



На сегодня диеты не совсем актуальны, к тому же видимые и ощутимые результаты в плане снижения веса можно получить, устраивая разгрузочные дни.

В целом виды разгрузочных диет можно объединить в группы: белковая, углеводная и жировая. Каждая из представленных групп имеет свою специфику, однако цель достигается одна – это здоровый организм, и красивая и подтянутая фигура.

В белковую группу входит рыба, мясо, кисломолочные продукты. Отсюда соответственно и разновидности разгрузочных дней.

Кефирная диета полезна как для желудка, так и для повышения иммунитета, сочетая при этом его с яблоками или другими фруктами. В данном случае идет ускорение обмена веществ, расщепление жиров.

Сходны по действию также и творожные дни, но, как и в первом, так и во втором,

использовать нужно обезжиренные кисломолочные продукты.

Достаточно эффективными являются мясные разгрузочные дни, которые основаны на употреблении 400 г. отварного мяса (нежирного) за 4-5 приемов.

К углеводной группе отнесены продукты, которые содержат сложные углеводы – арбузы, огурцы, гречка, рис. При гипертонии, заболеваниях печени, почек, атеросклерозе показаны разгрузочные дни с потреблением 300 г. арбуза в течение дня. Проводить их следует не больше двух дней в неделю.

Очень полезна и эффективна разгрузочная диета на гречке, которая богата витаминами и микроэлементами, и полезна для кишечника и желудка.

Не уступает ей также и рисовая диета, выводящая избыток солей из организма.

На удивление существует также жировая группа, в которую входят такие разгрузочные продукты как сметана, сливки, молоко, но они в данном случае способствуют похудению. Вследствие повышенного действия ферментов, расщепляющих жиры, вследствие чего процесс похудения ускоряется. Непосредственно механизм преобразования углеводов в жировую массу замедляется.

Категории разгрузочных дней не входящих ни в одну группу – это разгрузка на чае и воде, которые базируются на очистке организма. Следует также знать, что выбирая разгрузочный день, нужно прежде посоветоваться со специалистом, чтобы не нанести вреда здоровью.