

Что дают нам разгрузочные дни? Полезные и вкусные продукты

После того как в прошлом материале мы с вами узнали о том, какие плюсы приносит нам практика разгрузочных дней, пришло время узнать о том, какие продукты можно использовать.

Вариантов проведения разгрузочных дней существует огромное количество, если задаться целью, то в Интернете можно насобирать информации об этом на хорошую книгу – страниц так на 600. Но я не стану приводить общеизвестные формулы, сделаю лучше: поделюсь личным опытом.

В принципе, и предложенные ниже варианты не являются истиной в последней инстанции, все мы разные и, возможно, те продукты, которые я предложу, кому-то и не подходят. Поэтому оговорюсь сразу: никто лучше вас не знает ваш организм, поэтому вы вольны сами выбирать, из каких продуктов будет состоять разгрузочный день, главное, чтобы он был комфортным и приносил удовольствие. Запомните, удовольствие – это главный принцип!

Основными условиями для выбора продукта являются следующие:

- это должен быть «лёгкий» продукт, то есть тот, который легко и быстро переваривается организмом (фрукты, овощи, крупы, кисло-молочные продукты);

- если в разгрузочный день вы хотите использовать несколько продуктов, то они должны сочетаться по калорийности (белки с углеводами отдельно);

- и, пожалуй, одно из главных условий – вы должны любить этот продукт! Ни в коем случае не заставляйте себя есть то, что не любите. Не нарушайте принципов.

Вариант 1. Творожно-яблочный

Что дают нам разгрузочные дни

Автор: admin

17.10.2013 13:57 -

На весь день вам понадобятся:

- 2 пачки нежирного творога (жирность не выше 5%);
- 1 кг яблок;
- 3 пачки кефира (низкого процента жирности).

Разделите это количество продуктов на 3 или 4 раза и ешьте в течение дня. Помимо указанных продуктов можете спокойно пить зелёный чай с лимоном или без – столько, сколько захотите в течение всего дня.

Вариант 2. Гречневый

Для его проведения вам понадобятся:

- гречка – 0,5 кг;
- кефир – 3 пачки.

Накануне вечером переберите гречку, тщательно промойте, засыпьте в кастрюльку, вскипятите воду и залейте гречку кипятком так, чтобы вода покрывала крупу на два пальца. Заверните кастрюльку в тёплый плед и поставьте на ночь, то есть варить её не надо.

Утром полученное количество каши разделите на 3-4 порции и ешьте, запивая кефиром. Солить и добавлять масло не нужно. Я использовала пластмассовую посуду с крышкой и брала гречку на работу, кефир тоже покупала свежий по дороге. Помимо кефира в течение дня можно употреблять зелёный чай в неограниченном количестве.

Вариант 3. Яблочный

На день вам будет необходимо:

- яблоки – 1 кг;
- чернослив – 0,5 кг;
- кефир – 3 пачки.

Утром чернослив промойте и залейте горячей водой, чтобы он немного распарился. Также все продукты разделите на 3-4 порции и съешьте в течение дня. Но в этом варианте вместо зелёного чая рекомендую пить вкусный и полезный коктейль.

Что дают нам разгрузочные дни

Автор: admin

17.10.2013 13:57 -

Возьмите обычный стакан и налейте в него ровно наполовину томатного сока, а вторую половину объема заполните соком квашеной капусты, хорошо перемешайте и пейте мелкими глотками. Это волшебный коктейль помимо того, что сжигает жир, ещё и помогает зашлакованному организму очиститься. Вообще такой коктейль рекомендую пить каждое утро на голодный желудок.

Не оставляйте эту информацию без внимания, воспользуйтесь ею, и результат не заставит себя ждать. А напоследок посоветую – не проводите одинаковых разгрузочных дней, чередуйте их каждую неделю, используя разные продукты, так они не набьют оскомину и всегда будут приносить удовольствие.

Автор - **Влада Богатская**

[Источник](#)