет причины переедания. Это важно, потому что чем дольше в кишечнике находятся и перевариваются продукты питания, тем хуже это сказывается на фигуре. Благодаря клетчатке, пища из пищевода выводится быстрее, а вы вместо тяжести в желудке будете ощущать легкость.

Диетологи советуют употреблять в день не менее 30 г клетчатки. Мы предлагаем вашему вниманию таблицу содержания клетчатки в различных продуктах питания.

Продукты	Содержание клетчатки, в г
40 г отрубей	9,0
100 г хлеба из непросеянной пшеничной муки	6,0
150 г брокколи	3,5
смешанная зелень (любая)	4,0
киви	4,0
150 г фасоли	8,5
70 г свежего зеленого горошка	3,0
овсяное печенье - 1 шт	1,5
банан	3,0
100 г отварного коричневого риса	2,0
порция овсяной каши	2,0
помидор	1,0
100 г макарон из муки грубого помола	5,0
манго	3,5
груша	3,0

Кроме всего вышесказанного, необходимо изменить способ приготовления пищи. Учтя тот факт, что грубая клетчатка находится в оболочках зерен, кожуре овощей и фруктов, следует включить в рацион неочищенные фрукты и овощи. Старайтесь употреблять овощи

и фрукты в сыром виде, не подвергая их тепловой обработке. Пить старайтесь как можно больше, особенно вам подойдут фруктовые и травяные чаи, которые нужно пить между приемами пищи. Жидкость поможет вывести из организма шлаки, а чай укрепит сердечно-сосудистую систему. Не забывайте добавлять в пищу различную зелень. Она, как известно, очень богата витаминами.

Следующий тип является, наверное, самым распространенным среди прекрасной половины человечества, это тип «груша». Эта фигура напоминает соответствующий плод. У женщин с таким типом фигуры нижняя часть тела более выдающаяся, чем верхняя. При выборе одежды, эти дамы испытывают очень много трудностей. Часто приходится ушивать вещи, потому что и у верхней, и у нижней части туловища свой размер.

Что делать, если вы определили, что относитесь именно к этому типу. С чего начать? Так как вы склонны к набору веса, вы должны следить за калориями. Особенность данной фигуры в том, что в отличие от других, вес набирается очень быстро, за считанные дни. Например, такое часто бывает после праздников. Вам необходимо питаться только низкокалорийными продуктами, поэтому, чтобы сохранить хорошую фигуру, во время различных застолий и пиршеств вам нужно контролировать себя. Для вашей фигуры вредны колбасы, сосиски, майонез, острые кетчупы и соусы, всевозможные сладости, также опасайтесь мучных продуктов и продуктов, содержащих большое количество крахмала. Не сидите на строгих диетах, потому что можете не сдержаться и съесть что-нибудь очень вредное.

Итак, вы выяснили, какой у вас тип фигуры? Что дальше? А дальше определите цель, от скольких килограммов вы бы хотели избавиться? Помните, что худеть придется именно вам, а не вашим родственникам, не стоит обременять себя лишним раз. Похудение – очень сложный физический и психологический процесс, поэтому наметьте четкую, конкретную цель и стремитесь к ней.

Но как узнать, сколько именно килограмм вам надо сбросить? Для этого можно воспользоваться старинной формулой «рост минус 100 см». Полученный вес считается нормальным. Но пригляди ли вы во внимание, пользуясь этой формулой, индивидуальный размер костей и другие факторы? Конечно, нет. Поэтому, если вы обладательница тонких костей, слабых мышц и длинных конечностей (т. е. у вас астенический тип телосложения) то вам следует от полученного по классической формуле веса отнять 10 кг или, наоборот, прибавить, если у вас широкие тяжелые кости, выдающиеся плечи, грудная клетка и бедра, но относительно короткие ноги (гиперстеническое телосложение). Величина, которую вы получили, сделав все вышесказанные операции, и будет соответствовать нормальному для вас весу. Ну а для женщин со стандартным телосложением (нормостеническим) прекрасно подойдет формула «рост минус 100 см». Существует еще такая теория, именуемая индекс Соловьева, согласно которой существует взаимосвязь между характером телосложения и окружностью запястья у основания. Мужчины, окружность запястья которых составляет 18–20 см, и женщины с аналогичным параметром 15–17 см относятся к нормостеническому типу. Если ваше значение превышает норму, значит, вы принадлежите к типу гиперстеников, в противном случае, вы – астеник.

