



Сегодня  
для  
разгрузочных  
дней

Ешь  
и не полней!



# **Татьяна Владимировна Лагутина**

## **Блюда для разгрузочных дней. Ешь и не полней!**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=593775](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=593775)*

*Блюда для разгрузочных дней. Ешь и не полней!: РИПОЛ классик; М.;*

*2011*

*ISBN 978-5-386-02674-5*

### **Аннотация**

Вы хотели бы заняться своим здоровьем или постройнеть к лету, но изнурительные диеты не для вас? Тогда вам помогут разгрузочные дни – замечательное средство, которое позволяет очистить и оздоровить организм, не отказываясь от привычного рациона, а вкусные и легкие блюда окончательно привьют вам вкус к здоровому питанию. Данное издание выходит также под названием «33 разгрузочных дня. Худеем с пользой быстро и легко!».

# Содержание

Что такое разгрузочные дни и для чего они нужны	4
Миф о разгрузочных днях	6
Кому противопоказаны разгрузочные дни	7
Виды разгрузочных дней	8
Углеводные разгрузочные дни	10
Жировые разгрузочные дни	11
Белковые разгрузочные дни	12
Комбинированные разгрузочные дни	14
Правила проведения разгрузочного дня	15
Правила проведения разгрузочной недели	20
Овощная разгрузочная неделя	21
Контрастная разгрузочная неделя	24
Варианты разгрузочных дней	28
Молочный разгрузочный день	28
Кефирный разгрузочный день	31
Творожный разгрузочный день	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# **Блюда для разгрузочных дней. Ешь и не полней!**

## **Что такое разгрузочные дни и для чего они нужны**

Разгрузочные дни – это быстрая и эффективная диета, которая одновременно решает три задачи. Во-первых, позволить организму отдохнуть от огромного количества лишней пищи, которую мы ежедневно заставляем его переваривать. Во-вторых, дать ему возможность освободиться от шлаков и токсинов. В-третьих, облегчить переход от бессистемного поедания продуктов к рациональному питанию.

Принцип разгрузочных дней прост: энергетическая масса питания снижается с привычных 2000—3000 ккал до 700—1000 ккал. В результате этого сразу же включается резервный механизм – недостающая энергия начинает восполняться на счет накопившихся в организме жиров. А поскольку ограничения в питании не выходят за рамки 24—36 часов, то организму не наносится никакого вреда.

В разгрузочные дни не только кишечник работает в щадящем режиме, но во всем организме происходят благоприятные процессы, направленные на его оздоровление: активи-

зируется обмен веществ, нормализуется кислотно-щелочной баланс, разгружается сердечно-сосудистая система.

Эффективность разгрузочного дня напрямую зависит от количества поглощаемых калорий. Рекомендованное их количество в разгрузочный день составляет от 700 до 1000 ккал. Причем основной объем энергии должен поступать за счет углеводов – 55 %. На долю белков приходится 25 % и почти столько же – 20 % – на долю жиров.

Оптимальное количество разгрузочных дней – максимум 2 дня. В противном случае эффект может быть прямо противоположным. Дело в том, что ограничение в питании, длящееся более 48 часов, замедляет метаболизм, то есть организм перестраивается на экономный режим и перестает расходовать жир.

Самую большую пользу разгрузочные дни приносят на 3-й день после обильного застолья, поскольку, как выяснилось, именно в этот период жир откладывается в «жировые депо».

Если вы решите регулярно проводить разгрузочные дни, помните, что правильно питаться надо не только в эти дни, но и после них. Есть надо часто, но мало, отдавая предпочтение овощам, фруктам, нежирным молочным продуктам, рыбе и мясу.

# Миф о разгрузочных днях

Самый популярный миф о разгрузочном дне: сегодня едим все, что хотим, и много, а завтра устроим разгрузочный день, и не будет никаких лишних килограммов.

Запомните: за один день, даже очень голодный, нельзя избавиться от того лишнего веса, который вы «наели» за неделю.

Суть разгрузочного дня заключается в его названии, то есть вы даете организму отдых, разгружаете его:

в течение дня едите легкоусвояемые продукты (яблоки, огурцы и др.), пьете кефир или простоквашу. Ваш организм при этом работает вполсилы, затрачивая гораздо меньше энергии, чем при переваривании, например, жирного мясного блюда. Поэтому было бы большим заблуждением надеяться, что с помощью разгрузочных дней можно очень сильно похудеть или вылечить от ожирения.

