

Как похудеть при помощи диеты Кима Протасова?

В 1999 году в газете «Русский израильтянин» появилась статья «Не делайте из еды культа. Худая корова еще не газель».

В ней Ким Протасов (насколько я знаю, никто и никогда его не видел) описал интересную диету, которая с тех пор стала популярной среди желающих сбросить вес и носит название «Диета Кима Протасова». Популярности этой диеты способствуют её важные свойства:

- 1. Доступность.** Не надо кардинально менять рацион, бегать по магазинам искать какие-то особенные продукты.
- 2. Польза для здоровья.** Диета способствует улучшению обмена веществ, не принося ущерба здоровью.
- 3. Эффективность.** По отзывам последователей Кима Протасова, диета действительно приносит ощутимую потерю жировой ткани, при этом мышечная особо не страдает.

Итак, диета Кима Протасова длится пять недель. Подходит она тем, у кого в порядке желудок, сердце, почки, нет аллергии на овощи и непереносимости молочных продуктов.

Неделя 1. Можно есть лишь несладкие йогурты или кефир пятипроцентной жирности, сырые овощи, творог и несоленые «домашние» сыры – пятипроцентные. Также допускается ежедневно варёное яйцо и несколько яблок. Вы можете употреблять сколько угодно этих продуктов в произвольных сочетаниях в любое время суток. Чай, кофе – без сахара по желанию, а вот чистую воду пить обязательно, в течение всего дня, особенно перед едой.

Неделя 2. Ничем не отличается от первой. Автор обещает нам в эту неделю потерю интереса к любой другой пище, кроме овощей и «молочки», лёгкость в теле и ясность ума.

Неделя □ 3. Добавляете в свой рацион трёхсотграммовый кусок мяса, рыбы или птицы (приготовленный без масла), за счёт сокращения количества молочного на те же 300 г.

Недели □ 4 и 5. Продолжаете употреблять мясо, овощи, молочное, одно яйцо в день, пить воду и худеть. В это время Ким Протасов пророчит нам сильное похудение.

Вот и вся диета. Выходить из нее рекомендуется тоже 5 недель, с постепенным добавлением в рацион углеводов (в первую очередь круп и бобовых) и растительных масел, ягод, орехов и фруктов. При этом нужно контролировать количество жиров (до 40 г) – можно перейти на обезжиренные кисломолочные продукты.

Самый главный эффект диеты – организм отучается от вредных калорийных блюд, сладкого и жирного. Так называемые «протасовцы» советуют сидеть на ней раз в год, даже если вы не испытываете проблем с лишним весом. А испытываете вы их или нет, я предлагаю вам проверить, рассчитав свой индекс массы тела (**ИМТ**) по следующей формуле: $I=m/h^2$, где m – масса тела (кг), h – рост (м). Проверяем:

16 и менее – выраженная недостатка массы;
16.5–18.49 – недостаточная масса тела;
18.5–24.99 – в пределах нормы;
25–29.99 – излишняя масса тела (предожирение);
30–34.99 – ожирение (первая степень);
35–39.99 – ожирение (вторая степень);
40 и более – ожирение (третья степень).

Применяйте этот тест только для ориентировочной оценки степени накопления излишней массы тела, делая поправки на развитость вашей мускулатуры. Вообще, у мужчин наибольшая продолжительность жизни была отмечена при индексе 25-27. Можно использовать ИМТ совместно с определением индексов центрального ожирения, таких как:

1. WHR – отношение окружности талии к окружности таза, норма **2. WTR** – отношение окружности талии к окружности бедра (верхняя треть), норма
3. WAR

Как похудеть при помощи диеты Кима Протасова

Автор: admin

03.10.2013 19:58 -

– отношение окружности талии к окружности руки (в области бицепса), норма

4. WHtR

– отношение окружности талии к росту, норма

Если ваши показатели зашкаливают, тогда вам в самый раз сесть на диету Кима Протасова. Желаю удачи!

Автор - **Владислав Хвладс**

[Источник](#)