

90-дневная диета раздельного питания минус 30 кг за 3 месяца



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/90-dnevnaya-dieta-razdelnogo-pitaniya-minus-30-kg-za-3-mesyaca/>

Авторы нашумевшей книги "90-дневная диета раздельного питания" Бреда Хробат и Мойца Поляншек предлагают нам диету, представляющую собой четырехдневный цикл раздельного питания. По их мнению, подобное питание позволит не только "скинуть" до 25 кг за три месяца (в зависимости от количества добавляемых в пищу жиров и размеров порций), но и значительно ускорить обмен веществ. Бреда и Мойца уверяют, что в течение последующих трех месяцев после диеты вы похудеете еще на 3 килограмма, не прилагая к этому никаких усилий (если не считать того, что придется ограничиться фруктами на завтрак, выдерживать график питания и не сочетать несочетаемые продукты, такие как белки с углеводами).

В основе 90-дневной диеты лежит давно известный принцип раздельного питания. Однако авторы пошли несколько дальше, предложив питаться определенными сочетаниями продуктов в течение всего дня. Вернее, во время обеда и ужина, поскольку завтрак всегда

одинаков – пара фруктов или стакан ягод. Несмотря на сложность и ограниченность, есть у этой диеты и положительные стороны: она, несомненно, понравится сладкоежкам, поскольку помимо большого количества фруктов предлагает углеводные дни, в течение которых вы едите мучные и сладкие блюда.

Все 90 дней диеты поделены на четырехдневные циклы, в течение которых вы питаетесь по следующей схеме:

- 1 день белковый (преимущественно мясные и молочные продукты, дополняемые овощами и небольшим кусочком хлеба)
 - 2 день крахмальный (сложные углеводы, такие как бобовые, крупы и корнеплоды, а также овощи)
 - 3 день углеводный (разрешены мучные изделия, выпечка без добавления молока и яиц, а на ужин – сладости, такие как пирожные, мороженое, шоколад)
 - 4 день витаминный (можно есть только фрукты, орехи и семена, при желании сочетая их с овощами).
- Каждый 29 день разгрузочный (всего их за 90 дней получается 3). В эти дни есть нельзя, разрешается лишь пить чистую негазированную воду. Разгрузочный день должен следовать за витаминным и сопровождаться белковым.

Помимо этого, авторы 90-дневной раздельной диеты требуют соблюдения графика питания. Основные приемы пищи должны приходиться на период с 12 до 20 часов дня. В это время вы обедаете и ужинаете. С утра и до полудня рекомендуется есть как можно меньше, предпочитая фрукты, пить много воды и некалорийных напитков. В течение дня необходимо выпивать не менее 2 литров воды. Натуральные неподслащенные соки, хотя и допускаются, считаются отдельным приемом пищи. Каждый день в обед вы съедаете большую порцию, на ужин – в два раза меньшую. При желании между приемами пищи можно съесть один фрукт.

Разрешенные продукты (помимо фруктов на завтрак):

Белковые дни

Мясо любое (говядина, свинина, телятина, курятина, крольчатина, индейка).

Рыба любая, морепродукты.

Яйца.

Сыр, творог, любые молочные продукты.

Стакан бульона (можно из бульонного кубика), выпиваемый за обедом.

Всевозможные овощи в любом виде, за исключением крахмалистых, таких как картофель.

Помимо этого во время обеда разрешается съесть кусочек цельнозернового хлеба.

Крахмальные дни

Бобовые любые: фасоль, горох, нут, чечевица, соя.

Рис, перловка, пшенка, гречка и другие злаки.

Овощи любые, включая картофель.

Овощной бульон.

Помимо этого во время обеда разрешается съесть кусочек цельнозернового хлеба.

Углеводные дни

Мучные изделия: лепешки, макароны, крекеры, основа под пиццу.

Крупы: гречка, ячмень, просо и другие.

Овощи любые, томатная подлива, специи.

Выпечка бездрожжевая без молока и яиц: блины, печенье.

Сладости на ужин: 1 пирожное или 3 небольших печенья или горсть мелкого печенья или 3 шарика мороженого.

Полоска темного шоколада на ужин. Обязательно!

Витаминные дни

Фрукты в любом виде, можно с добавлением подсластителя.

Сухофрукты, лучше предварительно размоченные в воде (воду также можно выпить).

Орехи и семечки (порция – 25 г).

Фруктовый, овощной сок.

Свежие овощи.

Комментарии: системы раздельного питания часто бывают эффективны при снижении и поддержании веса. Тем не менее, общий эффект достигается за счет уменьшения калорийности рациона. Ведь вам в любом случае приходится чем-то жертвовать: либо от котлеты отказываться, либо от куска хлеба. Оставшееся на тарелке место заполняется, как правило, низкокалорийными овощами.

Теория раздельного питания не поддерживается большинством ученых и диетологов. Более того, сама природа предлагает нам продукты, представляющие собой смесь углеводов, белков и жиров (бобовые и крупы, орехи и семена, молочные и мясные продукты, овощи и фрукты содержат различные макронутриенты в разных пропорциях). Что уж говорить о "творениях рук человеческих", таких как пирожные, шоколад, сыр, суп или каша.

Пищеварительная система человека также настроена на смешанное питание, а потому не стоит безоговорочно доверять фразам о том, что "нас губит сочетание белков и углеводов" и т.п.

Данная 90-дневная диета раздельного питания привлекает внимание сладкоежек, поскольку раз в четыре дня позволяет насладиться десертом (конечно, в умеренных количествах).

Однако не попадайтесь на приманку: самая обычная низкокалорийная диета позволит вам есть сладости хоть каждый день. Важно помнить одно – не стоит слишком усердствовать и тратить ценные калории на продукты, содержащие не так много полезных веществ.

Включение в рацион мучных и сладких продуктов необходимо для одного – чтобы избежать срывов, которые практически неизбежны при соблюдении слишком строгих диет.

Идея циклической смены рационов не нова и представляет особый интерес. Периодическое изменение стиля питания не позволяет организму привыкнуть к новому рациону, поэтому процесс похудения не замедляется. Тем не менее, для этого необязательно садиться на какую-то особую диету. Просто периодически меняйте калорийность рациона (например, в будни 1200 ккал, в выходные – 1500, а во время разгрузочных дней – 1-2 раза в неделю – 900 ккал). Либо измените любимому меню. Например, вместо овощных супчиков с мясом направьте внимание на каши. Придерживаться определенных циклов совершенно необязательно – просто сменяйте рацион, когда темпы похудения замедляются.

Особое отношение необходимо уделить спорту и физической активности. Именно эта сторона медали особенно важна в деле снижения веса. Вы должны выбрать тот вид спорта, который вам по душе. Ведь для сохранения стройности вам придется заниматься всю оставшуюся жизнь. Возможно, прогулки быстрым шагом, танцы или плавание станут для вас настоящим открытием, позволят не только похудеть, но и оздоровить тело, помолодеть и значительно улучшить настроение и мировосприятие. И не забывайте про зарядку (утреннюю, вечернюю, производственную – неважно). Включите в свой комплекс упражнения для всех групп мышц, занятия с грузами, а также растяжку и дыхательные упражнения.