С помощью разгрузочного дня можно лишь быстро нормализовать свой вес после обильной праздничной трапезы. Вы хорошо поели и в результате поправились на 400—500 г?

После разгрузочного дня вы избавитесь от этих лишних граммов, а стрелка ваших весов вернется на привычную отметку.

# **Кому противопоказаны разгрузочные дни**

Разгрузочные дни однозначно противопоказаны беременным и кормящим женщинам, а также в период обострения хронических заболеваний.

Кроме того, при выборе разгрузочной методики необходимо учитывать индивидуальные противопоказания. Некоторые люди в силу особенностей своей физиологии не переносят молоко. Другие страдают хроническими заболеваниями печени, желчного пузыря или сахарным диабетом, поэтому сметанные или сладкие разгрузочные дни не для них.

Даже если накануне намеченной «разгрузки» вы почувствовали себя некомфортно, это мероприятие лучше перенести на более поздний период, когда ваше состояние нормализуется.

Самыми рьяными сторонниками разгрузочных дней, безусловно, являются женщины. У многих из них, конечно же, возникает вопрос: можно ли разгружаться в критические дни. Можно, но только если вы переносите их легко и без болей.

# Виды разгрузочных дней

По составу питательных веществ разгрузочные дни делятся на:

- углеводные (овощные, фруктовые, ягодные, рисовые, гречневые);
- жировые (сметанные, сливочные);
- белковые (мясные, рыбные, творожные, кефирные);
- комбинированные.

При выборе разгрузочного дня общих рекомендаций нет. Здесь каждый решает за себя. Главное – вы должны определиться с целью: стабилизировать вес, избавиться от лишних килограммов, решить проблему со здоровьем и т. д. При этом следует учитывать время года, ваши вкусовые пристрастия и то, как вы переносите голод.

Если вы никогда не сидели на диетах и впервые решили попробовать на себе эффективность разгрузочных дней, лучше всего начать с так называемых сытых дней: мясных, творожных или сметанных. Их калорийность составляет 900–1200 ккал. Они легко переносятся организмом, но по эффективности не уступают всем остальным. Летом можно начинать и с некоторых фруктовых или овощных дней: из-за большого количества съеденных овощей или фруктов (1,5–2 кг) чувство голода возникает редко.

Закрепив успех на сытых днях, можно переходить на го-



лодные монодни, в течение которых есть можно только один какой-нибудь продукт: яблоки, арбузы, огурцы, кефир, рис и т. д. Калорийность таких дней не превышает 900 ккал, поэтому их рекомендуется проводить не чаще 1 раза в неделю, а лучше всего на следующий день после праздника.

Если вы хорошо переносите голод, для усиления эффекта можно проводить сдвоенные разгрузочные дни. В этом случае сначала должен идти мясной день, а затем сметанный или овощной.

# Углеводные разгрузочные дни

Для углеводных разгрузочных дней лучше всего выбирать продукты, отличающиеся большим содержанием растительной клетчатки, витаминов и минеральных веществ: кислые яблоки, свежие огурцы, арбузы, помидоры, сливу, вишню, смородину и другие овощи и фрукты. Само собой разумеется, что употребление белков и жиров при этом надо свести к минимуму.

Объем выбранных продуктов должен составлять примерно 1,5 кг. Их надо разделить на 5 порций и принимать в течение дня через равные промежутки времени.

Если речь не идет о крупах (рисовой и гречневой), дополнительной жидкости при проведении углеводных дней обычно не требуется, так как в овощах и фруктах содержится достаточное количество воды.

Одним из вариантов углеводных разгрузочных дней являются «сырые» дни, которые рекомендуются в качестве очистительных для вывода из организма скопившихся шлаков и токсинов. В эти дни можно есть всевозможные салаты из сырых овощей (морковь, свекла, капуста, зелень), заправляя их лимонным соком и чайной ложкой растительного масла (лучше взять оливковое или подсолнечное нерафинированное).

