Америка является очень многогранной и многим известно, что серьезной проблемой у жителей там является ожирение. Поэтому там регулярно придумывают новые методики лечения ожирения, и диетология в целом развивается очень активно. В общем, новая диета не предлагает какой-то революции и использует уже имеющиеся наработки. Завтрак едите сами, обедом делитесь с другом, а поздний ужин отдаете врагу. Диета «Ужин минус» среди американцев становится очень популярной и постепенно завоевывает Европу.

Итак, что это за «Ужин минус»? Как вы уже поняли, все дело в ужине. Если вам требуется избавиться от нескольких лишних килограммов, а в дальнейшем поддерживать хорошую форму, то сразу забывайте об ужине, как о явлении. Нужно даже слово «ужин» выкинуть из головы. «Ужин минус» подходит для тех, кто ведет активный образ жизни. Это могут быть студенты, бизнесмены, домохозяйки и т.п. Кстати, при этом можно хорошо сэкономить на продуктах. Об остальных диетах вы можете узнать на сайте http://dieta-clubs.ru/ . А мы приступаем к изучению того, что нам рекомендует диета под названием «ужин минус»?

Данная диета предполагает выполнение 4-х правил, требующих безукоризненного выполнения. Они приводятся ниже:

1) организм обязательно должен в достатке иметь витамины и микроэлементы для пополнения энергетических запасов;

2) Внимательнее выбирайте продукты. Особенно обращайте внимание на то, чтобы они были свежими.

3) Нужно полностью отказаться от жиров, отрицательно влияющих на организм.

4) Регулярно пополняйте водные запасы организма.

Данная диета годиться для всех категорий людей, ведь жесткого ограничения в выборе продуктов нет. Просто калорийную пищу, типа сладкого или мучного, человек съедал утром. А вот во время обеда уже нужно придирчиво смотреть на то, что вы едите. Во время обеда организм нужно снабдить витаминами, поскольку следующий прием пищи будет только утром.

«Ужин минус» поможет вам добиться нормальной формы, если вы критично смотрите на свой нынешний вес. Вам не обязательно после завтраков и обедов подсчитывать калорий, которые вы съели. Прием любимых блюд нужно превратить в удовольствие. Стресс тут ни к чему. В результате отказа от ужина организм сможет избавиться от «лишнего».