Автор: admin
25.04.2011 20:48 -

Что дают нам разгрузочные дни? Секреты здоровья и удовольствия

С утверждением о том, что всем желающим похудеть необходимо проводить «разгрузочные» дни, думаю, не поспорит ни один из диетологов. Об их пользе написано и сказано предостаточно, поэтому не стану дублировать врачей и всевозможных специалистов. Расскажу лучше о том, что даёт нам практика их применения.

Я провожу разгрузочные дни уже в течение года. Раз в неделю, по средам, за стол меня никто не приглашает, домашние знают, что ни различные хлебосолы на столе, ни пирожные в холодильнике, ни мороженое в морозилке меня не привлекут.

Один, всего один день в неделю я отчаянно борюсь со всевозможными гастрономическими искушениями и признаюсь: со временем эта война даже стала приносить мне удовольствие, азарт от того, как лихо я могу устоять перед соблазнами. Но что же приносит мне подобная практика?

1) Организм отдыхает.

Каждый работающий человек имеет два законных выходных в неделю. Вы их используете? В принципе, дело ваше, но по закону положено.

Так вот, по физиологическому закону человеческому организму также необходим выходной, пусть не два подряд, но один в неделю ОБЯЗАТЕЛЬНО! Нашему желудку, кишечнику, желчному пузырю и печени да и всем остальным органам, работающим бесконечно, не останавливаясь в течение всей жизни, иногда нужно дать возможность отдыха.

Нет, конечно, не на сто процентов, но процентов так на шестьдесят - точно. В разгрузочные дни у меня практически не бывает головных болей, не ноет желчный пузырь, не побаливает желудок, сердце стучит размеренно и спокойно. Организм отдыхает.

Единственное что может создать дискомфорт - это ваш растянутый желудок и психологическая зависимость от постоянного желания пожевать чего-нибудь вкусненького. Но со временем (а у меня это случилось через 1,5 месяца) вы привыкнете, и больше не будет никаких психологических терзаний по поводу того, что бы такого съесть, прямо сейчас, сию секунду...

Вам нужно всего-то один денёчек сдержать свои слезы над завалявшейся в сумке сушкой или засохшим бутербродом со скрючившимся на нем сыром. В самом начале, когда я только начала практиковать разгрузочные дни, проходя мимо еды или ощущая её запах, говорила себе: завтра, да, завтра ты точно съешь и это, и то, и вот это - с удовольствием и радостью, но… только завтра, не сегодня!

2) Сжигается жир.

За год я похудела на 28 кг. Нет, конечно, не только из-за того, что практиковала разгрузочные дни, помимо этого я совершала еще ряд довольно приятных действий, но уверена, что доля разгрузочных дней в моём успехе была немалой.

3) Желудок сжимается.

Заявляю вполне компетентно - в результате разгрузочных дней ваш желудок будет сжиматься. Я ощутила это уже буквально через две недели. На следующий день после «разгрузки», кажется, что набросишься на еду как дикая хищница, а в результате съедаешь очень мало.

То есть, для того чтобы насытиться, еды нужно уже в два раза меньше, чем раньше. Вот вам и прямой путь к реализации замысла - есть меньше. Теперь, спустя год, вспоминаю те гигантские порции, которыми потребляла пищу и ужасаюсь, а секрет был так прост.

4) Освобождается время.

Поскольку готовить в такой день не нужно, то у вас освободится масса времени. Пытаясь как-то справиться с этой кучей свободного времени, я потихоньку научилась вязать. Вы тоже можете поискать для себя какое-нибудь хобби, и жизнь станет намного разнообразней.

Но, скажете вы, а если вы замужем, и по вечерам все члены вашей семьи как галчата встречают вас у дверей с широко открытыми от голода ртами, как быть? Предлагаю следующий вариант действий.

а) Приготовьте еду для семьи накануне, чтобы ее нужно было только разогреть, с этим в состоянии справиться и дети, и супруг.

б) Договоритесь со своей второй половиной, что раз в неделю он готовит для себя сам, а вас освобождает от кухни. Расскажите ему, как важно для вас в этот день не сталкиваться с пищей и как вы будете бесконечно благодарны за такой подарок. Можете придумать какую-нибудь любезность в ответ на эту. Вариантов договориться всегда масса, было бы желание.

И после целого года позитивной практики, причем, поверьте, я с удовольствием продолжаю её и по сей день, советую всем, независимо от того, надо вам сбросить лишний вес или нет, проводить разгрузочные дни, чтобы сохранить свое здоровье.

А вот о том, как их проводить и какие продукты можно использовать, мы поговорим в следующем материале.

Автор - **Влада Богатская**
Источник