# **Жировые разгрузочные дни**

При отсутствии заболеваний органов пищеварения (холецистита, колита, гастрита, гепатита) можно проводить жировые дни. Они активизируют работу ферментов, расщепляющих жиры, препятствуют превращению углеводов в жиры и дают отдохнуть той части поджелудочной железы, которая отвечает за выработку инсулина.

В жировые дни рекомендуется съедать 500—600 г 20 %-ной сметаны или сливок, разделив на 5 приемов, и 2 раза в день выпивать по стакану отвара плодов шиповника или черного кофе без сахара.

# Белковые разгрузочные дни

Белковые разгрузочные дни рекомендуются прежде всего тем, кто хочет стабилизировать свой вес: они улучшают обмен веществ и повышают активность ферментов, разрушающих жиры. В эти дни можно есть нежирные мясо и рыбу, птицу и продукты, богатые растительным белком (например, фасоль), а также пить много жидкости (до 2–2,5 л). Для разнообразия к перечисленным продуктам можно добавить небольшое количество свежих овощей (помидоров, огурцов, пекинской капусты) и зелени. При этом важно соблюдать одно правило: овощи надо есть свежими, без соусов и подливок, желательно без соли.

Очень эффективны разгрузочные дни на мясе. В течение мясного дня надо съесть 450 г отварного нежирного мяса, разделив его на 5 приемов. Кроме того, 3 раза в день рекомендуется выпить по стакану кофе с молоком без сахара (можно с сорбитом или ксилитом) и по 2 стакана отвара плодов шиповника.

## Примерный рацион.

Пищу следует принимать каждые 4 часа.

## Завтрак.

Копченая телятина – 100 г, белковый коктейль (можно ку-

пить в аптеке или в магазине спортивного питания) – 1 порция, растительное масло – 1 ст. л., черный кофе без сахара.

### **Обед.**

Отварная говядина с салатом из помидоров и зелени – 150—200 г, минеральная вода – 1 стакан, зеленый чай – 1 стакан.

### **Полдник.**

Куриная грудка без кожи с салатом из пекинской капусты – 150—200 г, минеральная вода – 1 стакан, желчегонный чай – 1 стакан.

### **Ужин.**

Фасоль в томате – 200 г, томатный сок – 1 стакан.

# **Комбинированные разгрузочные дни**

Из названия видно, что в комбинированный разгрузочный день рекомендуется есть различные продукты при условии, что их химический состав близок. Например, в рисово-яблочный день надо съесть 3 порции рисовой каши, сваренной на молоке, и примерно 1 кг сырых или запеченных яблок, а при творожно-кефирном дне – 3 порции творога (или творожников) по 150 г и 3 стакана кефира или простокваши.

# Правила проведения разгрузочного дня

Чтобы разгрузочный день привел к желаемому результату, а вы достигли намеченной цели, необходимо проводить его по всем правилам. На первый взгляд они довольно просты, однако успех придет только в результате их неукоснительного исполнения.

Разгрузочные дни рекомендуется проводить 1–2 раза в неделю (но не более!) или 1 раз в 2 недели.

Всякий раз, когда вы ограничиваете себя в питании, организм испытывает стресс. То же самое происходит и в разгрузочные дни, хотя мы говорим, что ничего, кроме пользы, они нашему организму не приносят. Для того чтобы этого не произошло, разгрузочные дни надо проводить не бессистемно, а выбрать для них определенный день.

Традиционно принято начинать новое дело с понедельника. Так пусть это будет понедельник. Закончились выходные, начинается трудовая неделя, вам надо настроиться на трудовой ритм. Поэтому желудок перегружать не стоит, ограничьте себя овощами или фруктами, хотя комбинированный разгрузочный день тоже подойдет.

Передышку организму можно дать и в середине рабочей недели – в среду. Кстати, диетологи рекомендуют именно

этот вариант при разгрузочных днях, проводимых 1 раз в неделю. Многие предпочитают выбрать пятницу, поскольку после разгрузочного дня отдыхать приятнее. А некоторые полагают, что идеальный день для разгрузки – это суббота. Его можно провести дома, а впереди будет еще один выходной.

Таким образом, вы сами выбираете тот день, который вам больше по душе. Если же вновь обратиться к диетологам, то про среду мы уже сказали, а вот при 2 разгрузочных днях в неделю они настоятельно рекомендуют вторник и пятницу. Причем двухразовые разгрузочные дни надо обязательно чередовать. Например, во вторник – рыба, в пятницу – овощи. На следующей неделе: во вторник – молоко, в пятницу – фрукты и т. д.

