

## Диета Углова



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

Известный советский хирург утверждал, что лишний вес особенно неприемлем в зрелом возрасте, когда процесс обмена веществ замедляется, а физическая активность резко снижается.

Вот, какой план питания предлагал профессор:

9:00

Чашка черного чая или натурального кофе с небольшим количеством сахара, но не более 1 ч. л.

11:00

1 сваренное вкрутую яйцо, а на десерт — 8 плодов чернослива, предварительно замоченных в воде.

14:00

Обед по Углову — это 200 г отварного мяса курицы, постной свинины или рыбы, 100 г свежей или отварной капусты (можно заменить морковью) и 1 сочный апельсин.

17:00

30 г твердого нежирного сыра, яблоко или снова апельсин.

20:00

Последний прием пищи — стакан нежирного кефира или простокваши.

Вот и всё! Пища для диеты по Углову должна быть предельно простой и натуральной. А сам Федор Григорьевич рекомендовал вставать из-за стола всегда чуточку голодным и не ложиться после еды ни спать, ни отдыхать.

Попробуй придерживаться такого режима каких-то 10 дней, и ты почувствуешь себя гораздо здоровее, а талия станет заметно тоньше. Сам же профессор придерживался строгого питания всю жизнь, и, к слову, это пошло ему только на пользу.