

# Разгрузочные дни. Методика применения разгрузочных дней

Изначально разгрузочные дни входили в диету № 8 по доктору Певзнеру и были предназначены для людей с ожирением. Целью их проведения была нормализация обмена веществ. Но со временем они стали популярны у сторонников здорового образа жизни и тех, кто мечтает похудеть.

Многие заблуждаются, считая, что разгрузочные дни — это своего рода голодовка. На самом деле они требуют лишь уменьшения калорийности рациона до 900 ккал. При этом в пищу нельзя употреблять соленые и жирные продукты, а также сладкое и жареное.

Один такой день позволяет скинуть около 1 кг веса. Но важно понимать, что это не жир, а вода. Если же в попытках похудеть человек вообще прекращает есть, то это также не ведет к потере жировых отложений. В первую очередь дистрофии подвергаются мышцы, из-за чего кожа становится дряблой, ногти и кости — хрупкими. Поэтому если вы планируете похудеть, то лучше выбрать правильное питание в сочетании со спортивными занятиями и придерживаться этой схемы довольно продолжительное время, постепенно идя к цели.

Разгрузочные дни — диета, которая помогает организму очиститься от вредных веществ и дарит нам ощущение легкости. Чтобы эта практика была во благо, нужно соблюдать правила разгрузочного дня.

## Двойной удар



Как часто нужно делать разгрузочные дни? Не чаще 1–2 раз в неделю, настаивают диетологи. Многие посвящают этой процедуре один из выходных, когда можно остаться дома, строго соблюдая режим. Если вы готовы повторять разгрузку, делайте это по вторникам и пятницам. При этом дни должны отличаться по рациону. Пусть один из них будет кисломолочным, а другой — овощным. При этом ужин накануне должен быть легким, с преобладанием клетчатки и белков.

## Форма и содержание



Разгрузочный день поможет похудеть, только если придерживаться дробного режима питания. Разбейте весь объем пищи на 6–7 приемов с интервалом 2–2,5 часа. Важно, чтобы общая калорийность не превышала 1000 ккал в день. Это примерно 1,5–2 кг овощей или фруктов, 600–700 г белого мяса или рыбы, 500–600 г круп или 1–1,5 литра кефира. Категорически откажитесь от соли и острых специй — они стимулируют аппетит и удерживают жидкость в организме.

## Вода во благо



Во многом польза и вред разгрузочных дней зависят от питьевого режима. Для сохранения водного баланса нужно выпивать не менее 2 литров воды в день. Сюда можно включить зеленый и травяные чаи, отвар из шиповника. О кофе, компотах и соках лучше забыть. Чтобы подстегнуть обменные процессы, выпейте натощак медово-лимонный напиток. Разведите в стакане воды 1 ч. л. меда, бросьте 3–4 ломтика лимона и оставьте настаиваться на ночь.

## Долой голодовку!



Самое главное правило проведения разгрузочных дней — ни в коем случае не голодать. Проще всего заглушить легкий голод, выпив стакан теплой воды мелкими глотками. Если это не помогло, в перерыве между приемами пищи не спеша съешьте половину яблока, апельсина или огурец. Если же вы ощущаете головокружение, слабость и дискомфорт в желудке, выпейте стакан черного чая с медом и немного полежите. Разгрузку в этом случае лучше прекратить.

## Спорт без фанатизма



Поклонникам тренировок следует знать, что правильный разгрузочный день — время отдыха для организма. Не стоит в погоне за показателями изнурять его интенсивными физическими нагрузками. Позволительны лишь недолгая прогулка на свежем воздухе, занятия йогой или аэробика в щадящем режиме. В конце разгрузочного дня лучше хорошо выспаться. Это поможет восстановить силы и благотворно скажется на общем результате.

## Кефирная терапия



Теперь поговорим подробно о том, что едят в разгрузочные дни. Если вы часто испытываете упадок сил и бессонницу, кефир — то, что вам нужно. Тем более что живые бактерии прекрасно налаживают обмен веществ. Только учтите, он должен быть нежирным и как можно более свежим. Разделите 1,5 литра кефира на 5–6 порций. На завтрак, обед и ужин добавьте к нему 2–3 ч. л. нежирного творога. Сладости могут смешать дневную порцию с 1 ч. л. меда или ягодами.

## Рисовые будни



Отварной рис — удачный выбор для эффективных разгрузочных дней для похудения. Особенно рекомендован людям с высокой кислотностью желудка. Главное, чтобы рис был нешлифованным, иначе все старания будут напрасны. С вечера залейте стакан риса холодной водой. Наутро промойте разбухшую крупу, сварите ее в 500 мл несоленой воды

и ешьте в течение всего дня. На обед можете добавить к рису 1 ст. л. тертой вареной моркови, а на ужин —  $\frac{1}{4}$  сладкого перца.

### **Многоликая овсянка**



Питание в разгрузочный день вполне допускает наличие овсянки. Она восстанавливает кишечник, укрепляет кровеносные сосуды и снимает отеки. Оздоровительный эффект возрастет, если вместо хлопьев взять цельные зерна овса. Залейте стакан злаков горячей водой, оставьте на всю ночь и разделите на 5–6 частей. Можно сварить это же количество овса в 2,5 стакана нежирного молока с  $\frac{1}{2}$  ч. л. корицы — у вас получится отличный диетический суп.

### **Морковная сила**



Предпочитаете овощи? Смело включайте их в рацион разгрузочного дня. Подходящий кандидат для такого меню — сырая морковь, богатая витаминами и минералами. Натрите на мелкой терке 600–700 г сладкого корнеплода, добавьте 1 ст. л. меда и сбрызните

лимонным соком. Такой нехитрый салат ешьте на протяжении всего дня. Если он надоест, добавьте к основным приемам пищи по ¼ мякоти апельсина, грейпфрута или целый киви.

### **Дозволенный плод**



Худеющие со стажем уверяют, что самый эффективный разгрузочный день — проведенный на яблоках. Обилие клетчатки обеспечивает длительное насыщение, хорошо вычищает кишечник и улучшает обмен веществ. К тому же достигнутые результаты сохраняются очень долго. Для разгрузки понадобится 1,5 кг яблок вашего любимого сорта. Для разнообразия можно натереть их на терке и смешать со свежей капустой, свеклой или сельдереем.

**Как лучше провести разгрузочный день, решать, конечно же, вам. Главное, чтобы он не превращался в пытку для организма и не причинял вреда здоровью. Составляя меню, включайте в него любимые продукты и учитывайте особенности организма.**

Информация подготовлена на основе открытых Интернет-источников