Не планируйте разгрузочные дни накануне праздников или семейных торжеств, когда без обильного застолья не обойтись. В противном случае ваш организм даст сбой, и ничего, кроме расстройства желудка, вы в такой день не получите.

Планируя разгрузочный день, старайтесь ничего не менять в привычном ритме своей жизни. Единственное, о чем не стоит забывать в этот день: физические и умственные нагрузки разгрузочного дня должны быть менее интенсивными, чем обычно.

Физические нагрузки (бассейн, сауна, массаж), безусловно, помогают очищению организма от шлаков, но и они



должны проходить в щадящем режиме – не стоит изматывать организм и пытаться добиться всего за один день. А чтобы отвлечься от чувства голода, можно заняться чем-нибудь интересным и увлекательным: выбраться на природу, встретиться с любимой подругой, почитать захватывающий детектив и т. д.

Чтобы получить от разгрузочного дня максимальную пользу, к нему надо готовиться заранее. Накануне желательно отказаться от ужина и очистить кишечник, приняв легкое слабительное или поставив клизму. Если ваш кишечник работает плохо, в дополнение к сказанному выше в течение 3 дней, предшествующих разгрузочному, добавьте в свой рацион продукты, богатые клетчаткой.

О количестве и качестве пищи, необходимой для 1 разгрузочного дня, говорить можно лишь приблизительно. Это зависит от массы тела и энергозатрат в этот день. Однако общие рекомендации, тем не менее, таковы:

- пища должна быть объемной, но низкокалорийной;
- общая калорийность съеденных блюд должна составлять 700–1000 ккал;
- овощей должно быть не более 1,5–2 кг, а белковых продуктов – не более 400—700 г.

Любой разгрузочный день сопровождается чувством голода. Справиться с ним помогает дробное питание. Все продукты должны быть распределены на 5–6 порций, которые надо съедать через каждые 3–4 часа.

По возможности пищу в разгрузочные дни надо употреблять без соли и сахара. При необходимости вместо них можно использовать лимонный сок или какой-нибудь другой заменитель.

Жидкости в разгрузочный день необходимо выпивать много – не менее 2–2,5 л. Это может быть простая или негазированная слабоминерализованная вода. Зеленый чай способствует выведению из организма шлаков, а отвар плодов шиповника и травяные чаи содержат большой запас витаминов.

Ограничивая себя в питании, мы провоцируем застой желчи в печени. Чтобы этого не произошло, утром натощак рекомендуется принять 1 ст. л. растительного масла, а в рацион разгрузочного дня вместо чая 1–2 раза добавить настой желчегонного сбора трав.

Кроме того, утром очень хорошо выпить лимонно-медовый напиток, приготовленный накануне из 1 стакана воды, 1 ч. л. меда и 2 кружочков лимона. Принятый на голодный желудок, он запускает обменные процессы в организме.

Рацион разгрузочного дня должен соблюдаться строго и неукоснительно. Если вы выбрали для себя огуречный день, то все другие продукты для вас в этот день находятся под строжайшим запретом.

В разгрузочный день нельзя допускать, чтобы вас мучило сильное чувство голода, иначе переедания на следующий день не избежать. Если вам очень хочется есть, выпейте ста-

кан нежирного кефира или йогурта.

Какой бы разгрузочный день вы ни выбрали, не забывайте в этот день принимать витамины.

Хотя разгрузочный день и рекомендуется проводить дома, пищу лучше всего принимать отдельно от других членов семьи. Так легче избежать соблазна и не съесть лишнего.

Во время разгрузочных дней важно следить за тем, чтобы у вас был полноценный здоровый сон, продолжительность которого должна составлять не менее 9–10 часов.

И последнее: если во время разгрузочного дня вы почувствовали себя плохо, немедленно выпейте стакан сладкого чая и откажитесь от разгрузки.

# **Правила проведения разгрузочной недели**

Если вы хотите похудеть и уже успели привыкнуть к разгрузочным дням, следующий этап – это разгрузочная неделя. Существует множество ее вариантов. Приведем несколько примеров.

