

Безвредная диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/bezvrednaya-dieta/>

Как только проснулись - выпиваем 2 стакана теплой воды натощак. У кого нет проблем с желудком, добавляйте сок половинки лимона, так даже лучше.

ЗАВТРАК (8-9 часов утра)

Через 20 минут после 2 стакана воды. Во время еды пить нельзя, запивать еду нельзя, только за 20 минут ДО и через два часа ПОСЛЕ

Каша овсяная, приготовленная на воде (запаренная), с измельченными грецкими орехами (3 ореха или 6 половинок)

4 столовых ложки овсянки перемешиваете с орехами, заливаете кипятком так, чтобы вода полностью покрыла овсянку, но не поднималась выше уровнем. Закрываете крышкой. Через 10-15 минут открываете, вода должна полностью испариться и впитаться, добавляете 2 чайные ложки корицы, столовую ложку жидкого меда и немного лимонного сока. Все тщательно перемешиваете, полезная каша готова. В ней все, что необходимо для красоты

волос, ногтей и кожи. И это ооочень вкусно, поверьте :)
Приучите себя к подобному завтраку, это занимает мало времени, сытно и питательно.

После завтрака 2 часа не едим и не пьем, нельзя.

Перекус (10-11 часов)

Выпиваем два стакана воды, ждем 20 минут.

После можно съесть яблоко, предпочтительно зеленое, творог обезжиренный или йогурт.

После перекуса не пьем в течение двух часов.

ОБЕД (12-13 часов)

Выпиваем два стакана воды, Ждем 20 минут.

На обед можно позволить себе углеводы, но только сложные. Например: паста из твердых сортов пшеницы в томатном соусе

Гречка с соевым соусом

Курица или индейка с коричневым рисом

Запеченные в духовке овощи.

Смотрите на свой вкус, главное - ничего жареного.

Солить - нежелательно, ну или по минимуму и уже готовые блюда.

После обеда не пить и не есть в течение 2 часов.

ПОЛДНИК (14-15 часов)

Выпиваем два стакана воды, ждем 20 минут.

Приготовьте печеные яблоки, это очень вкусно и полезно.

Разрежьте зеленое яблоко напополам, вырежьте сердцевину, посыпьте половинки корицей.

На дно противня налейте немного воды, поместите половинки яблока, и поставьте противень в разогретую до 200 градусов духовку на 15 минут. После посыпьте яблоки измельченными орехами и полейте медом (по желанию). Есть горячими.

Не пьем в течение двух часов.

УЖИН (17-18 часов)

2 стакана воды, ждем 20 минут.

На ужин нужно что-нибудь белковое, если вы не сильно голодны, пусть это будет творог или омлет из белков яиц, если хочется чего-нибудь посерьезней, приготовьте курицу или индейку с овощами в духовке или на пару.

После ужина, часов в 19, отличное время для занятий спортом. Тренажерный зал, бег, ходьба, силовые упражнения, кардио - то, что вы привыкли делать. Пейте побольше воды во время тренировок, но помните, что после 20 часов воду желательнее не пить - будут отеки.

После того, как вы вернулись с тренировок, вы выпиваете стакан кефира, чистите зубы и занимаетесь своими делами. Ваш организм не будет требовать еды, если же вам и захочется чего-нибудь пожевать, знайте - это эмоциональный голод и не поддавайтесь соблазну. Помните о вкусной каше, которая вас ждет с утра :)

Вот и все, эта система питания включает в себя элементы многих других систем и диет, я считаю ее правильной и эффективной, так как абсолютно нет голода, прием пищи 5 раз в день, плотный завтрак + соблюдается правило " 2 литров воды в день"

Самое главное - не наедаться на ночь, соблюдать интервалы между приемами пищи и приемами воды, по возможности не солить и не жарить еду.

Кому не нравятся яблоки, можете заменить на какие-нибудь фрукты, главное - съесть фрукты до ужина и не смешивать их ни с чем.