

## Диета и вкусности

Послан roodme - 28/08/2013 11:05

---

Всех приветствую. Хотела поговорить вот о чем, девчонки, вы как справляетесь с желанием съесть что-нибудь сладкое? Все же во время диеты все ваши потаенные желания выходят наружу, хочется и тортик иногда попробовать. Сама лично заменяю сладости пастилой постной. Пока отлично помогает.

=====

## Re: Диета и вкусности

Послан Vika667 - 04/10/2013 07:04

---

Только таблетки тут помогают или сила воли сумшедшая

=====

## Re: Диета и вкусности

Послан keun\_sok - 11/11/2013 16:01

---

Сила воли нужна, но так же важно не переусердствовать с диетой, потому что можно только навредить себе, к тому же есть даже список опасных и вредных диет - на которые лучше не садиться, особенно тем. у кого проблемы со здоровьем.

=====

## Re: Диета и вкусности

Послан ocelot145 - 29/11/2013 15:10

---

Я вот на днях увидела рецепт осетинского пирога с сыром. Помню, меня бабашку в детстве им угощала, вкусная штука была. А сейчас я уже в состоянии сама готовить. Сегодня вечером как раз узнаю, умею ли я так же вкусно готовить, как и бабушка.

=====

## Re: Диета и вкусности

Послан nati100 - 17/11/2014 20:11

---

здравствуйте) А я предлагаю посмотреть самую безопасную и эффективную диету под названием атомная!

**ЗДОРОВЬЮ ТОЧНО НЕ НАВРЕДИТ!**

На сегодня все больше людей обращаются к атомной диете. Ведь она самая простая и щадящая. Вам не придется каждый день морить себя голодом и отказываться от любимых блюд. Почему называют атомная диета?

Ответ прост: свое название получила благодаря методике, которая существенно ускоряет метаболические процессы в организме. Суть данной диеты – чередование углеводных и белковых дней. Благодаря такой системе питания можно потерять до 9 килограмм за неделю. Вы, наверное, подумаете, что это невозможно, но как можно говорить не попробовав? Мы детально расскажем, как придерживаться атомной диеты (меню).

### Принцип диеты

Основной целью диеты является работа «ленивого» метаболизма, запуск активного процесса сжигания лишнего жира и ускорение обмена веществ. Основной плюс в том, что вам не придется строго голодать и лишать организм всех необходимых питательных веществ.

Употреблять еду разрешается при первых признаках голода и до полного насыщения. При этом следите за тем, чтобы порции меню были небольшими, переждать ни в коем случае нельзя.

Чередовать белково-углеводную пищу нужно через день. Углеводный день?белковый, затем снова углеводный и т.д. При этом нужно запомнить два правила:

запрещается поздно ужинать. За 3 часа до сновидений.

полностью исключаем из своего рациона картофельные блюда, мучные изделия и сахар (сладкое и т.д.)

Атомная диета (преимущества):

1. Самая результативная и безопасная диета.
2. Не морить вас голодом и не доставляет дискомфорт в виде подсчета калорий, слабости и эмоционального истощения.
3. Соблюдая диету, вы получаете не только эффективный результат, но и вдобавок оснащаете организм полезными витаминами, минералами, углеводами и белками.
4. Нет строгих ограничений по возрасту и каких-либо противопоказаний

5. В праздничные дни можно устраивать небольшие перерывы.

6. В день, когда вы сидите на углеводной пище, происходит эффективная чистка кишечника, так как все продукты богаты клетчаткой. Проблем со стулом у вас точно не будет.

7. Предоставленная система питания отлично подойдет для занятий спортом.

Dieta\_MUJIMA20121002\_0001\_29

Рекомендации по питания:

1. В день, когда вы сидите на углеводной пище нужно кушать фрукты и овощи (желательно отказаться от бананов и винограда). Разрешено употреблять постные супчики (борщи), лечо, овощные рагу, фруктовые и овощные салаты, соте и т.д. Рекомендуется пить чай с имбирем, так как он помогает усилить обмен веществ и ускоряет процесс сжигания жировой ткани в организме.

2. В белковый день можно кушать говядину, мясо курицы, рыбу, твердый сыр, кисломолочные и молочные продукты (кефир, ряженку, йогурт, творог и т.д.). Разрешено пить кофе с молоком, воду и зеленый чай.

После того, как вы достигнете желаемого результата, можно внести небольшие изменение в ваше меню, к примеру, введя овсянку, гречку и продукты грубого помола.

=====