# Овощная разгрузочная неделя

В течение этой недели можно есть сырые и вареные овощи, а также рис. Чувство голода при этом не возникает, потому что ограничений в употреблении овощей нет.

К овощам и зелени, которые рекомендуется есть в овощную разгрузочную неделю, относятся: краснокочанная, белокочанная, цветная и брюссельская капуста, брокколи, брюква, водяной кресс (жеруха), молодой горох, кабачки, кресс-салат, репчатый и зеленый лук, морковь, огурец, пастернак, сладкий перец, редис, листовой салат (любой, но лучше красного цвета), салат-латук, свекла, сельдерей, спаржа, стручковая фасоль, тыква, фенхель, цикорий, чеснок.

Кроме употребления овощей в натуральном виде, можно пить горячий овощной бульон, который продается в порошке в магазинах здорового питания, и овощные соки. В холодную погоду их рекомендуется слегка подогреть.

На завтрак, полдник и между основными приемами пищи можно есть свежие фрукты. Их количество тоже неограничено.

Кроме того, в неограниченном количестве можно пить воду и травяной чай. Их можно пить до или после еды, но ни в коем случае во время приема пищи. А вот натошак лучше всего выпивать стакан воды со свежесотжатым лимонным соком.

Правильный обед в разгрузочную неделю должен состоять из сырых овощей и салата. Их количество зависят от вашего аппетита: из-за стола вы должны выйти с ощущением полной сытости.

Заправить салат можно оливковым или подсолнечным маслом первого холодного отжима, а также свежесотжатым лимонным соком или яблочным уксусом. Лучшее украшение для салата – любая зелень, которая придется вам по вкусу, и рубленый чеснок. Любителям экзотики можно посоветовать посыпать салат целыми или рублеными семенами подсолнуха, тыквы или кунжута.

Замечательной добавкой к овощному салату служат пророщенные семена, злаки и бобовые, богатейший источник питательных веществ. Их можно прорастить в домашних условиях в специальной посуде, накрытой марлей.

В качестве основы для овощных салатов подойдет нешлифованный (коричневый) рис. В результате получится сытное и чрезвычайно полезное блюдо.

Из сырых овощей можно приготовить всевозможные супы – сытное здоровое блюдо, которое к тому же и легко готовить. Для этого достаточно мелко нарезать овощи, залить их овощным бульоном, заправить оливковым маслом и добавить несколько капель лимонного сока.

Посыпать овощной суп можно морской капустой, нори, ваками и другими водорослями, которые можно приобрести в рыбных магазинах, магазинах восточной кулинарии или

магазинах здорового питания. Водоросли – это незаменимый источник йода, витаминов и минеральных веществ, которые стимулируют обмен веществ и способствуют быстрому очищению организма. Содержащаяся в них альгиновая кислота связывает токсины и выводит их из организма. А растительного белка в водорослях содержится на 25 % больше, чем в молоке.

Очень хорош для овощной недели и картофель. Его можно варить или парить, но обязательно в мундире. Очищенный картофель можно заправить оливковым маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, зеленым луком или шнитт-луком, а также сушеными водорослями.

# Контрастная разгрузочная неделя

Главное достоинство данной диеты заключается в том, что она основана на самых разнообразных продуктах питания. Этим она выгодно отличается от описанной выше овощной диеты.

## **Понедельник (овощной день, 750 ккал).**

*Завтрак.*

Кофе с молоком – 50 мл, хлеб – 30 г, сахар – 5 г.

*Обед.*

Овощной суп – 500 мл, сырые овощи (капуста, свекла, шпинат).

*Ужин.*

Творог – 20 г, хлеб – 20 г, спаржа, овощи.

*Перед сном.*

Зеленый чай с лимоном – 1 чашка.

## **Вторник (мясной день, 1000 ккал).**

*Завтрак.*

Кофе с молоком – 50 мл, хлеб – 30 г, сахар – 5 г.

*Обед.*

Бульон из 50 г рубленого мяса, жаркое из постной телятины – 100 г, овощной салат – 150 г, яблоко – 1 шт.

*Ужин.*



Отварная курица – 100 г, нежирная ветчина – 100 г, кор-  
нишоны – 3–4 шт., овощной салат – 150 г, яблоко – 1 шт.

