

Джейн Кеннеди

ДИЕТА НА ОДИН ДЕНЬ

**СУПЕР-
РЕЗУЛЬТАТ!**

МОИ
СНОВ

Джейн Кеннеди

ДИЕТА НА ОДИН ДЕНЬ

**СУПЕР-
РЕЗУЛЬТАТ!**

МОСКВА

**МОЙ
МУД**

2006

УДК 613
ББК 51.230
К33

Jane Kennedy
ONE DAY DIÄT

Перевод с немецкого
К. Чесноковой

Оформление художника
М. Кудрявцевой

*Содержание книги тщательно выверено и проработано.
Несмотря на это, издательство не может взять на себя ответственность
за данные, опубликованные в этой книге.*

Кеннеди Д.
К33 Диета на один день. Суперрезультат [Текст]: пер. с нем. —
М.: Мой Мир ГмбХ & Ко. КГ, 2006. — 96 с.: цв. ил.

ISBN 3-86605-367-3

В книге предлагается новый эффективный метод похудения — диета на один день: всего один день в неделю вы отказываетесь от пищи, пьете сжигающие жиры напитки — и избавляетесь от лишних килограммов. Однодневная диета избавит вас также от шлаков, укрепит здоровье и подарит красоту.

УДК 613
ББК 51.230

Title of the original German edition:
Die One-Day-Diät
© 2004 Droemersch Verlagsgesellschaft
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG,
München
© «Мой Мир ГмбХ & Ко. КГ»,
издание на русском языке, пере-
вод, оформление, 2006

ISBN 3-86605-367-3

Содержание

Здоровье и прекрасная форма – с диетой одного дня

Кто ищет, тот всегда найдет	9
Однодневная диета – что это такое?	10
Комфорт вместо стресса	11

День очистки организма

Мягкая форма поста	17
Доказано тысячелетиями	20
Понедельник – лучший день (для однодневной диеты)	25

Достижение идеального веса с помощью однодневной диеты

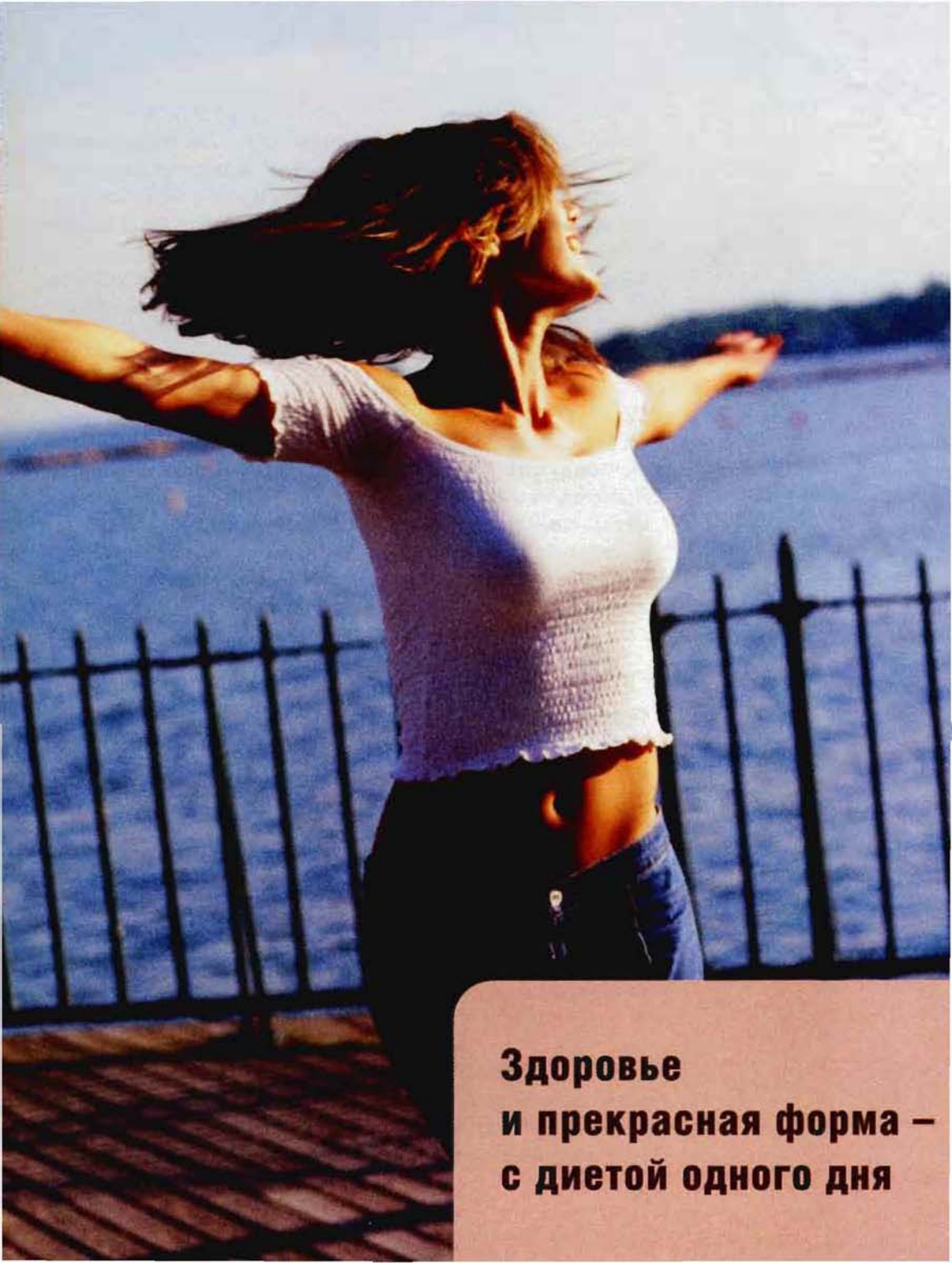
Очистите свои органы пищеварения	29
Избавьтесь от шлаков и вредных веществ	30
Снижение веса с постоянным успехом	32
Измените способ мышления и теряйте вес	34
Теперь настал подходящий момент	36

Практическое применение однодневной диеты

Начать совсем не сложно	41
Напейтесь досыта	44
Вода – альфа и омега	45
Напитки, сжигающие жиры	47
Спасибо, не нужно деликатесов	54

Рекомендации для торопливых

Ускоренная программа	
в дополнение к однодневной диете57
Вечерняя пища должна быть легкой58
Рецепты блюд для завтрака62
Фруктовые дни64
Овощные дни64
Меньше съешь — дольше проживешь66
Сжигание жиров — снижение веса во время еды!71
Тот, кто двигается... ..	.78
Индекс веса тела: я слишком много вешу?84
Семимильными шагами к идеальному весу84
Вода — источник жизни89
Алфавитный указатель93



**Здоровье
и прекрасная форма –
с диетой одного дня**

Диета одного дня – это очень простой и действенный метод снижения веса и приобретения телесного и душевного равновесия. Без стресса и утомительного подсчета калорий шаг за шагом вы приблизитесь к фигуре своей мечты. Помимо прочего, диета одного дня поможет вашему организму избавиться от накопившихся шлаков и вредных веществ, укрепит здоровье и подарит вам уверенность в себе.

Кто ищет, тот всегда найдет

Хотите похудеть и избавиться от лишних жировых складок, не испытывая дискомфорта? Если так, то вы совсем не одиноки в своем желании: многие из нас страдают от лишнего веса, «всеобщей болезни номер один». Каждый лишний килограмм отражается на работе сердца, кровеносной системы и органов пищеварения. Помимо причин, связанных со здоровьем, взгляд в зеркало также может надолго испортить нам настроение и породить кучу комплексов.

Альтернатива «чудесным» способам лечения

Даже если с медицинской точки зрения вы не страдаете от избыточного веса, скорее всего вы все равно мечтаете сбросить пару килограммов? Это вполне понятно – просто чтобы почувствовать себя комфортнее, энергичнее да и просто моложе. Наверняка в своей жизни вы уже успели попробовать на себе немало диет, но, к сожалению, большинство из них обещают намного больше, чем реально с их помощью можно достичь. «Чудесные» программы похудения, обещающие стремительное снижение веса всего за несколько дней, представляют наибольшую опасность. Даже если вы и достигнете какого-то результата, он будет недолговечным; стресс же при этом будет очень велик.

Приятный способ достичь идеальной фигуры

Вы ищете безопасный и простой способ похудеть? Если вы держите в руках эту книгу, значит, все диеты, которыми вы пользовались до этого момента, не оправдали ваших надежд.

Иначе вы бы не обратились к новому методу.. И, как говорится, «кто ищет, тот всегда найдет»!

На самом деле в данный момент вы обратились к уникальному и в то же время чрезвычайно простому методу похудения — к диете одного дня! Наша однодневная диета поможет вам достичь идеальной фигуры, избежав стресса и сохранив здоровье, а также она будет способствовать очищению организма. Приглашаю вас сделать первый шаг: начните уже на этой неделе!

Однодневная диета — что это такое?

Прежде чем познакомить вас со всеми основными правилами диеты одного дня, я бы хотела сделать небольшое вступление. Если до сих пор вы ни от друзей, ни из средств массовой информации не слышали о диете одного дня, вы наверняка спрашиваете себя, что же это такое.

Например, если вы собираетесь впервые предпринять путешествие в Марокко, наверняка вы для начала посмотрите на карту, чтобы примерно сориентироваться, где это. Конечно, карта не заменит путешествия. Приключения и впечатления, которые вы переживете во время поездки, нельзя прочесть по карте. Также и предлагаемое краткое описание диеты одного дня является всего лишь обзорным, и, надеюсь, оно разбудит в вас желание отправиться в путь. Однако о том, как прост может быть путь к снижению веса, вы узнаете только тогда, когда сделаете первый шаг!

Диета одного дня не разрушает организм.

Здесь не идет речь

о том, чтобы

действовать

наперекор

естественным

потребностям. Вам не

придется в течение

долгих дней и недель

лишь мечтать о еде.

Несложно и эффективно

Итак, вернемся к тому, что же такое диета одного дня.

- Мягкая форма краткосрочного поста, которая не помешает обычному течению вашей жизни
- Возможность сбросить вес, не составляя сложных схем диет и таблиц калорийности
- Действенный путь с удовольствием достичь идеального веса
- Подтвержденная тысячелетним опытом стратегия регулярной очистки организма и органов пищеварения

- Шанс исправить грешки большого аппетита с помощью еженедельной разгрузки, что заодно предотвратит многие болезни
- Совершенно безопасный способ перепрограммировать свои вредные привычки, связанные с едой, и обрести спокойное душевное самочувствие и хорошую физическую форму
- Возможность приобрести стройную фигуру, не истощая организм кардинальными и рискованными диетами

Комфорт вместо стресса

В противоположность большинству других диет, речь не пойдет о том, чтобы мучить и истязать себя. Если вас не удовлетворяет ваша фигура, вы чувствуете на себе лишние, мешающие вам килограммы, вы и так пребываете в состоянии стресса. Зачем же добавлять нагрузки на организм вредными радикальными диетами?

