

Как влезть в свои любимые джинсы?

Извечная проблема: как похудеть? Что вы только не предпринимали, чтобы влезть в свои любимые джинсы, но все безрезультатно.

И вот вы уже ненавидите примерять новую одежду в магазинах, потому что вам ничего не идет, обтягивающие кофточки подчеркивают вашу полноту, у вас появились первые признаки зеркальной болезни – прослойка жира на животе или, как говорят англичане, «spare tire» (запасное колесо). По вечерам такое чувство, как будто вас распирает во все стороны, но вы ничего не можете поделать. Бегать по утрам, качать мышцы на тренажерах, плавать по два часа в день, ходить, как минимум десять километров, нет, – это не для вас!

Знакомые чувства. Как же с ними бороться?

Я хочу предложить провести соковую терапию. Это не значит, что обязательно сидеть весь день на одних соках, достаточно добавить в свой рацион ежедневное утреннее употребление одного стакана свежесжатого сока. Не пейте покупные готовые соки из магазинов, в них очень много сахара и консервантов, которые, наоборот, увеличат ваши объемы. Пейте свежесжатые соки по утрам, желательно за 20 минут до завтрака, и вы убьете сразу двух зайцев. Во-первых, вы избавитесь от токсинов, накопившихся в вашем организме, а во-вторых, незаметно для себя скинете лишние килограммы.

Многочисленными исследованиями выявлено, что фруктовые и овощные соки запускают очистительные механизмы, увеличивают кровоток и лимфообмен, ускоряют метаболизм, стимулируют выделение слизи, усиливают потоотделение, повышают иммунитет и помогают организму бороться с инфекциями.

Самыми эффективными соками для похудения являются ананасовый и грейпфрутовый. Говорят, чтобы сохранить прекрасную фигуру, Софи Лорен ежедневно по утрам пьет свежесжатый ананасовый сок, который содержит бромелайн, являющийся природным сжигателем жира, и к тому же обладает омолаживающим эффектом. А также способствует очищению лица от пигментных пятен.

Но в этой статье мне хотелось бы заострить внимание на грейпфруте и соке из него. Грейпфрутовый сок приводит к похуданию, потому что работает в жировых слоях организма, и служит для профилактики сердечно-сосудистой системы и сахарного диабета, так как снижает уровень инсулина и концентрации глюкозы в плазме крови и избавляет кровь от лишнего холестерина. К тому же у вас пройдет апатия, повысится настроение, улучшится сон – если выпивать грейпфрутовый сок вечером, вы будете спать, как младенец.

В Сан Диего был проведен эксперимент с больными, страдающими клиническим ожирением. Первой группе испытуемых было предложено во время каждого приема пищи съесть по половинке грейпфрута, и через четыре месяца, не предпринимая ничего больше, в среднем, они похудели на полтора килограмма. Другая аналогичная группа питалась теми же продуктами, что и первая, но не употребляла грейпфруты с пищей, и больные, в среднем, похудели только на 200 грамм.

Если пить натощак свежесжатый грейпфрутовый сок или наполовину с ананасовым, что гораздо вкуснее, и перед каждой едой съесть по половинке грейпфрута, то вам обеспечена потеря в весе за 12 недель в среднем от 2 до 4 килограмм, при этом сокращать свой обычный рацион питания не нужно, что немаловажно.

Для ускорения процесса потери лишнего веса вы можете попробовать следующий рацион питания, который поможет вам войти в систему и избавить вас от ненужных жировых отложений:

Утром натощак выпить стакан горячей воды и стакан свежесжатого грейпфрутового сока за 20 минут до завтрака, затем позавтракать, как обычно.

В обед перед едой съесть половинку грейпфрута и пообедать вареной курицей или рыбой с овощами.

Вечером снова половинка грейпфрута перед едой, легкий овощной салат, отварная курица или рыба с отварными овощами.

На такой диете можно просидеть от одной до трех недель, а затем просто три раза в день употреблять грейпфруты. Вы обязательно похудеете и влезете в свои любимые джинсы!

Как влезть в свои любимые джинсы

Автор: admin

18.09.2011 23:33 -

Приятного вам похудания!

Автор - **Королева Виктория**

[Источник](#)