### **Среда (яичный день, 900 ккал).**

*Завтрак.*

Сваренное вкрутую яйцо – 1 шт., кофе с молоком – 50 мл,  
хлеб – 30 г, сахар – 5 г.

*Обед.*

Яичница из 3 яиц, яблоко – 1 шт.

*Ужин.*

Сваренные вкрутую яйца – 2 шт., хлеб – 30 г, овощной  
салат – 150 г, яблоко – 1 шт.

### **Четверг (молочный день, 1200 ккал).**

*Завтрак.*

Зеленый чай – 1 чашка, молоко – 50 мл, хлеб – 30 г, сахар  
– 5 г.

*Обед.*

Отварной картофель – 1 шт., хлеб – 20 г, творог – 20 г,  
молоко – 500 мл.

*Ужин.*

Отварной картофель – 1 шт., молоко – 500 мл, оливковое  
масло – 5 мл, яблоко – 1 шт.

*Перед сном.*

Простокваша – 250 г.

## **Пятница (рыбный день, 800 ккал).**

*Завтрак.*

Зеленый чай – 1 чашка, молоко – 50 мл, хлеб – 30 г, сахар – 5 г.

*Обед.*

Бульон – 200 мл, отварная рыба – 100 г, хлеб – 20 г, овощной салат – 100 г, груша – 1 шт.

*Ужин.*

Отварная сардина или форель – 1 шт., томатный сок – 250 мл, яблоко – 1 шт.

## **Суббота (фруктовый день, 700 ккал).**

*Завтрак.*

Кофе с молоком – 50 мл, хлеб – 30 г, сахар – 5 г.

*Обед.*

Фрукты (кроме бананов и орехов) – 300 г, хлеб – 20 г, творог – 20 г.

*Ужин.*

Как обед, только взять другие фрукты.

## **Воскресенье (голодный день).**

Пить только воду – до 1,5 л.

А теперь несколько правил:

– во время разгрузочной недели нельзя употреблять алкогольные напитки, поскольку они затрудняют процесс выве-

дения жира их организма; употреблять алкоголь можно только через сутки после окончания разгрузочной недели;

- в списке запретных продуктов находятся также газированные напитки;

- продукты необходимо есть строго в указанные в диете дни;

- нельзя жарить продукты или готовить блюда с добавлением жира;

- с мяса надо срезать весь жир, а с домашней птицы – кожу.

# **Варианты разгрузочных дней**

## **Молочный разгрузочный день**

Некоторые медики утверждают, что молоко можно пить только в детском возрасте, до 4–5 лет. Они объясняют это тем, что желудок взрослого человека перестает вырабатывать лактазу – фермент, который расщепляет казеин, входящий в состав молока. Однако ни один медик не возражает против того, что молоко содержит множество питательных элементов, белков, жиров, углеводов, калия, кальция, магния и витаминов. Благодаря этому оно очень часто используется в качестве основного продукта в целом ряде диет и рекомендовано для проведения разгрузочных дней.

Молочный день довольно жесткий, ведь в пищу придется принимать только молоко. Причем оно должно быть свежим, в идеале – парным, поскольку именно в нем целебные и полезные свойства проявляются ярче всего. Если вам удалось достать парное молоко, ни в коем случае не кипятите его. В процессе кипячения в нем образуется слизь, попадание которой в организм нежелательно. Если вы опасаетесь пить свежее молоко, покупайте козье молоко. По вкусу оно лишь слегка отличается от коровьего, но в нем не содержится никаких болезнетворных микроорганизмов: козы не бо-

леют бруцеллезом.

Во время молочного дня желательно отказаться от физических нагрузок и перенести занятия спортом на другой день. Чтобы отвлечься от чувства голода, чаще принимайте ванну. А контрастный душ поможет вам быстрее избавиться от шлаков, которые будут выходить из организма под действием молока.

Лучше всего пить его через трубочку маленькими глотками: тогда молоко лучше усвоится, а насыщение будет более полным.

После каждого приема надо тщательно прополоскать рот, поскольку молоко, особенно парное, является благоприятной средой для бактерий.

Молочные разгрузочные дни помогут вам не только избавиться от лишнего веса, но и укрепят ваше здоровье. Так, молочная кислота, содержащаяся в молоке, повышает сопротивляемость организма и укрепляет иммунитет. Регулярные молочные дни нормализуют работу пищеварительной системы, очищают кишечник и улучшают его микрофлору.