Похудение начинается в голове

Диета одного дня – это очень мягкий метод похудения. Она покажет вам, что нужно научиться дружить со своим телом вместо того, чтобы бороться с ним. Вам не нужно мучиться и страдать, напротив, следует продолжать получать удовольствие от жизни и, конечно, от еды тоже. Если смотреть в перспективе, речь совсем не идет о том, что вы избавитесь от лишнего веса, став аскетом и отказавшись от радостей жизни и природных инстинктов. Худеть с улыбкой на губах намного приятнее, чем сражаться с весом, сжав зубы. Вашего сознательного решения с настоящего момента сделать нечто полезное для своей внешности и своего здоровья вполне достаточно. Также, когда вы садитесь в машину, чтобы поехать за покупками, вполне достаточно повернуть ключ зажигания, чтобы машина завелась. Как только мотор заработал, можно отпустить ключ. Ваше решение сделать первый шаг станет «ключом зажигания», запустившим мотор. Диета од-

Часто мы поспешно принимаем решение сесть на диету, но нам не хватает сил долго продержаться. Один день диеты перенести намного легче для каждого из нас, чем многодневную диетическую программу.

ного дня, в свою очередь, позаботится о том, чтобы мотор продолжал работать сам по себе.

Один день для здоровья и приведения себя в форму

Важнейший принцип диеты одного дня говорит о том, что в течение шести дней в неделю вы можете есть все, что хотите, не обращаясь к теме здорового образа жизни. И лишь в один из дней недели вы сделаете маленькую паузу. Этого единственного дня хватит для очистки организма и отдыха вашего желудка, а также для того, чтобы сбросить вес и нивелировать нездоровый способ питания. И все это без борьбы и мучений!

Научитесь чувствовать свое тело

Как только вы обратитесь к диете одного дня, вы почувствуете, как приятно не думать о правильном образе жизни и позволять баловать себя. Вы также почувствуете, насколько комфортнее становится ваше самочувствие от регулярной очистки организма, насколько легче вы стали улавливать сигналы своего тела.

Не боритесь с аппетитом! Измените собственное сознание, обратившись к диете одного дня: с ней ваш путь к идеальной фигуре перестанет быть похожим на полный трудностей подъем в гору — теперь он превратится в легкую прогулку, которая без стресса, напрямик, приведет вас к цели.

Избыточный вес отягощает не только тело, но и душу

Мечта о стройной фигуре сейчас распространена повсеместно. И молодые и пожилые люди зачастую чувствуют физический и душевный дискомфорт, вызванный избыточным весом.

Согласно опросу, проведенному Немецким обществом по вопросам питания в начале 1990-х годов, 90% девушек и 72% юношей мечтают избавиться от лишних килограммов и приобрести хорошую фигуру. И это не случайно, ведь стройность ассоциируется с «красотой», «здоровьем» и «подвижностью». Это также можно считать причиной того, что годовой доход американцев-руководителей падает с каждым килограммом набранного веса на 1000 долларов...

Стройность без стресса

В Германии точно так же стройные люди считаются более успешными и активными. Тем не менее более 40 миллионов немцев страдают от избыточного веса. В то же время газеты, журналы и телевидение наперебой рассказывают о новых радикальных способах похудения, обещающих быстрый результат.

Но, как вы, вероятно, уже убедились на собственном примере, «чудесные» диеты никогда не сдерживают своих обещаний. С тех пор как американские средства массовой информации донесли до людей «голливудскую диету», заронив тягу к стройности у молодых и пожилых людей, сенсационные диеты множатся безостановочно.

Диеты – серьезное испытание для нервов

Выбор дается мучительно! Можно выбрать одну из тысячи: лимонную или рисовую диету; можно хладнокровно подсчитывать калории, разделять потребление белков и углеводов, неделями питаться только ананасами, зерновыми или овощами.

Какими бы разными ни казались эти радикальные диеты, у них есть одна общая черта: они требуют, чтобы на много дней или даже недель человек отказался от привычного рациона. А для этого нужна железная воля и дисциплинированность! Если у вас большая сила воли, для вас, вероятно, не составит особого труда в течение 14 дней питаться только фруктами или морковью. Но полезным для здоровья это не назовешь. Радикальные диеты обычно вызывают только стресс и возвращение потерянных килограммов!

Два простых правила

Диета одного дня совершенно не напрягает организм. Речь не идет о том, что вам будет необходимо расстаться с какими-то привычками. Вам не придется в течение долгих дней и недель думать о еде или даже отказываться от нее. Запомните только два правила диеты одного дня:

- один день в неделю нужно полностью отказываться от еды
- пить в этот день много жидкости – воды и специальных сжигающих жиры напитков

Сложно не подпасть под всеобщую эстетическую диктатуру. В нашем обществе сейчас установилась формула: «стройность» = «привлекательность и успех».

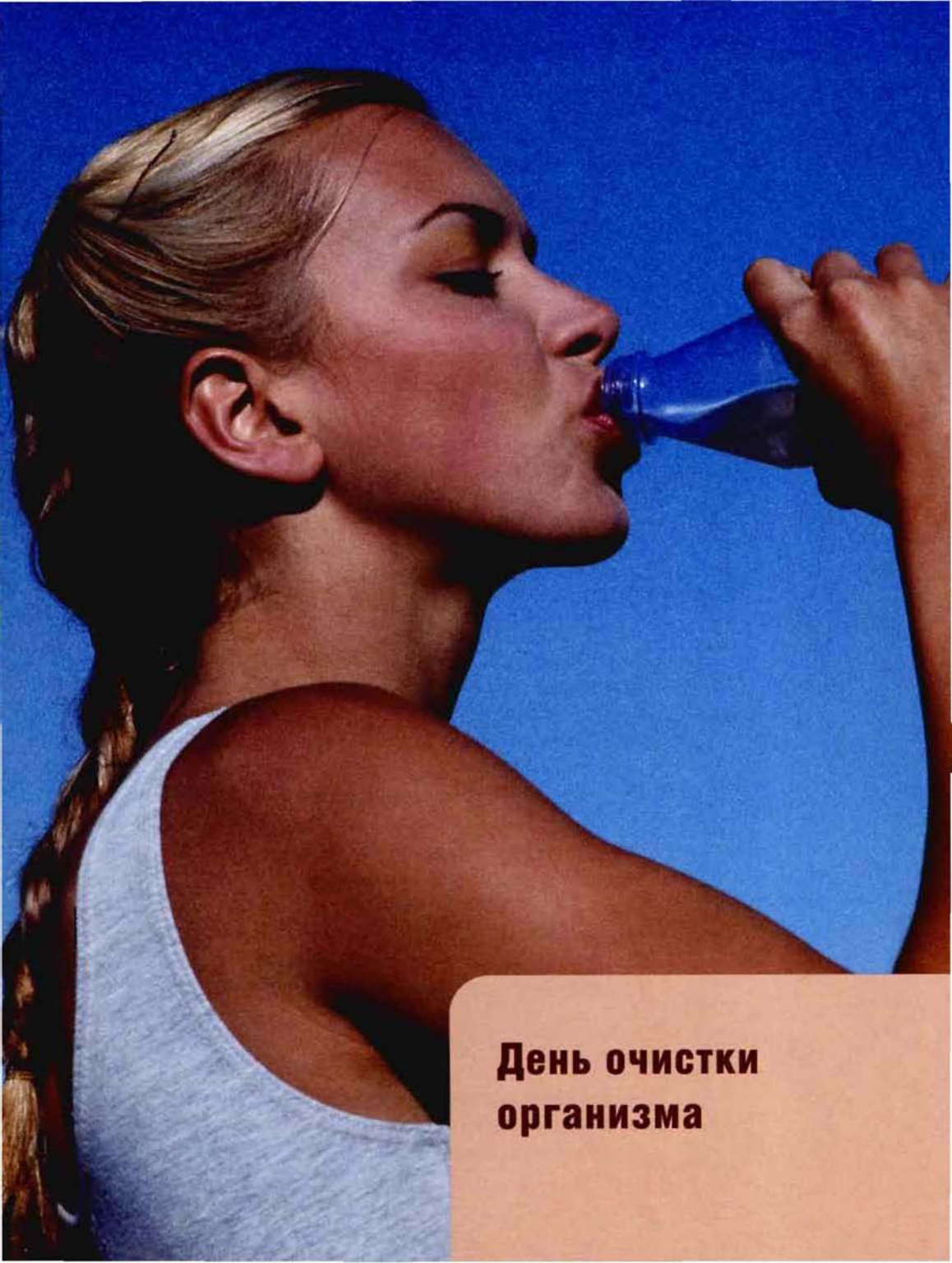
Верный путь к идеальной фигуре

Правила диеты одного дня настолько просты, что вам не придется провести ни минуты, анализируя таблицы калорийности, в результате чего у вас появится больше времени, чтобы сконцентрироваться на положительных ощущениях.

Диета одного дня подарит вам чувство легкости, радость жизни. Во время такой диеты вы научитесь чувствовать реальные потребности своего организма, поняв, в чем он действительно нуждается. Вы также поймете, что он отвергает и что для него на самом деле вредно.

Играючи просто

Диета одного дня является диетой в полном смысле этого слова. Слово «диета» греческое, и означает оно не что иное, как «здоровый образ жизни». К здоровому образу жизни относится также и получаемое от пищи наслаждение. Тогда как радикальные диеты гарантированно лишат вас удовольствия, диета одного дня, напротив, подарит радость от процесса потребления пищи. Один день в неделю без пищи обострит вкусовое восприятие, в результате чего остальные шесть дней недели вы будете получать особенное удовольствие от еды.



**День очистки
организма**

Наверняка вы уже поняли, что диета одного дня — это простой и мягкий вариант поста. Ведь что является основой диеты одного дня? Разгрузка и очищение — те же принципы, что лежат в основе поста.

Мягкая форма поста

Так же как раз в неделю вы берете в руки тряпку, чтобы убирать в своей квартире, вам следует раз в неделю очищать свой организм и свою душу.

Не только в вашей квартире, но и в вашем теле постепенно накапливается «пыль и грязь». Вы могли бы герметично закрыть свою квартиру, избежав засорения. Но жить в ней было бы невозможно, потому что в нее не поступал бы воздух... Так и свое тело человек не может изолировать от окружающей среды. Как и любой живой организм, человек постоянно участвует во внутреннем и внешнем обмене.