Но, не смотря на все формулы и теории, каждый человек – индивид. К каждому нужен особый подход. Например, для женщины, вес которой более 100 кг, формула «рост минус 100 кг» прекрасно подойдет. И не стоит пытаться сбросить больше, гораздо полезнее будет подумать, как впоследствии сохранить полученный вес. Если вы когда-то имели параметры 90-60-90, а сейчас ваш вес увеличился более чем на 10 кг, то данная формула не для вас. Помните, что средние показатели не учитывают побочных обстоятельств. Так идеальный вес для девчонок, возраст которых меньше 18 лет, должен быть немного меньше, чем «рост минус 100 см».

Мы предоставили вам необходимую информацию, для того чтобы вы сознательно, без фанатизма поставили себе цель. Если ваша фигура никогда не была модельной, не старай-

тесь добиться этого сейчас. Также, если вы поправились более чем на 20 кг, не стремитесь к прошлой фигуре. Ваша цель – просто привести себя в хорошую форму, относительно настоящей. Имейте в виду, что часто после родов фигура женщины очень сильно меняется, в частности, расширяются бедра, меняется форма груди, поэтому бессмысленно худеть до того, чтобы влезть в одежду, которую носили до родов. Вам стоит принять все эти изменения с достоинством! Ведь вы не просто женщина, вы Мать! Вы подарили жизнь своему ребенку! А что же делать с внешним видом? Во-первых, расстаньтесь с ностальгией, перестаньте сравнивать свою фигуру, когда вам было семнадцать лет с фигурой в вашем нынешнем возрасте. Во-вторых, справедливо оцените свою фигуру и выявите свои конкретные недостатки. Например, вы обнаружили, что у вас дряблый выдающийся животик, полные руки, отвисшие ягодички, тогда бороться нужно именно с этим. Если вы из-за неправильного образа жизни поправились всего на 5–7 кг, то именно это количество следует сбросить. Когда женщины переходят из одной возрастной категории в другую, то очень часто они прибавляют в весе 10–20 кг. В этом случае нужно сбросить только половину набранного веса, чтобы просто улучшить свои формы. А потом уже нужно заботиться о том, чтобы сохранить полученную красоту. Посмотрите на это с философской точки зрения. Не стоит пытаться в зрелости весить столько, сколько и в юности. Да и зачем? Ваша женственная красота способна очаровать любого мужчину!

Подумайте, за сколько времени мы набираем лишний вес? Правильно, долгие годы. А сбросить пытаемся за 2–3 недели. Удивительно, правда? Поэтому имейте в виду, что чем больше вы захотите сбросить, тем дольше будет происходить этот процесс.

Наконец, вы определили для себя цель – примерное количество килограммов, с которыми хотите расстаться. Тогда на большом листе бумаге зафиксируйте величину и повесьте на видное место. Хвалите себя за небольшие победы и достижения, как можно чаще меняйте листочки со значениями. Это будет вашим внутренним стимулом. И вы спокойно дойдете до конца пути. Взвешиваться следует только один раз в день, желательно утром. Ну а если случилось так, что вы скушали что-то запрещенное, то не думайте о том, сколько у вас прибавилось. Гораздо полезнее будет сделать следующий день разгрузочным и больше двигаться.

Не забывайте, что к диете нужно готовиться не только психологически, но и физически. Очень полезно будет провести небольшую чистку организма при помощи клизмы или попить мочегонный отвар из трав, которые легко можно приобрести в любой аптеке. Положительно на похудение повлияет массаж. Перед началом диеты и по окончании советуем вам сходить в баню или сауну. Ваше желание и стремление похудеть помогут дать вам хороший психологический настрой. Обрести новый стимул вам, может быть, поможет следующий метод. Сделайте себе новую фотографию в полный рост и, желательно, в открытой одежде. Вы не совсем довольны фотографией? Ну и прекрасно! Вот он, новый стимул!