Однако молоко (а следовательно, и разгрузочные дни на нем) категорически противопоказано людям, страдающим язвой желудка или гастритом.

### **Вариант 1.**

#### **Ингредиенты:**

Молоко средней жирности – 1,5 л.

Молоко пить 6 раз в день по 250 мл. Перед сном его можно

подогреть и добавить немного меда. Воду пить нельзя.

## **Вариант 2.**

### **Ингредиенты:**

Молоко – 0,8–1 л, фруктовый сок – 200 мл, сахар – 20 г.

В течение дня пить молоко каждые 1,5–2 часа. На ночь – 200 мл молока и фруктовый сок с сахаром.

# Кефирный разгрузочный день

В кефире содержится множество полезных бактерий, которые активно подавляют рост патогенной микрофлоры. Входящие в его состав органические волокна стимулируют развитие собственной микрофлоры желудочно-кишечного тракта. Кроме того, кефир стимулирует иммунную систему, помогает избавиться от хронической усталости, нормализует сон, улучшает работу нервной системы, снижает риск онкологических заболеваний и нейтрализует действие антибиотиков. Витамины и аминокислоты, которые поступают вместе с ним, легко усваиваются человеческим организмом.

Кефир – незаменимый компонент множества диет. Это объясняется в первую очередь его низкой калорийностью и благотворным влиянием на работу кишечника, улучшение работы которого позволяет выводить из организма вредные вещества, создающие благоприятную среду для образования лишнего веса.

Разгрузочные дни на кефире переносятся довольно легко. Если проводить их регулярно, можно избавиться от ощущения тяжести в желудке, улучшить цвет лица и значительно снизить вероятность развития аллергических реакций. Однако все перечисленные плюсы могут обернуться минусами, если вы не переносите молочные продукты. В этом случае вам не избежать перегруженности желудка и чрезмерного га-

зоообразования.

При проведении разгрузочных дней очень важно выбрать качественный продукт. Дело в том, что свежий кефир повышает газообразование и может вызвать диарею. А трехдневный кефир, наоборот, может спровоцировать запор. Вот почему при покупке продукта обращайте внимание на дату его изготовления.

Самая простая кефирная диета – это 1–2 л однодневного кефира без сахара, которые надо выпить в течение дня, разделив на 5–6 приемов. Помните, что любое кислое молоко хорошо сочетается со сладкими фруктами и овощами.

### **Вариант 1.**

#### **Ингредиенты:**

Нежирный или обезжиренный кефир – 1,5 л. Кефир выпить в течение дня, разделив на 6 приемов. Кефирный день (так же как и молочный) считается очень голодным. Он рекомендуется женщинам старше 35 лет.

### **Вариант 2.**

#### **Ингредиенты:**

Кефир, бифидок, ацидофилин, простокваша, ряженка или йогурт – 1,5–2 л, сладкие фрукты или овощи – 400 г, несладкий кофе с молоком – 150 мл.

Кисломолочный продукт выпить в течение дня без сахара, разделив на 5–6 приемов. Фрукты или овощи есть при сильном чувстве голода. 1 раз день выпить чашку кофе с молоком без сахара.



### **Вариант 3.**

#### **Ингредиенты:**

1 %-ный кефир – 1,5–2 л, огурец – 1 шт., зелень петрушки или укропа – 20 г.

Огурец и зелень вместе с кефиром измельчить с помощью блендера. Полученный напиток выпить в течение дня, разделив на 5–6 частей.

В огуречный фреш не следует добавлять соль. Даже без нее он имеет свежий ярко выраженный вкус.

# Творожный разгрузочный день

Творог обладает прекрасными вкусовыми качествами и чрезвычайно полезен для организма человека. Он богат кальцием и фосфором, что делает его незаменимым продуктом для людей, страдающих заболеваниями почек, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и легких.

Имеющиеся в твороге аминокислоты содействуют профилактике заболеваний печени, а витамины группы В препятствуют возникновению атеросклероза. Он также способствует образованию гемоглобина в крови и нормализации работы нервной системы. Более того, нежирный творог – замечательное средство стимуляции обмена веществ и увеличения энергозатрат. Он относится к эрготропным продуктам, то есть активизирующим выработку энергии.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.