Выходной день для организма

Так как большинство людей ведут образ жизни, далекий от естественного: очень мало двигаются, потребляют денатурированные продукты из супермаркета, сладости, жирную пищу, алкоголь, а многие еще и курят, — регулярный пост можно рекомендовать не только как мягкую диету, но и как простую программу выживания.

Диета одного дня даст органам тела возможность взять выходной для восстановления и очистки. И что самое приятное, вам больше ни о чем не придется думать. Ваша единственная задача состоит в том, чтобы в один из дней недели пить много воды и при желании специальный чай и сжигающие жиры напитки. Обо всем остальном ваш «внутренний врач» позаботится сам.

Действенная забота о здоровье

Известно, что пост является одним из лучших методов контроля избыточного веса. Но помимо этого благодаря посту можно предотвратить многие болезни в их зачаточной стадии.

Пост как естественный способ очищения и лечения инстинктивно заложен в нашем организме. Часто во время болезни у нас пропадает аппетит, таким образом организм просит дать ему передышку.

В отличие от обычного многодневного поста, диета одного дня является мягкой формой поста: она не имеет ничего общего с дискомфортом, головной болью и прочими недомоганиями, наступающими в период традиционного поста. Во время диеты одного дня у вас не возникнет чувства голода, вы в любой момент можете начать или прекратить поститься.

Даже один день отказа от пищи имеет большое значение

Однодневный, но регулярный пост, такой как во время диеты одного дня,

- освободит вас от вредных отложений, возбуждающих болезни
- очистит душу и тело, дав вам ощущение комфорта
- понизит уровень холестерина в крови
- внесет вклад в борьбу с хроническими болезнями, такими как ревматизм, нарушение кровоснабжения, раковые заболевания, диабет и нарушения в работе органов пищеварения
- повысит иммунитет
- освободит от устоявшихся механизмов поглощения пищи
- поможет противостоять процессу старения и омолодит вас, ускорив процессы регенерации клеток

Короткий пост как естественная стратегия выживания

Если вы решили попробовать диету одного дня, то есть поститься один раз в неделю, ни в коем случае не надо думать, что вы стали приверженцем чего-то необычного и из ряда вон выходящего. В какой-то мере это, конечно, так, потому что мало кто из людей подозревает, что самой природой заложено неукоснительное правило — посвятить один день в неделю своему здоровью и своей фигуре. С другой стороны, вы будете делать нечто вполне само собой разумеющееся и естественное: на очень короткое время сделаете паузу, дав вашему организму время прийти в необходимое равновесие.

Организму нужны паузы между принятиями пищи

Именно это происходит с нами каждую ночь! Если вы обычно ужинаете в семь вечера, а завтракаете в семь утра, вы тем

самым держите 12-часовой пост. И даже не думаете об этом! На самом деле еда и пост соответствуют нормальному ритму жизни человека. Организму необходим десяти—двенадцатичасовой перерыв после ужина до следующего приема пищи, чтобы усвоить всю еду, поглощенную за предыдущий день. Это и является веским аргументом, что на ночь вредно есть тяжелую пищу: наверняка вам знакома поговорка «завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».

Накопление новых сил

Используя диету одного дня, вы применяете один простой и действенный прием: раз в неделю вы удлиняете естественный период ночного поста на 24 часа. Таким образом, вы даете своему организму шанс избавиться от отягчающих его субстанций и помогаете тщательнее переработать полезные вещества в энергию. Более того, вы оказываете поддержку своему моральному настрою, ведь дополнительная освободившаяся энергия может быть использована для того, чтобы побороть усталость и утомление.

Придерживаясь диеты одного дня, вы будете регулярно давать своему организму паузу, которая необходима для того, чтобы набраться новых сил. Диета одного дня — это легко переносимая и мягкая стратегия воздержания, которая сейчас нам необходима, как, наверно, никогда прежде.

Еженедельный пост благотворен и для животных

Приведем в качестве примера небольшую историю. Одна пожилая дама поведала о том, что ее собака, старый терьер, сильно растолстела. Она обратилась к ветеринару, который посоветовал кормить собаку умереннее и (внимание!) раз в неделю устраивать ей разгрузочный день. Последовала ли дама совету врача и удалось ли ей вернуть своей собаке нормальный вес, неизвестно, однако именно с этой истории и начались наши исследования пользы однодневной диеты. Многочисленные источники единогласно подтверждали, что не только животным, но и людям еженедельная разгрузка полезна как средство избавления от многих болезней.

Когда вечером вы едите чипсы или шоколад — например, во время просмотра телевизора, — сами того не осознавая, вы причиняете организму огромный вред, мешая процессу обмена веществ.

Пост — это метод, которому нас учит природа. Мы знаем, что большинство животных отказываются от пищи, если заболевают. Да и на собственном примере вы наверняка замечали, что во время гриппа у вас, как правило, не бывает аппетита: вы поститесь инстинктивно, потому что организм использует уже имеющуюся энергию для того, чтобы побороть болезнь.

Доказано тысячелетиями

Диета одного дня — это регулярное предоставление самому себе разгрузочного дня. Конечно, принципиально эта идея не нова. В древние времена краткосрочные посты были широко распространены, в этом смысле диета одного дня — это в какой-то степени возвращение к древним традициям.

Диета, уходящая корнями в историю мировых религий

Практика поста глубоко укоренена во многих религиях. В даосизме и буддизме умеренности в еде придается большое значение. Тибетские буддисты твердо знают периоды обязательного поста. Ислам традиционно придерживается месячного поста — Рамадана. И у христиан пост всегда считался временем духовного и телесного очищения.

Иисус сказал: «Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою» (Матфей, 1:16).

Это важное указание на внутреннее состояние, которого нужно придерживаться во время диеты: поститесь с улыбкой и не унывайте! Ведь завтра вы будете питаться в прежнем режиме.

Пост как состояние сознания

Собственно, корни диеты одного дня лежат в индийской йоге. Йога — это древнейшая система оздоровления, призванная расширить сознание и поддерживать здоровье в прекрасном состоянии. Целью йоги является, в первую очередь, достижение человеком хорошего здоровья и увеличение продолжительности жизни. Большинство учителей йоги советуют ученикам отказаться от алкоголя и употребления мяса. Также среди их советов — поститься один день в неделю, в этот день пить только воду. Знакомо? Конечно, ведь это правило йоги и есть главный принцип диеты одного дня! Так что, начав придерживаться диеты одного дня, вы приобщитесь к вековому опыту: до вас постились миллионы людей всех культур и народов или

чтобы поправить здоровье, или чтобы излечиться от болезней и сбросить лишний вес. А диета одного дня предлагает вам систематически и в высшей мере эффективно применять краткосрочный пост на практике.

Диета одного дня как небольшой повседневный ритуал

Пост всегда был религиозным ритуалом, который служил для того, чтобы человек обрел чистоту и покой. Во время религиозных лечебных ритуалов североамериканские индейцы часто постились всем племенем, чтобы изгнать «злых духов» (сегодня это называли бы негативной энергией).

Вы можете осуществлять диету одного дня подобно обязательному небольшому ритуалу, чтобы прервать череду однотонных дней и дать душе покой. Это всего лишь дело внутреннего настроя: если во время дня поста вы с каждым глотком воды, которую пьете, вспомните о том, что сегодня — день вашей чистоты, заботы о вашем теле, что сегодня вы делаете шаг к внутренней и внешней гармонии, то у вас выработается уверенность и удовлетворенность. Так диета одного дня станет для вас еженедельной церемонией, праздником, который вы будете справлять среди серых будней. Конечно, диета одного дня работает и в том случае, если вы соблюдаете только «внешние правила». Однако глубинный смысл станет доступен вам, только когда вы обратитесь и к «внутренней» стороне поста.

Несмотря на то что основной целью диеты одного дня является похудение, она все же остается одной из форм поста. Это всего лишь вопрос внутреннего настроя.



Своевременно и актуально

В противоположность классическому посту диета одного дня идеально подходит для условий современной жизни. Придерживаться ее можно вне зависимости от возраста, пола, религиозной принадлежности, профессии и проч. Ничто не мешает соблюдать такую диету как во время работы, так и в отпуске.

Вам не понадобятся никакие специальные приготовления, вам даже не нужно будет лишний раз ходить в магазин. Вы целый день просто пьете воду. Специальные напитки, такие как сыворотка, соки и чай, увеличивают количество сжигаемых жиров, однако не обязательны для общей действенности диеты.

Никаких побочных эффектов!

Обычные диеты бывают так сложны, что вы тратите кучу времени на то, чтобы купить все необходимое, а затем приготовить из этого необходимую пищу. Классический многодневный пост в полной мере возможен только в дни отпуска, но кто же захочет лишать себя пищи именно в эти дни? К тому же продолжительный пост, во время которого человек только пьет воду и чай, возможен лишь после обследования врача и при постоянном его наблюдении. При продолжительном голодании или следовании определенной диете также порой проявляются неприятные побочные эффекты, например, головная боль и усталость.

Всех этих проблем вы избежите, если воспользуетесь диетой одного дня:

- без предварительной подготовки
- без головной боли и проблем с кровообращением
- без раздражительности и нервозности
- без утомления и истощения
- без депрессий

Кому нельзя пользоваться диетой одного дня

Диета одного дня настолько безопасна, что в принципе ни для кого не противопоказана. Напротив, эта диета активизирует процессы самовосстановления и разгружает органы.

Во время болезни однодневная диета во многих случаях способствует выздоровлению. Однако, безусловно, перед тем, как начать ее придерживаться, надо проконсультироваться с врачом.

- Во время тяжелых, опасных для жизни болезней, которые связаны с потерей веса, таких как, например, раковые заболевания, диета одного дня противопоказана.
- Также она не рекомендована после операций, во время сильной слабости или во время лечения душевных заболеваний.
- Касательно детей и беременных — все очень индивидуально, и непременно нужно посоветоваться с врачом прежде, чем обращаться к какой-либо диете.

Средство от неприятного запаха изо рта

У некоторых людей последствием очищения организма, происходящего во время поста, становится возникновение неприятного запаха изо рта. Конечно, это создает некоторый дискомфорт, но это также свидетельствует о том, что ваш организм трудится на пользу вашего здоровья! Против запаха изо рта поможет следующее.

- Добавьте в воду, которую в день поста вам следует пить особенно много, чуть-чуть лимонного сока или яблочного уксуса. Можно также полоскать рот водой с эфирным маслом мяты.
- Пожевав гвоздику, вы также избавитесь от нежелательного запаха.
- В день поста обязательно чистить зубы 3 раза в день.