Люди, страдающие избыточным весом, нашли еще один способ, как облегчить сложный физически и психологически процесс похудения. Это, так называемый, дневник похудения. Неважно, что именно это будет: тетрадь, или вы заведете дневник онлайн. Суть такого необычного дневника заключается в том, что ежедневно вы должны записывать все, что скушали за день, а также, что было полезного и вредного для вашей драгоценной фигуры. Для чего это? Благодаря этим записям вы сможете оценить свой прогресс, наблюдать, как протекает ваш процесс похудения. Также это помогает увидеть собственные ошибки, составить план действий. А потом посмотреть, насколько добросовестно вы его выполняете! Кроме того, там можно фиксировать свои мысли и наблюдения. Например, вы заметили, что неделя, на протяжении которой вы питались растительной пищей, дала много положительных результатов. И еще множество подобных различных наблюдений. Пользу таких записей вы в скором времени ощутите сами. Значит, очень полезная вещь этот дневник похудения. Настоятельно рекомендуем вам завести тетрадку, для того чтобы все в нее записывать.

У девушек не редко возникают вопросы, какую диету выбрать? К выбору диеты мы советуем вам подойти с психологической точки зрения. Что это значит? Если вы в принципе не можете жить без мяса, то и не стоит от него совсем отказываться. Если, например, привыкли к разнообразному питанию и при этом решили пользоваться гречневой диетой, то вам будет очень сложно ей придерживаться, и впоследствии сброшенные килограммы вернуться вновь. Очень важно, что бы вы были честны сами с собой, и конкретно знали, для чего вы худеете. Например, вы худеете к какому-нибудь событию, и вам хотелось бы кого-нибудь удивить. В этом случае велика вероятность того, что вы вновь обретете прежние килограммы. Если же вы рассчитываете похудеть и навсегда сохранить хорошую фигуру, то нужно чередовать диеты с правильным питанием. Стараться держать себя в форме. Но не пугайтесь этого, в этом нет ничего сложного, со временем вы привыкнете, и вам даже понравится! А значит, стройной и красивой вы будете всегда! Только подумайте, какое вы получаете удовольствие, когда сами будите собой довольны. Уважайте себя и любите! Успехов вам и побольше положительных эмоций!

## Глава 3. Худеем быстро (экспресс-диеты)

### За и против экспресс-диет

Каждой девушке или женщине накануне знаменательного события или какого-то праздника очень важно хорошо выглядеть. Тут очень кстати приходятся экспресс-диеты, которых за последнее время накопилось великое множество. Очень часто, зайдя во всемирную паутину, вы встречаете такую рекламу, типа «10 кг за 2 недели» и т. п. Приступая к такому методу похудения, важно помнить, что не зря эти чудодейственные диеты носят название «экспресс». Следует учитывать, что в большинстве случаев, результат от них проходит так же быстро, как и наступает. Перед такой диетой следует проконсультироваться у врача, так как сильное рвение и долгосрочные пытки своего организма подобными способами похудения могут нанести не только серьезный ущерб вашей, но и вашему здоровью. В частности, при соблюдении любой диеты страдает обмен веществ.

В том случае, если вы хотите продолжительного результата, не нанеся вреда вашему драгоценному здоровью, необходимо начать правильно питаться и больше двигаться. В своей книге мы расскажем вам о наиболее эффективных экспресс-диетах. Есть диеты, которые имеют две методики: строгую и щадящую. Учтите, что чем продолжительнее срок диеты, тем строже ее требования. Мы советуем вам обратить особое внимание на то, что при соблюдении монодиет необходимо применять витаминные препараты. Принцип монодиет заключается в том, что должен употребляться только один продукт, поэтому может появиться нехватка витаминов в организме. Это может неблагоприятно отразиться на вашем самочувствии.

## Английская диета

### **Срок. 5 дней.**

*Особенности.* Английские диетологи заявляют, что эта диета избавит вас от операции «липосакция». За сутки необходимо выпить 2 л воды, а также зеленый чай в неограниченном количестве.

### **1-й день**

*Завтрак:* овсяная каша на воде, с добавлением ягод и фруктов.

*Обед:* суп из чечевицы с луком-пореем.

*Ужин:* филе жареной трески, тушеные кабачки, брокколи, помидор, зелень.

*Закуски:* орехи, например, грецкие, кедровые или миндаль. Но не злоупотребляйте, для того чтобы организм получил необходимое количество витамина Е, достаточно небольшой горстки.

В течение дня выпивать не менее 2 л воды, плюс зеленый чай без ограничений.

### **2-й день**

*Завтрак:* геркулесовая каша на соевом молоке с добавлением ягод, например голубики и черники.

## **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.