Автор: admin
30.09.2011 17:03 -

Как заработать тонкую талию у весёлого супчика?

Клинику Мэйо в Миннессоте знающие люди считают оригинальным творческим центром мировой медицины. Правда, попасть в неё могут только богатые американцы и олигархи мира. Однако земля слухом полнится. И кое-какие рецепты клиники – особенно диеты для похудения – широко гуляют по белому свету, с пользой и радостью практикуясь людьми самых скромных достатков.

Лидером в этих рецептах, безусловно, является луковый суп, или «сжигатель жира». Его миннессотские лекари практикуют в особых случаях. Например, перед операцией. Когда больному надо очистить от продуктов обмена весь организм, сбросить лишние килограммы, напитаться энергией и обрести ощущение лёгкости и прекрасного самочувствия.

Все эти радости легко получить и дома, используя суповую диету. Конечно, диета – это диета. Она требует дисциплины и строгого подчинения правилам.

Наш супчик – не исключение. Начав диету, есть его следует каждый день, и чем больше, тем лучше. Никаких фантазий, добавлений и отступлений от положенных супчику ингредиентов не допускать. **И – совершенно категорически – исключить на время диеты спиртные и газированные напитки, хлеб и жиры. Пить много воды!**

Тут же стоит заметить, что диета – не тяжкая обязаловка. В ней важно не только то, **что**
и в какие часы мы едим, но и то –
как
это мы будем делать. И если мы превратим диету в весёлое путешествие в незнакомые ощущения и открытия, если варить наш супчик будем с улыбкой, если во время диеты будем много гулять по свежему воздуху, слушать хорошую музыку, например, «Настроения» доктора С. Коновалова… То есть, если мы настроим свой организм на удовольствие и победу, мы и получим – победу!

Если все эти правила соблюдать, за неделю можно сбросить от 5 до 8 килограммов. Тело при этом становится легче, энергичней, моложе, а настроение – веселей. А если

супчик придётся по вкусу – что очень и очень возможно, – он останется вашей диетой на долгие годы. И не просто диетой. А настоящим другом, который поможет всегда держаться в отличной физической и душевной форме.

Итак, начинаем. **Варим суп**: мелко нашинковали овощи, залили водой. Приправили солью и перцем. Прокипятили 10 минут на большом огне. Огонь основательно приглушили и доварили суп до готовности.

Капусты – кочан средней величины, лука – 6 головок, помидоров – 3 шт., зелёных перцев – 2 шт., зелёного сельдерея – пучок, кубик овощного бульона. Соль и перец – по вкусу.

Понедельник

Едим суп и любые фрукты, кроме бананов. Супа едим столько, сколько хотим и когда хотим. Чем больше – тем лучше. Из напитков можем выпить и клюквенный сок, и несладкий чай или кофе, или – воду. Воды выпиваем много!

Вторник

Едим суп и овощи, исключая кукурузу, зелёный горошек, бобовые. Только – овощи, никаких фруктов! Овощи едим без всяких ограничений и досыта. Их можно есть в любом виде: свежие, варёные, консервированные. Хорошо пойдёт и самая разная зелень. Всё это едим с супом. На обед побалуем себя печёной картошкой с маслом. Выпиваем много воды!

Среда

Едим суп, фрукты и овощи. Едим, сколько хочется. Но уже – без картошки и масла. Только суп, фрукты и овощи. Выпиваем много воды!

Четверг

Едим суп, фрукты и овощи, добавляя снятое молоко и 3 банана. Едим – как всегда – досыта и с аппетитом. Выпиваем много воды!

Пятница

Едим суп и говядину с помидорами (если нет свежих, допускаются консервированные, в собственном соку). Едим досыта и с удовольствием. Говядины можно съесть хоть пол килограмма. Выпиваем много воды, до 8 стаканов в день!

Суббота

Едим суп, говядину, овощи (особенно листовую зелень). Едим досыта и с удовольствием, сколько просит душа. Выпиваем много воды!

Воскресенье

Едим суп, овощи, коричневый рис и пьём несладкие фруктовые соки. Едим досыта, с удовольствием. Комбинируем ингредиенты, как нам захочется: к супу можем добавить рис или овощи, а можем рис смешать с овощами. Если тянет к разнообразию, можем прибавить в своё меню помидоры, цветную капусту, лук. Важно есть досыта и с удовольствием. Выпиваем много воды!

В конце этого дня – если вы соблюдали все правила – вы похудеете, ваша талия станет тоньше, тело легче и энергичней, настроение – бодрым. Проверьте свой результат – взвесьтесь.

Наконец, улыбнитесь зеркалу, поздравьте себя с победой, скажите себе спасибо – за упорство и аккуратность. Живите долго и радостно!

Автор - **Лидия Латьева**
Источник