При продолжительном голодании или следовании определенной диете также порой проявляются неприятные побочные эффекты, например, головная боль и усталость.

Выбор подходящего дня

В принципе для диеты одного дня наиболее подходящий день — понедельник, хотя вы можете выбрать и любой дру-

Диета на один день

гой день недели. Вашему организму это будет не так уж и важно — он в любом случае обрадуется возможности отдохнуть и очиститься.

Согласно опыту многих людей можно утверждать, что диета одного дня особенно эффективна и действенна, если для поста вы выбираете один и тот же день. Некоторые люди предпочитают поститься в воскресенье, потому что им проще и приятнее отказаться от еды в выходной день. Но какой бы день вы ни выбрали, отметив его в своем календаре значком «диета одного дня», это в любом случае быстро войдет в привычку, и очень скоро у вас разовьется потребность раз в неделю отказываться от еды.

Неважно, какой день вы выберете для диеты одного дня: понедельник, воскресенье или среду. Главное — соблюдать определенный ритм и цикличность.



Понедельник – лучший день (для однодневной диеты)

По практическим, общественным и психологическим причинам понедельник можно назвать однозначно оптимальным днем для диеты одного дня. С одной стороны, вам удастся заглядеть кулинарные грешки выходных. С другой стороны, понедельник – это первый и самый важный шаг в следующую неделю. Диета одного дня станет хорошим началом для энергичной и плодотворной недели. Но почему же диета одного дня дарит столько энергии, при том что вы отказываетесь от пищи? Очень просто: ваш организм экономит энергию на переработку суточного рациона. Процесс пищеварения требует огромных затрат энергии – эксперты говорят о 20–30 процентах от общего количества энергии, находящейся в распоряжении организма.

Потребление пищи – это тяжелая работа для организма

Когда вы чувствуете себя особенно бодро? Когда возвращаетесь на рабочее место после сытного обеда и чашки кофе? Ничего подобного! Поскольку полный желудок препятствует как умственной, так и физической деятельности. Ни одному бегуну не пришлось бы в голову перед стометровкой полакомиться свиной отбивной или тортом со взбитыми сливками. Причина проста: прием и переваривание пищи – тяжелая работа для организма. Перистальтика кишечника путем постоянных сокращений продвигает пищу по пищеварительному тракту. В этот момент осуществляется работа не только на физическом, но и на химическом уровне, так как все питательные вещества расщепляются и перераспределяются по клеткам.

Если желудок пуст?

Если же энергия, затрачиваемая на пищеварение, экономится, мы зачастую ощущаем неожиданный приток сил. Даже во время продолжительного поста организм располагает достаточными ресурсами для активной деятельности. Наш организм неделями может существовать без твердой пищи и оставаться дееспособным.

Хорошее начало недели

Конечно, вам не удастся сбросить 7 кг в первый же понедельник, но ведь этого совсем и не нужно. И тем не менее вы обязательно почувствуете, как даже один единственный понедельник уменьшит ваш вес. И вы поймете, как это приятно — когда в организме высвобождается физическая и духовная энергия. Диета одного дня изменит ваш внутренний настрой. Многие люди встречают новую неделю с недовольными лицами. Им не хочется вставать с постели, они удручены и разбиты, и больше всего на свете хотели бы сказаться больными. Им просто не хватает энергии. Тот, кто следует диете одного дня, располагает значительно большим запасом энергии. Он начнет неделю на волне активности и будет полностью готов к сложностям будней.

Компенсация грехов выходных

Если вы выберете понедельник для того, чтобы следовать диете одного дня, вы очень облегчите себе начало недели. Но поститься в понедельник также полезно и для того, чтобы компенсировать грешки, допущенные в выходные дни. Ведь конец недели — это то время, когда хочется расслабиться и побаловать себя вкусеньким после напряженной работы! А ведь набранные в выходные калории сами по себе не исчезнут!

Диета одного дня не требует от вас становиться аскетом. Спокойно наслаждайтесь выходными. Конечно, это не значит, что нужно забыть о любом контроле над собой, ведь излишества не имеют ничего общего с наслаждением. Выделив один день на диету, вы сможете успешно компенсировать сделанные себе поблажки и допущенное хорошим аппетитом переедание. Но, конечно, эффект сокращения веса проявится тем сильнее, чем менее активно вы будете отдавать дань чревоугодию в выходные дни.



**Достижение
идеального веса
с помощью диеты
одного дня**

Наверняка вас обрадует то, что диета одного дня не только послужит снижению веса, но и будет замечательным профилактическим и лечебным средством, она поможет очистить ваш организм. В любом случае, волнует ли вас больше желаемая стройность или же на первом месте для вас поддержание здоровья — эта диета для вас. И для того, и для другого она является идеальным средством.

Очистите свои органы пищеварения

Если вы страдаете от избыточного веса, это не только отражается на вашем внешнем виде. Это также означает, что ваш организм перегружен, а органы пищеварения нуждаются в очищении.

Существует много признаков, которые безошибочно дают знать, что избыточное и неверное питание вредит здоровью. К ним относятся: быстрая утомляемость, головная боль, насморк, частые простуды и дефекты кожи.

Благотворный отдых для печени и кишечника

Позволяйте себе маленькие излишества, но также не забывайте и помогать себе защищать свое здоровье, посвящая один день в неделю посту. Подумайте только о том, что ваши органы пищеварения работают на вас 24 часа в сутки! То есть они постоянно заняты, не имея ни одного-единственного выходного дня...

И вам не жалко свой организм? Вряд ли! Поэтому предоставьте ему один выходной в неделю. В это время он избавится от имеющихся вредных веществ и отдохнет от отягчающих привычек питания. Жирная пища — картошка фри с майонезом, тост с ветчиной и сыром или ванильное мороженое со сливками — требует невероятных затрат энергии и даже одна капля алкоголя приводит к тому, что у кишечника, печени и почек накапливаются «сверхурочные» за повышенную нагрузку и переработку.

Так образуются шлаки

Обычно человеческий организм очень хорошо справляется с вредными веществами. Но по причине неправильного питания из года в год и от потребления алкоголя и никотина образуются шлаки. Постепенно их накапливается столько, что не справилась бы и целая бригада уборщиков.

Избавьтесь от шлаков и вредных веществ

Диета одного дня даст один день для отдыха всем органам вашего тела, позволив им оптимально снабдить энергией миллиарды клеток. Во время поста программа распределения и выработки энергии перестраивается: обычно пища поглощается, переваривается, расщепляется и выводится из организма. В дни же поста организм вынужден обратиться к своим внутренним запасам, потребляя имеющиеся жиры и белки, вредные вещества выводятся сами собой.

Центральный пункт обмена веществ – печень

Это самый крупный внутренний орган. В печени накапливаются витамины, сахар и железо, здесь же перерабатываются белки и происходит процесс обмена жиров. Центр очищения организма играет центральную роль в деле выведения из организма вредных веществ.

Мощный фильтр – почки

За один единственный день почки фильтруют всю кровь вашего тела около 300 раз. Почки крайне важны для очистки организма, ведь с мочой из организма выводятся токсины. Не только в день диеты, но и каждый день необходимо пить достаточно большое количество воды, таким образом «промывать» почки.

Самый загруженный орган – желудок

По пищеводу в первую очередь пища попадает в желудок. Желудочный сок готовит организм к процессу ее усвоения. Благодаря попеременным сжимающим и расслабляющим сокращениям мускулатуры желудка, пища тщательно перемешивается с желудочным соком и медленно перемещается в двенадцатиперстную кишку, верхний участок тонкого кишечника. Если у вас чувствительный желудок, вам следует отказаться от кофе и всегда относиться к потребляемой пище крайне внимательно. В этом случае во время диеты одного дня вам рекомендуется пить воду, сыворотку и чай и ни в коем случае соки, так как они не так хорошо переносятся организмом.

Центр пищеварения – кишечник

Кишечник – это центральный орган пищеварения. Он подразделяется на тонкий и толстый кишечника. В примерно четырехметровом тонком кишечнике пища тщательно перемешивается. После того как составные ее части расщепляются пищеварительным соком, они попадают через слизистую оболочку в кровь. В толстом кишечнике из остатков пищи выделяются витамины, минеральные вещества и соли. Непригодные части пищи выводятся из организма через прямую кишку.



Ваш кишечник любит движение. Ежедневная прогулка продолжительностью 20 минут очень серьезно поможет процессу пищеварения. Чтобы поддерживать кишечник в здоровом состоянии, вам необходимо много пить, употреблять сбалансированную пищу и избегать жиров.

Помощница в процессе очищения – кожа

Кожа является самым крупным органом человека, ведь ее площадь составляет в среднем около двух квадратных метров. Большое количество вредных веществ, шлаков выводится из организма через потовые и сальные железы. Для кожи также будет очень полезно, если вы обратитесь к диете одного дня, во время которой будете пить много жидкости. Вы заметите это по ее здоровому состоянию.

Разбудите функции кожи

Чтобы ускорить очищение организма через кожу, вам придется отказаться от парфюмированных средств гигиены и отдать предпочтение нейтральному мылу и лосьону. Кожу можно «взбодрить» холодным или контрастным душем.

Снижение веса с постоянным успехом

Диета одного дня поможет вам с легкостью сбросить вес: когда в течение одного дня вы отказываетесь от еды, на одну седьмую часть снижается еженедельное количество потребляемых вами калорий. То есть вы экономите 2000–3500 калорий! Так что за один день поста вы сможете сбросить около килограмма.

Организм учится придерживаться меры

Так как в день поста вы очищаете свой организм, потребляя много жидкости и сжигающих жиры напитков, стрелка весов может опуститься и еще ниже. Помимо прочего диета одного дня развивает в нас чувство меры, так что постепенно вы станете меньше есть и в остальные дни недели. Неделю за неделей вы все отчетливее будете наблюдать результаты.

Но не забудьте: диета одного дня не относится к радикальным средствам. Будьте терпеливы! Если вы хотите терять вес постоянно, нужно очищать организм регулярно, не один-два раза, а неделю за неделей.

Даже не думайте о разрушительных диетах

Думаете, что это слишком просто — потратить несколько недель на то, чтобы достичь идеальной фигуры и избавиться от накопления вредных веществ, всего лишь перепрограммировав дурные привычки в сфере еды? Тогда подумайте о том, что положительные воздействия диеты можно ощущать на протяжении всей оставшейся жизни. Что значат несколько недель по сравнению с годами или десятками лет, которые вы проживете стройными, здоровыми и активными? Может быть, вы все еще не убедились в положительных сторонах диеты одного дня и не верите, что сможете достичь идеального веса. И тем не менее призываем вас навсегда отказаться от разрушительных для организма радикальных диет! Лучше почитайте «Рекомендации для нетерпеливых», которые вы найдете в конце книги (см. с. 55). Вы намного усилите эффект снижения веса диетой одного дня.

