

Сделай паузу, или Все — на РАЗГРУЗКУ!

Вечерние застолья, переходящие в плотные завтраки, корпоративы и дружеские вечеринки... Переедание становится традиционной «ложкой дегтя» в череде зимних праздников. При повышенной нагрузке на пищеварительный тракт ухудшается самочувствие и увеличивается талия. Как быть? И праздновать хочется, и фигуру жалко, да и силы уже на исходе... Отличный способ отдохнуть от обильной еды, восстановить силы и подготовиться к следующему празднику — устроить разгрузочный день



На любой вкус

РАЗУМНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Для похудения разгрузочные дни рекомендуется проводить 1–2 раза в неделю, для профилактики заболеваний, поддержания веса, очистки организма — 1–2 раза в месяц.

Грамотно подобранный и проведенный разгрузочный день позволит организму отдохнуть от тяжелой и лишней пищи, избавиться от продуктов распада, безболезненно перейти к более продуманному питанию для снижения веса и, наконец, хоть ненадолго, но похудеть.

Разгрузочные дни отличаются приятным разнообразием, каждый может выбрать тот продукт, который ему по душе. Рацион следует подбирать в соответствии с самочувствием и возможными ограничениями или противопоказаниями. В то же время, по мнению диетологов, надо выбрать для себя такой разгрузочный день, который удастся не только выдержать, но и прожить с удовольствием.

ПОСЛЕ «РАЗГРУЗКИ»

Рацион после разгрузочного дня нужно продумать заранее. Пища должна быть легкой, не слишком «нагружающей» успевшую немного отдохнуть пищеварительную систему.

После разгрузочного дня желательно сделать акцент на обезжиренных молочных продуктах, овощах и фруктах, зерновых кашах, нежирных сортах рыбы и мяса. К примеру, утро после «разгрузки» можно начать с медово-лимонной воды, стакана обезжиренной сыворотки или овощного сока, на завтрак приготовить вегетарианский суп или легкую кашу, на обед — отварное куриное филе с салатом из овощей, на ужин — творожную запеканку. Подбирая продукты, обращайте внимание на калорийность и содержание жира, но главное — разделите дневную норму на 5–6 приемов.

Соблюдение этих несложных правил позволит оставаться «в форме»!

Подготовила Александра Демецкая

• **ЯБЛОЧНЫЙ** — каждые три часа нужно съесть по 300 г яблок, всего не более 1,8 кг. Не рекомендуется при гастрите или гастроудодените с повышенной кислотностью (можно заменить печеными яблоками без кожицы и сахара).

• **КЕФИРНЫЙ** — 1,5 л кефира разделите на 5 приемов по 300 г (через каждые три часа). При повышенной кислотности или индивидуальной непереносимости кефир можно заменить домашней простоквашей.

• **ТВОРОЖНЫЙ ИЛИ ТВОРОЖНО-КЕФИРНЫЙ** — 700 г нежирного творога разделите на 5–6 приемов. Можно запивать водой или травяным чаем либо смешивать с кефиром (300 г творога и 1 л кефира).

• **МЯСНОЙ** — 400 г мяса отварите и разделите на четыре части. Можно добавить небольшое количество некрахмалистых овощей и травяного чая. Мясной день противопоказан при хронической почечной недостаточности.

• **ОВСЯНЫЙ** — 200 г овсяной крупы отварите и разделите на пять частей. Можно добавить два стакана чая и/или отвара шиповника. Практически не имеет противопоказаний.

• **РИСОВО-КОМПОТНЫЙ** — в течение дня нужно выпить 6 стаканов фруктового компота без сахара, дважды в день к компоту добавляют тарелку рисовой каши без соли. Не рекомендуется при склонности к запору.

• **САЛАТНЫЙ** — в большой емкости приготовить овощной салат (без крахмалистых овощей — свеклы, вареной моркови, картофеля) без соли, разделить на 5 приемов. Не рекомендуется при хроническом колите.

• **СУХОФРУКТОВЫЙ** — еще по 100 г размоченных сухофруктов (чернослив, курага, изюм или их сочетание) 5 раз в день. Такой вариант полезен при заболеваниях сердца и сосудов, но не рекомендуется людям с заболеваниями почек, а также большим сахарным диабетом.

• **ГРЕЧНЕВЫЙ** — из 1 стакана гречки сварите кашу и разделите на 5 приемов. В течение дня можно пить чай и есть салат из листовых овощей (подойдут все сорта листового салата, шпинат), заправленный растительным маслом.

• **ТЫКВЕННЫЙ** — 1,5–2,0 кг печеной тыквы разделите на 5–6 приемов. Запивайте травяным чаем.

