Автор: admin
03.10.2013 19:58 -

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 позволяется 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/h2, где m – масса тела (кг), h – рост (м). Проверяем:

16 и менее – выраженная недостача 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

– 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