В форме, не боясь потерять ее

Наверняка всем вам знаком следующий неприятный момент: после утомительных продолжительных диет организм приходит в такой упадок, что включаются защитные механизмы и резерв жиров быстро откладывается снова. Даже если после следования диете вы продолжаете есть достаточно мало, организм включит программу защиты и постарается запастись жировой тканью впрок на случай повторения кризиса, вызванного диетой.

Неопределенность — весы качаются то вверх, то вниз

Когда вы пытаетесь побороть вновь набранный вес новой диетой, стрелка весов начинает колебаться, то поднимаясь вверх, то опускаясь вниз. Самое неприятное, что вы сами не можете понять, теряете ли вы вес или набираете его. Обмен веществ приходит в состояние полного хаоса.

Диета одного дня не приводит к тому, что организм «восстанет» против ваших действий. Напротив, ему будет приятен недолгий пост. Затем организм привыкает к этому и регулярно начинает «требовать» разгрузочных дней.

*Более 90% людей,
однажды
попробовавших
радикальную диету,
в кратчайшие сроки
вновь набирают вес!*

За один день без пищи организм не начнет бить тревогу

Один день без твердой пищи не был диковинкой еще и для наших предков из каменного века. К краткосрочному лишению пищи наше тело хорошо подготовлено, тогда как продолжительные диеты вызывают стресс. К тому же одного дня недостаточно для того, чтобы мозг подал сигнал «голод» и включил экстренную программу защиты. Поэтому стрелка весов, пока вы будете придерживаться диеты одного дня, постоянно будет опускаться. Это происходит без стресса и опасности снова набрать вес, мягко и постепенно — и этот эффект продолжится, пока вы сами не решите, что достигли идеального веса!

Измените способ мышления и теряйте вес

Причина того, что диета одного дня так хорошо работает, кроется в психологии. Каждая эффективная диета действует на пользу человеку, а не во вред ему. Пока вы боретесь с желаниями и потребностями, вы никогда не похудеете. По этой причине можно провести столько радикальных диет, сколько захотите, вы все равно вернетесь к тому, что имели вначале. Поэтому очень важно сначала научиться мыслить по-новому. Диета одного дня автоматически запускает механизм переосмысления, освобождая вас от маниакального желания есть.

Контролируемое наслаждение

Может быть, слово «мания» чересчур режет вам слух. Но ведь действительно, многие из нас попросту одержимы мыслями о еде! Это видно по тому, что мы теряем контроль над количеством поглощаемой пищи и обращаемся к вредным продуктам питания, даже осознавая, что они абсолютно бесполезны. Причина того, что такое огромное количество людей попадает в ловушку чревоугодия, кроется, в первую очередь, в

том, что еда может быть очень красивой и изысканной. Мы не только насыщаемся телесно, но и чувствуем себя лучше, получая от нее эстетическое удовольствие. Если вы посмотрите на новорожденного, прильнувшего к груди матери, вы сразу заметите, что еда приносит ему и моральное удовлетворение, потому что процесс принятия пищи ассоциируется с теплом и безопасностью.

Опасность набрать избыточный вес возникает тогда, когда сигналы «голод» или «аппетит» связаны скорее с психологической потребностью, нежели с физической!

Еда как утешение и награда

Нашему телу хватило бы и небольшого количества пищи. Организм быстро насыщается. То есть причина избыточного веса лежит не в физиологических, а в психологических потребностях. Если в нашем подсознании однажды отложилось, что еда означает безопасность и пользу, каждый раз будет запускаться одна и та же программа: мне надо съесть как можно больше. В сложных жизненных ситуациях еда может казаться последней возможностью поддержать себя. Однако при этом обычно забывается то, что психологические потребности еда все равно не может удовлетворить полностью.

Покинем накатанную колею

Наверно, вы знаете и сами, как чувствуешь себя при наличии определенной тяги к еде. С одной стороны, все мы отдаем себе отчет, что «пора сбросить вес», но чувства говорят: «Еда — это хорошо, нужно же себя хоть немного побаловать». И обычно в спорном случае побеждают чувства, а результат этой победы мы замечаем только тогда, когда новые брючки, которые мы еще вчера легко натягивали, начинают трещать по швам...

Как решить эту проблему? Как научиться контролировать и преодолевать желания, избегая повторения одной и той же слабости? Это проще, чем вы думаете: покиньте накатанную колею и попробуйте пойти новым путем, обратившись к диете одного дня!

Так можно отучиться от вредных привычек

Найдите другие возможности удовлетворять свои потребности. Найдите альтернативу торт со сливками. Диета одного дня подарит вам новую энергию.

- Эти силы можно использовать очень творчески: попробуйте заняться живописью, научитесь играть на музыкальном инструменте, в шахматы или купите фотоаппарат.
- Будьте активны физически, но не переусердствуйте. Достаточно и ежедневной необременительной прогулки. Если вы в неплохой физической форме, можно устраивать недолгие пробежки.
- Конечно, можно заняться и другими видами спорта. Скоро вы поймете, что творчество и спорт способны удовлетворять организм намного лучше, чем еда.

Теперь настал подходящий момент

Решайтесь! Все начинается с сознательного решения. Вы действительно хотите попробовать диету одного дня? Если так, то пообещайте себе, что будете следовать ей не неделю или две, а регулярно. Это окажется проще, чем вы думаете. Ничего не есть намного проще, чем есть мало: даже если вы съели йогурт в день поста, вы уже открыли дверцу старым механизмам удовлетворения маниакального желания есть.

Самоосвобождение

Осознайте, что все в ваших руках. Освободитесь от старых зависимостей, которые, в конечном итоге, делают вас только несчастнее. Диета одного дня поможет вам понять, насколько это просто — в течение одного дня отказаться от еды. Это действительно под силу каждому! С каждой неделей вы будете рвать по веревочке от того каната, что делает вас рабом собственных привычек.

Поймите, что отказ не означает «твердо сжатых зубов». Во время диеты одного дня вы можете пить разные напитки, которые снабдят вас всеми необходимыми веществами, позаботившись о поддержании вашего хорошего настроения. Диета одного дня не имеет ничего общего с голоданием. Речь скорее идет о сознательном решении помочь здоровью и улучшить свою внешность.

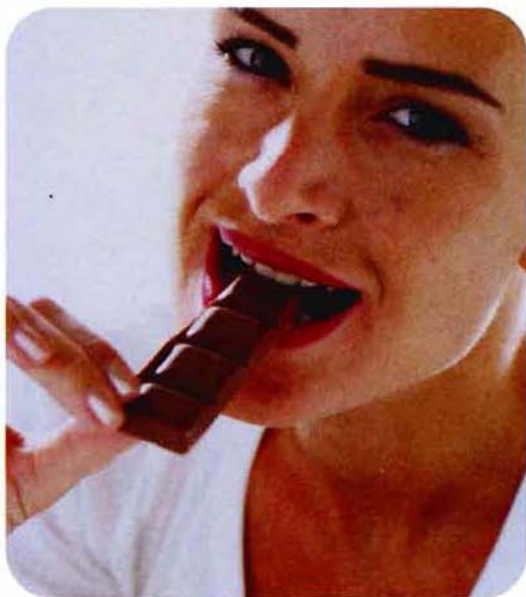
Успех, достигнутый маленькими уступками

Диета одного дня быстро научит ваше подсознание, что краткосрочный отказ от пищи также может вызывать ощущение счастья. Отрезок времени невелик (всего 24 часа), так что вы можете не сомневаться в успехе. Успех же всегда приятен. И ваше подсознание начнет искать способы достижения удовольствия от воздержания и вне дней поста. Противопоставьте идею диеты одного дня механизм удовлетворения ваших потребностей: может быть, вы захотите в один из дней отказаться от алкоголя, в другой — от мяса, в третий — от сладостей. А как насчет воскресенья без телевизора? Сложно будет определить границы радости от удавшегося эксперимента. Вы обретете массу полезных открытий.

Тяга к полезной пище

Как только вы обратитесь к диете одного дня, вы обнаружите нечто интересное: ваше сознание в области восприятия пищи изменится. Вы автоматически начнете выбирать продукты питания, от которых ваш организм получает пользу, энергию, и начнете инстинктивно чувствовать, какая пища лишь только засорит его. Ваша чувствительность будет крепнуть, и ошибки в выборе продуктов питания станут все реже. Вами начнет руководить ваша интуиция.

