

«Двухфазная» диета на <http://goldkulinar.ru>

Это одна из диет, которую я опробовала. Придерживаясь ее, за месяц можно сбросить до 7 кг. Главная цель — перестроить обмен веществ, заставить организм сжигать жиры, а не углеводы. Диета включает в себя две фазы. Продолжительность первой — 2 недели, а второй — вся жизнь...

Основные правила:

Количество углеводов ограничьте 20 г в день (предупреждаю сразу: очень жесткое и тяжелое ограничение!).

2 Сохраните свой обычный ритм питания — столько же приемов пищи, в те же часы, что и до диеты. Если начинаете чувствовать голод, можно слегка перекусывать и между приемами пищи, но только разрешенными в первой фазе продуктами.

3 Общий объем и калорийность . пищи не ограничивается.

4 Ешьте только когда почувствуете голод, и не наедайтесь до отвала. Прекращайте есть сразу, как только появилось чувство сытости.

Первая фаза

Можно без ограничений: мясо, рыбу, птицу. Главное условие — в чистом виде. Если вам больше по вкусу продукты из них (колбаса, тушенка), обязательно проверяйте указанное на упаковке содержание углеводов и, если оно превышает 0,5 г на 100 г продук-

та, включайте их в подсчет общего числа потребленных углеводов. Сыры. Но не забывайте, что некоторые их сорта (особенно сладкие плавленые сырки) содержат весьма приличное количество углеводов, их стоит исключить из своего рациона.

Морепродукты; яйца, приготовленные любым способом, но без добавления продуктов, содержащих углеводы; овощи по сезону, грибы; растительные масла (лучше всего — неочищенные холодного отжима); натуральное сливочное масло, рыбий жир; напитки: вода — простая и минеральная, чай без сахара (лучше — зеленый или из трав).

В небольших количествах, подсчитывая содержащиеся в этих продуктах углеводы (насколько такое возможно), можно есть: помидоры, капусту, зеленый горошек, лук, сметану.

В первой фазе диеты категорически запрещены: сахар и сладости; хлеб, любые мучные продукты; фрукты, крахмалистые овощи; маргарин; алкоголь.

Первая фаза длится 14 дней.

В это время в организме должны произойти необходимые изменения в обмене веществ.

Вторая фаза

Количество углеводов можно постепенно увеличивать, следя за тем, чтобы вес снижался плавно и постепенно. Добавьте овощи (из списка запрещенных), ягоды и фрукты (преимущественно несладкие), черный хлеб. Допускается небольшое количество алкоголя.

Мой результат:

На такой диете я продержалась 2 месяца и похудела на 10 кг. Диета довольно легко переносится, так как чувства голода нет.

Информация взята на сайте: <http://goldkulinar.ru/kulinarnye-sovety/dvuhfaznaya-dieta/>

## Двухфазная диета

Автор: Centridora  
06.01.2007 02:33 -

---