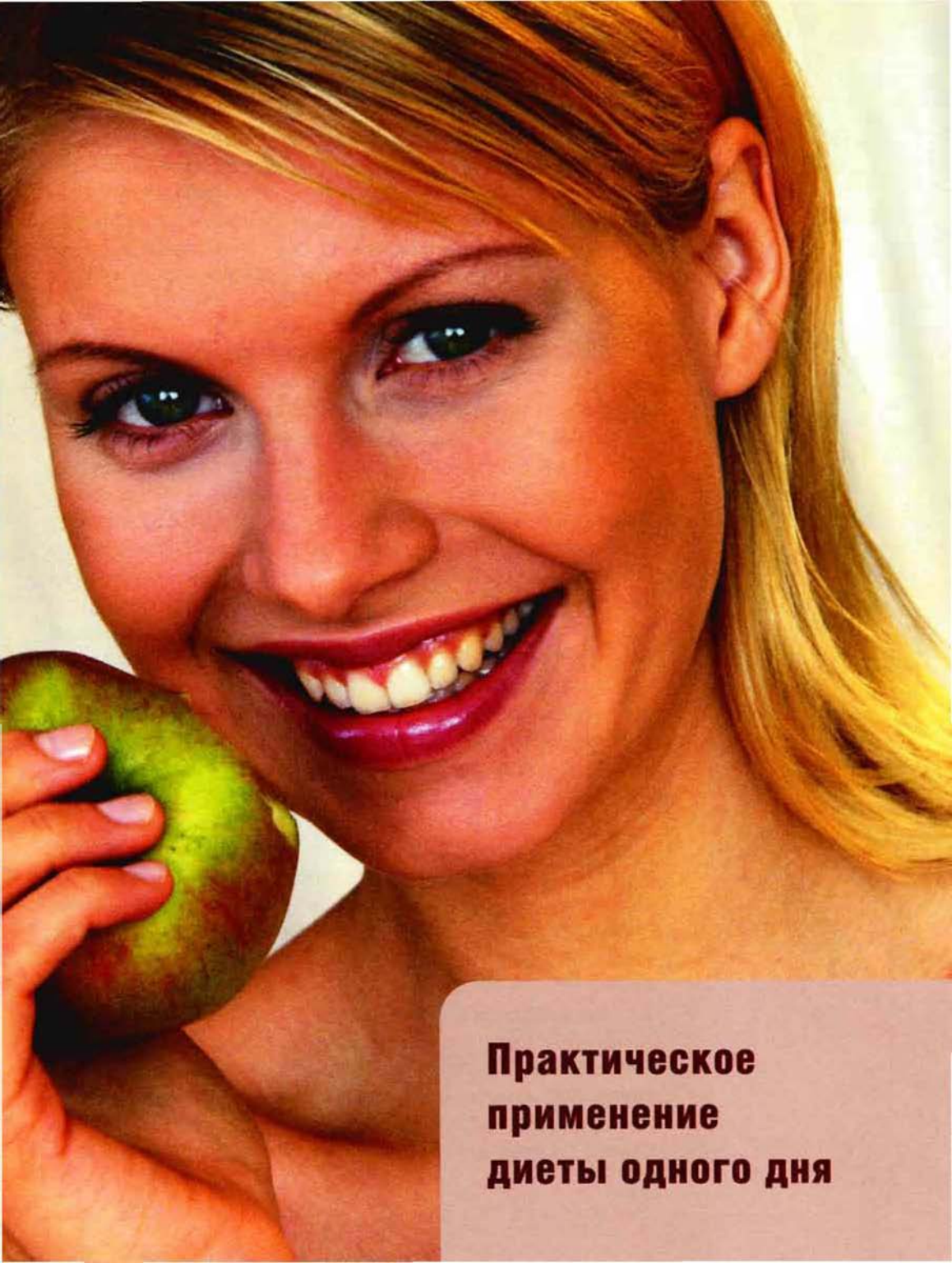
Попробуйте на несколько дней совсем обойтись без шоколада. Или откажитесь от любимого десерта или даже от всего ужина.



Основательные причины начать придерживаться диеты одного дня прямо сейчас

Здесь вы найдете ряд доводов, которые укрепят вашу уверенность в том, что диета одного дня действительно полезна.

1. Вы постепенно приблизитесь к фигуре вашей мечты.
2. Сбросите вес, не набрав его вновь.
3. Очистите организм.
4. Поможете почкам, кишечнику, желудку, печени.
5. Обретете больше энергии, которая поможет вам справиться с трудностями будней.
6. Компенсируете поправки, допущенные в выходные.
7. Перепрограммируете ваши привычки в сфере принятия пищи.
8. Забудете о разочарованиях, связанных с диетами, и сохраните прекрасное настроение.
9. Почувствуете себя в форме.
10. Научитесь терять вес, наслаждаясь жизнью.



**Практическое
применение
диеты одного дня**

В противоположность большинству других диет эта диета совсем не сложная. Золотые правила диеты одного дня таковы: не потребляйте твердой пищи в один из дней недели, пейте в этот день много жидкости. Вода, сжигающие жиры напитки, сыворожка, соки и чай промоют ваш кишечник и помогут организму сжечь жировые отложения.

Начать совсем не сложно

Вообще-то говорят: «Начинать всегда сложно». И зачастую так оно и есть: например, обучаясь игре на музыкальном инструменте, для начала необходимо выучить ноты. И когда вы обращаетесь к обычным диетам, вам прежде всего приходится изучать рецепты и совершать регулярный марафон по магазинам в поисках ингредиентов, тратя затем долгие часы на кухне. В случае с диетой одного дня все намного проще. Вам даже не придется выходить из дома — ведь для диеты одного дня достаточно пить простую воду.

Если вам по душе другой вариант, можно заранее обзавестись чаем, минеральной водой и сжигающими жиры напитками. Можно купить все про запас, потому что все перечисленное не портится, если хранить все в прохладном месте и закрытом виде. С точки зрения дисциплины начать диету совсем не сложно, ведь нужно просто отказаться от еды, заменив ее жидкостями.

Так что вам не понадобится ни считать калории, ни готовить специальную пищу. Другими словами диету одного дня можно начать прямо сейчас. Единственное, что вам следует сделать, это лишь один день в неделю не есть твердой пищи.

Долой искушения!

Если начало диеты одного дня просто, то продолжение ее и того проще, главное — продолжать поститься регулярно. Выбранный день, в течение которого вы практически не потребляете калорий, быстро станет привычкой. Для этого обычно хватает двух-трех недель — и вот уже новый, здоровый образец поведения крепко укоренился в вашей жизни.

А у хороших привычек есть свойство настойчиво изгонять привычки вредные.

Не усложняйте себе жизнь. Постарайтесь в первые дни вашего поста не задерживаться возле витрин со сладостями и не составлять компанию друзьям, собравшимся в пиццерию. Нужно не так уж много времени, чтобы ваш успех и ваше новое чувство ответственности перед собой, своим здоровьем и внешностью защитили вас от подобных искушений. И тогда для вас уже не будет проблемой прогуливаться в день поста мимо продуктовых отделов супермаркета. Но в первые 4–5 недель с начала диеты лучше не подвергать себя кулинарным искушениям.

Просто забыть о еде

Один из важнейших законов диеты одного дня гласит: «Ничего не есть проще, чем есть мало!» В день поста пейте больше напитков и не задумывайтесь на тему еды. Таким образом, вам удастся избежать главного невроза людей, сидящих на диете, — боязни сделать что-то не так.

В день поста следует отказаться от таких продуктов питания, как хлеб, зерновые, макароны, рис, овощи, фрукты, салаты, йогурт, сыр, сливки и пр. Не употребляйте того, что не является жизненно необходимым.

Первая заповедь: не есть!

Диета одного дня — это форма поста: вы поститесь в течение короткого времени (одного дня), но регулярно. Но потребление воды в этот день ни в коем случае снижать не следует. Конечно, можно ограничить количество выпиваемой жидкости, если вам кажется, что так будет лучше для вашего организма. Но всем остальным, не питающим любви к аскетизму, можно предложить употреблять для поддержания формы специальные напитки, богатые витаминами, минеральными веществами и белком.

И все же очищение организма и похудение будут проходить успешно только если раз в неделю регулярно в течение одного дня вы будете отказываться от твердой пищи! То есть диета одного дня — это не сокращение количества потребляемой пищи, это настоящий пост. Пейте, но ничего не ешьте!

Необходимо упорство

Тогда как разведенные водой соки пить можно, от свежевыжатых соков и от супов следует отказаться. Во время диеты одного дня следует избегать всяческого употребления жиров. Супы зачастую готовятся с использованием сливочного или оливкового масла. Теоретически, конечно, можно сварить себе обезжиренный овощной бульон, но тогда нужно извлечь из него все овощи. Иначе органы пищеварения так или иначе все равно получают работу, чего как раз необходимо избежать.

Оставайтесь последовательными! Конечно, немного съеденного йогурта особенно не повредит; но как только в организм попадет хоть небольшое количество пищи, начнет вырабатываться желудочный сок, вызывая аппетит. Затем вы очень просто попадете в ловушку, сказав себе: «Если уж я съела йогурт, можно съесть и немного риса». Естественно, смысл диеты одного дня исчезает, никакой пользы она не принесет.

Вторая заповедь: нужно много пить!

Второе золотое правило диеты одного дня говорит о том, что вы должны в день поста пить много жидкости. Представьте себе, что вы хотите тщательно промыть весь ваш пищевод, все ткани и клетки. Когда вы моете машину, вам необходимо большое количество воды, чтобы смыть всю грязь. Также и ваши почки, кишечник и желудок нуждаются в большом количестве жидкости, чтобы избавиться от шлаков.

Даже в обычных условиях организм нуждается как минимум в двух литрах воды ежедневно. Но когда вы едите, значительное количество жидкости попадает в организм из твердой пищи. Например, фрукты и овощи на 75% состоят из воды, такие продукты, как йогурт, рыба, вареный рис и пр. также содержат много жидкости.

Если вы отказываетесь от еды, потребность в жидкости полностью должна компенсироваться потребляемыми напитками. Кроме того, в разгрузочный день вашему организму требуется больше жидкости, чем обычно.

Напейтесь досыта

Для диеты одного дня важно помнить следующее:

- выпивать за день надо минимум 3 литра жидкости!
- если вы занимаетесь спортом и/или сильно потеете, то для вас норма потребляемой жидкости в разгрузочный день — 4 литра!
- если во время диеты одного дня вы также пьете чай и сжигающие жиры напитки, минимум 50% всей жидкости должно потребляться в форме воды!
- распределите количество выпиваемой жидкости равномерно на весь день. По возможности выпивайте каждые два часа минимум по 400 мл воды, разбавленного сока, сыворотки или чая!

О каких напитках идет речь?

Вы уже знаете, насколько важна жидкость для процесса снижения веса и очищения организма. Но, безусловно, не все напитки подходят для этого. Многие из них, а прежде всего алкоголь, содержат много калорий и засоряют организм. Естественно, если вы их употребляете, очищения организма не происходит.

Кстати, знаете ли вы, сколько калорий содержится в литре минеральной воды? Столько же, сколько и в 100 литрах — ни одной! Вода является центральным звеном диеты одного дня. Помимо нее рекомендуются и другие напитки, содержащие все необходимые полезные вещества, ускоряющие расщепление жиров и способствующие тому, чтобы диета одного дня не казалась безвкусной.

Жидкие накопители калорий

Литр лимонада или колы содержит около 400 калорий, то же количество пива — до 600 калорий, а литр красного вина — примерно 800 калорий. Во время диеты одного дня эти напитки использовать нельзя! Вместо этого обратитесь к полезным и некалорийным напиткам. Один литр сока бузины, например, содержит только 150 калорий.

Вода – альфа и омега

Вода есть жизнь: знаете ли вы, что ваше тело на 60% состоит из воды, а кровь – на 90%? В течение долгого времени человек может находиться без пищи, но без воды его существование невозможно и нескольких дней. Он в буквальном смысле засохнет – откажут почки, нарушится кровообращение.

Ценно и так знакомо

Вода способствует выделению многочисленных питательных веществ из пищи и заботится о том, чтобы клетки снабжались кровью. Помимо того, вода помогает почкам и коже избавляться от вредных веществ, транспортировать пищу по кишечнику. И самое главное: согласно восточной мудрости, от воды в буквальном смысле зависит жизнь человека, так как она пробуждает энергию в его организме. В диете одного дня вода играет центральную роль. И, наверное, вы зададитесь вопросом, какую воду лучше всего пить. Ответ прост: пейте кипяченую и минеральную воду, и вы не ошибетесь!



Мы часто недооцениваем простую воду

Наверное, вы думаете, что вода в вашем доме скорее предназначена для мытья посуды и чистки зубов, но вы ошибаетесь. В России, например, водопроводная вода достаточно качественная. Вредные органические и неорганические субстанции удаляются во время ее фильтрации и прочих методов очистки.

Справка с водопроводной станции

Если вы сомневаетесь в качестве вашей водопроводной воды, справьтесь на водопроводной станции. В некоторых районах содержание нитратов слишком высоко, и, возможно, вам будет не рекомендовано пить водопроводную воду.

В противоположность минеральной воде водопроводная вода содержит достаточно мало минералов, потому как богатая минералами вода в скором времени засорила бы водопровод.



Выбор минеральной воды

Важно, чтобы минеральная вода, которую вы выберете, нравилась вам по вкусу. У воды бывает довольно разнообразный вкус.

В минеральной воде должно быть по возможности немного углеводов. Углерод усложняет работу пищевода, он плохо переносится человеком, так что лучше выбирать минеральную воду без газа.

Вода не должна быть очень холодной. Слишком охлажденные напитки возбуждают слизистую оболочку. Но если лично вам минеральная вода комнатной температуры не кажется приятной, можно пить и охлажденную воду.

Напитки, сжигающие жиры

Во время диеты одного дня рекомендуется также помимо простой воды пить напитки, сжигающие жиры. Быстрее всего вы похудеете, добавив кислинки в свою жизнь. Вы можете сильно увеличить пользу воды, если иногда будете добавлять в нее немного яблочного уксуса или свежевыжатого лимонного сока.

Яблочный уксус

С тех пор как американский врач доктор Джарвис (1881–1945) вновь открыл целебную силу яблочного уксуса, этот простой продукт стал пользоваться большой популярностью. На самом деле вода, разведенная с яблочным уксусом, богата ценными минеральными веществами и способствует пищеварению. Яблочный уксус содержит витамины (А, В, В₁, В₂, В₆, бета-каротин, С и Е), минеральные и микроэлементы. Помимо этого, яблочный уксус поставляет в организм и другие важные субстанции, такие как пектин, танин, биофлавоноид, ферменты и органические кислоты, прежде всего – уксусную кислоту. Она очень хорошо способствует перевариванию углеводов и жиров!

Таким образом, яблочный уксус является простым, но очень полезным напитком, сжигающим жиры.

Напиток, быстро сжигающий жиры

Чтобы ускорить обмен веществ, достаточно небольшого количества такого напитка: на стакан простой или минеральной воды нужна одна чайная ложка яблочного уксуса и одна чайная ложка жидкого меда. Мед отлично дополняет лечебные свойства яблочного уксуса, так как содержит ценные субстанции, убивающие микроорганизмы, и смягчает горький вкус уксуса.



Горечь перед завтраком

Чтобы усилить снижающее вес воздействие диеты одного дня, с утра, сразу после того, как вы проснулись, рекомендуется маленькими глотками выпить стакан вышеописанного напитка, сжигающего жиры.

Лимонный сок снижает аппетит

Свежевыжатого лимонного сока из половинки лимона вполне достаточно, чтобы сделать из стакана воды альтернативный представленному напиток, сжигающий жиры. Лимон, как и яблочный уксус, помогает процессу сжигания жиров. Кислый вкус снижает аппетит, витамин С защищает от многих инфекций – прекрасное профилактическое средство от простуды, особенно в холодное время года.

Старое проверенное средство – бузина

Цветы и ягоды бузины очень часто используются в гомеопатии. Тогда как нашим предкам были знакомы лечебные свойства растения, сегодня далеко не все даже знают его название.

И тем не менее бузина играет очень важную роль в диете одного дня: если вы не хотите довольствоваться только одной водой, можно регулярно пить отвар бузины или чай из бузины.

Почему рекомендуется именно бузина? Важной причиной этого является то, что цветки бузины содержат множество ценных биологических веществ, которые крайне полезны в дни воздержания от пищи. Ягоды бузины содержат:

- витамин С: в 100 г ягод содержится около 180 мг витамина С. Он защищает клетки и улучшает усвоение кислорода организмом
- калий: бузина относится к естественным поставщикам калия. Калий уравнивает водный баланс организма и поддерживает работу почек
- ниацин: бузина снабжает организм ниацином и поддерживает тем самым здоровье кишечника и кожи.

Если вы работаете, для вас особенно актуально будет то, что ниацин помогает умственной деятельности организма

- каротиноиды: 100 г ягод бузины содержится минимум 350 мг каротиноидов. Это биологические вещества, усиливающие иммунитет. Они защищают желудок и предотвращают воспаления.

Бузина ускоряет обмен веществ

Для диеты одного дня особый интерес представляет энергетическое действие бузины. Бузина активирует тепловые процессы организма. После выпитого стакана теплого отвара бузины или чая с бузиной, сразу же начинается процесс потения. Тепло свидетельствует о том, что обмен веществ инициирован. Причиной многих болезней является то, что внутреннего тепла в теле недостаточно. Тогда как наши предки были очень активны, мы двигаемся очень мало. В результате чего внутреннего тепла организма совсем недостаточно, чтобы вывести из него все вредные вещества. Бузина помогает это исправить.

Во время дня поста выпивайте не менее 1–2 стаканов отвара бузины или чая из бузины. В обычные дни зимой также рекомендуется выпивать хотя бы одну чашку чая из бузины в день. Приготовить его можно следующим образом: добавьте в чайник столовую ложку сухих цветов бузины и 400 мл кипятка. Оставьте под крышкой на 10 минут, чтобы чай заварился. Затем процедите. По желанию в чай можно добавлять мед.

Сочетание воды и соков

Есть очень хороший способ получать во время диеты одного дня все необходимые витамины — смешивать фруктовые соки с минеральной водой в пропорции 1:1. Следите за тем, чтобы используемые вами соки не содержали сахара. Классической является комбинация минеральной воды с яблочным и апельсиновым соками, содержащими флавоноиды, пектин и витамины. Также полезен коктейль, в состав которого входит грейпфрутовый сок: горечь его «стя-

гивает» печень, и голод отступает. Попробуйте разные сочетания во время диеты одного дня. Ориентируйтесь на свою интуицию и не пейте то, что вам не понравится по вкусу.

Эссенция молока — сыворотка

Сыворотка также является идеальным напитком во время диеты одного дня. Еще в средние века сыворотка использовалась как лекарственное средство. Пост с употреблением одной только сыворотки относится к древнейшим формам поста. И действительно, уникальное сочетание компонентов сыворотки делает ее идеальным средством для поддержания диеты. Она обладает многими замечательными свойствами:

- практически не содержит жиров и холестерина
- содержит альбумин и глобулин, из которых частично состоит плазма человеческой крови
- содержит множество минеральных веществ, таких как кальций, калий и фосфор
- снабжает организм витаминами А, В₃, Е и С
- гармонизирует флору кишечника и улучшает его деятельность
- выводит шлаки из организма
- очищает органы пищеварения
- снижает уровень холестерина и способствует работе печени
- успокаивает нервы

Порошок или готовый напиток

Во многих аптеках и магазинах сегодня можно купить порошок сыворотки, предназначенный для разведения водой. Специальная сыворотка для диет содержит меньше сахара. Но существует и готовая сыворотка, которую вам не нужно разводить самостоятельно. Богатый выбор сортов диетической сыворотки можно найти в магазинах лекарственных трав и диетических продуктов. Можно рекомендовать сорта сыворотки с фруктовым вкусом. Пейте во время диеты одного дня до литра сыворотки.

Если у вас чувствительный желудок, вам следует сконцентрироваться на воде, сыворотке и чае, отказавшись от соков.

Императорский эликсир жизни — зеленый чай

Зеленый чай больше не редкость в нашей жизни. Еще 5000 лет назад легендарный император Шен Нун проповедовал чудодейственную силу зеленого чая. В настоящее время положительное воздействие зеленого чая на организм подтверждено многочисленными научными исследованиями. Зеленый чай содержит витамины С, В₁, В₂, В₅ и витамин А. Он также является богатым источником минералов и микроэлементов, например, марганца, фтора, железа, магния и цинка.

Зеленый чай прекрасно сжигает жиры! Флавоноиды, содержащиеся в чудесном напитке, очищают кровеносные сосуды и помогают понизить уровень холестерина. Сапонины защищают кровеносные сосуды от жиросодержащих отложений, присоединяя жиры и предотвращая их попадание в систему кровообращения.

Как видите, зеленый чай является идеальным напитком для диеты одного дня. Если вы регулярно будете употреблять зеленый чай, вы усилите свой иммунитет, поддержите процесс пищеварения, гармонизируете работу сердца и кровеносной системы и даже можете предотвратить возникновение раковых заболеваний. Японские ученые обнаружили в зеленом чае полифенол EGCG (эпигаллокатехина галлат). Во время опытов на животных было обнаружено, что он предотвращает рост опухолей и снижает развитие метастаз.

Активизация без возбуждения

Говоря о диете одного дня, зеленый чай имеет еще одно интересное свойство. В отличие от кофе и черного чая он не возбуждает. Содержащийся в нем кофеин усваивается организмом постепенно. В результате чего и спустя несколько часов вы будете чувствовать себя в тонусе. Зеленый чай особенно рекомендуется пить на работе (он гармонизирует состояние желудка, а также умственную активность) успокаивает нервы, снимает стресс.

Рекомендуемые сорта чая

В продаже имеется огромное количество сортов чая. Для диеты одного дня хотелось бы порекомендовать следующие:

- японский чай Сенча — в нем содержится мало кофеина
- китайский чай Лу Шан Ву — обладает тонким благородным вкусом

Оба чая легко усваиваются и обладают приятным вкусом.

Правильное приготовление

Очень важно правильное приготовление чая. Неправильно заваренный чай часто бывает горьким и неприятным на вкус. Чтобы этого избежать, нужно учитывать следующие моменты:

- заварки нужно брать намного меньше, чем для черного чая. На чайник, в который вмещается литр воды, хватит 3 чайных ложки зеленого чая. Листья зеленого чая нужно поместить в предварительно нагретый чайник. Никогда не покупайте чай в пакетиках;
- доведите воду до кипения. Заваривайте только качественную воду — если в воде содержится много извести, вкус будет испорчен;
- не заливайте чай водой сразу. Оставьте кипящую воду остыть минимум на 5 минут. Затем залейте чайные листья водой и не перемешивайте;
- никогда не оставляйте зеленый чай завариваться надолго. При первой заварке хватит 2–3 минут. Зеленый чай можно заваривать 2–3 раза, зачастую последующие заварки даже вкуснее.

Пейте зеленый чай в чистом виде

Не добавляйте в зеленый чай сахар и молоко. Даже если сначала для вас это будет трудно. Аромат зеленого чая вы почув-

ствуετε, только употребляя его в его естественном состоянии. Скоро вы привыкнете к этому вкусу и уже не сможете отказаться от него.

За день вполне по силам выпивать два чайника зеленого чая. Помните, что зеленый чай бодрит, пусть даже в смягченной форме. Поэтому пить его рекомендуется преимущественно днем. Если вы дорожите спокойным сном, после 18:00 от него стоит отказаться.

Травяные чаи для диеты одного дня

Конечно, во время диеты одного дня вы можете пить и травяные чаи. Они идеально подходят для любой диеты и часто рекомендуются как чаи для поста. В вашем распоряжении – огромное количество травяных чаев. Классические сорта – чай с ромашкой, мятой, фенхелем, а также с шиповником и мальвой. Для диеты одного дня хорошо подходит чай с фенхелем, потому что фенхель очищает кишечник, способствует облегчению процесса пищеварения, помогает от метеоризма и обладает успокаивающим действием.

Однако в отличие от воды, коктейля из сока и минеральной воды и зеленого чая, травяные чаи нельзя пить в больших количествах. Помните о том, что многие из них являются лекарственными средствами. Если употреблять их в больших количествах, может появиться тошнота и понос. Одной-двух чашек травяного чая в день вполне достаточно.

Лучшие сжигающие жиры напитки

По сути, все напитки, которые вы пьете во время диеты одного дня, сжигают жиры. Даже вода. Когда вы пьете простую или минеральную воду, вы сдерживаете свой аппетит. Помимо этого вы промываете организм, выводите из него вредные вещества и не потребляете при этом ни одной калории!

Вот список напитков, которые активнее всего сжигают жиры и рекомендуются для диеты одного дня:

- вода с яблочным уксусом
- лимонный сок

Диета на один день

- яблочный сок + минеральная вода
- апельсиновый сок + минеральная вода
- грейпфрутовый сок + минеральная вода
- отвар бузины/чай с бузиной
- зеленый чай
- сыворотка



Подсластите напиток медом вместо сахара

На время диеты одного дня не подслащивайте свои напитки сахаром. Чай с фенхелем, мятой и шиповником лучше пить не сладким. Если вы любите сладкое, замените сахар медом. Но им не стоит злоупотреблять, достаточно одной ложки на чашку.

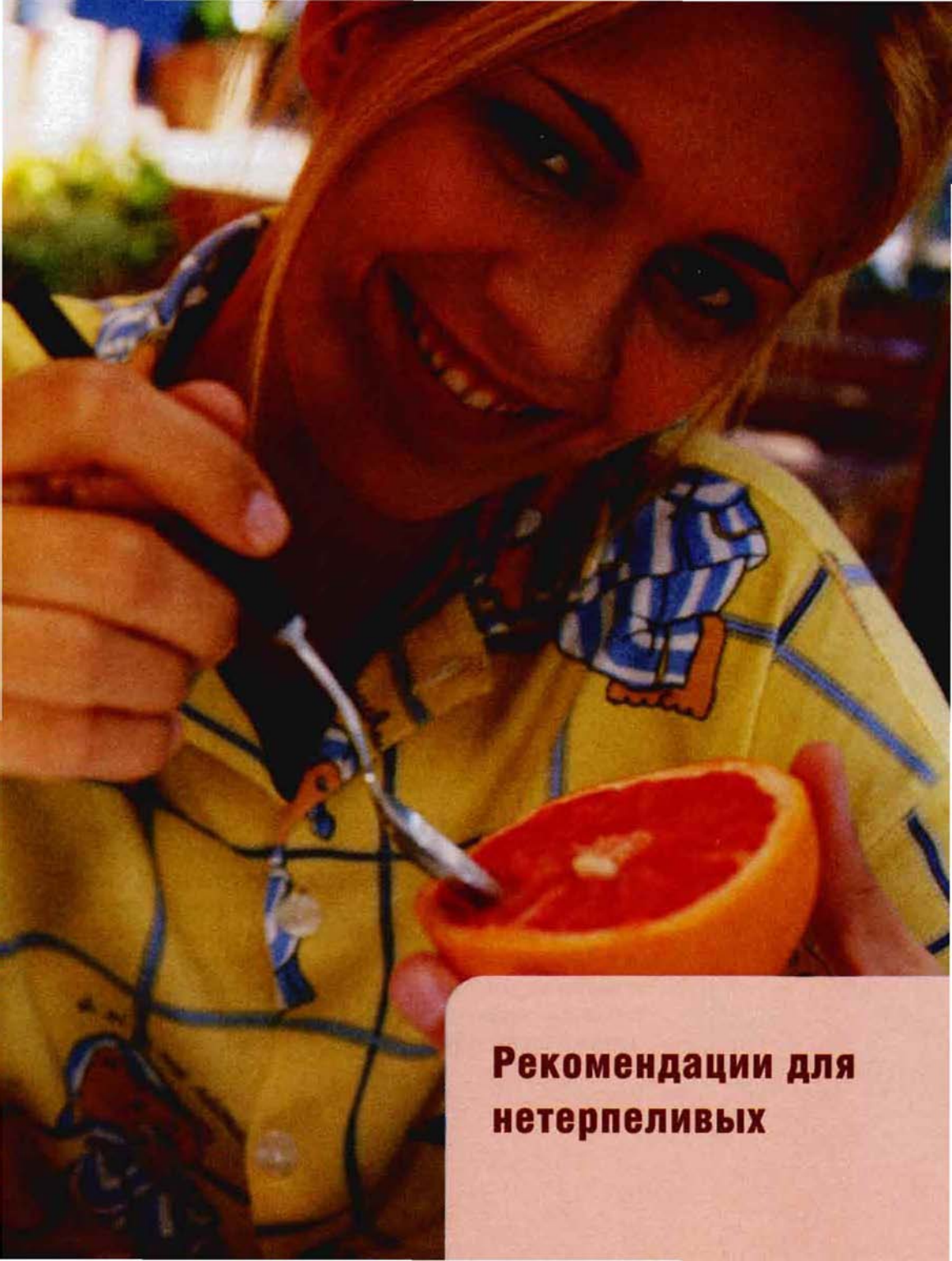
Спасибо, не нужно деликатесов

Вы же уже знаете, что во время диеты одного дня нельзя есть. Кроме того, категорически запрещены алкоголь, лимонад и другие напитки, которые содержат большое количество калорий.

Помогите очищению

Кофе и черный чай, если в них не добавляют молоко и сахар, хотя и не способствуют полноте, также противопоказаны, так как они сдерживают процесс очищения организма. Если вы действительно хотите достичь максимального эффекта диеты одного дня, то есть не только похудеть, но и очиститься — физиологически и душевно, — в день поста следует отказаться от следующего:

- алкоголь
- кофе
- черный чай
- сахар
- лимонад, кола и другие освежающие напитки
- никотин.



**Рекомендации для
нетерпеливых**

Действие диеты одного дня может быть усилено с помощью специальной программы сознательного питания. Многие факторы могут ускорить путь к идеальной фигуре, приблизив долгожданные результаты.

Наши рецепты помогут очищению организма, снабдив вас одновременно всеми биологическими веществами, необходимыми для здорового обмена веществ.

Ускоренная программа в дополнение к однодневной диете

Диета одного дня – это не радикальная программа похудения. Если вы регулярно будете поститься в течение одного дня, вы в результате достигнете идеальной фигуры и будете сохранять оптимальный вес. Если вы страдаете от большого избыточного веса, быть может, результаты диеты одного дня покажутся вам недостаточными, и вы захотите сбросить вес быстрее. И это возможно! Но тогда вам понадобится перейти на новый уровень: подключите ускоренную программу похудения в дополнение к диете одного дня.

Смотрите, килограммы тают!

Для ускоренной программы похудения продолжайте придерживаться диеты одного дня, но дополнительно следуйте нескольким рекомендациям, и вы семимильными шагами будете приближаться к фигуре вашей мечты.

Ваше здоровье и ваша форма безусловно выиграют от того, что вы будете стремиться быстрее «войти в форму». И все же даже интенсивный вариант диеты одного дня не является обычной радикальной диетой. Она продолжает оставаться взвешенной, ваш организм по-прежнему не будет испытывать вредной нагрузки.

Вечерняя пища должна быть легкой

Проще всего сделать диету одного дня более интенсивной с помощью соответствующей подготовки. Вечером перед днем поста ешьте поменьше и преимущественно легкую и некалорийную пищу. Вы психологически и физически подготовитесь к предстоящему посту, а также сократите потребляемые калории. То есть вы усилите действенность диеты одного дня, если накануне будете избегать жирной пищи, алкоголя, сладостей и проч.

Приведем несколько рецептов блюд, которые можно приготовить на ужин.

Весной: «Ржаной хлеб с кремом из авокадо»

Ингредиенты

- 1 маленький зрелый фрукт авокадо
- ½ ч. л. горчицы
- Сок из половины лимона
- Мускатный орех на кончике ножа
- Соль и перец
- 2 кусочка ржаного хлеба

1. Разрежьте авокадо пополам, выньте косточку. Очистите мякоть фрукта и раздавите ее вилкой в большой миске или ступке.
2. Смешайте мякоть авокадо с горчицей, соком лимона, мускатным орехом, солью и перцем.
3. Намажьте получившийся крем на хлеб.

Летом: «Пестрый летний салат»

Ингредиенты

- 1 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ст. л. оливкового масла
- ½ лимона
- ½ ч. л. горчицы
- ¼ кочанного салата

1 маленький помидор
½ салатного огурца
50 г кресс-салата
Соль и перец

1. Соус для салата: поместите яблочный уксус, оливковое масло, лимонный сок и горчицу в салатную миску, смешайте венчиком. Можно разбавить соус 1 столовой ложкой воды.
2. Вымойте кочанный салат в холодной воде, высушите и порежьте небольшими кусочками. Помойте помидор и порежьте дольками. Очистите огурец и порежьте тонкими кружочками.
3. Перемешайте в миске салат, помидор и огурец с соусом.
4. Помойте кресс-салат и высушите его. Добавьте в салат, посолите и поперчите.



Осенью: «Картофель с творогом с добавлением зелени»

Ингредиенты

2 небольшие картофелины
100 г обезжиренного творога
1 ч. л. сливок
4 ст. л. воды
½ ст. л. зеленого лука
½ ст. л. зелени по сезону
Красный перец на кончике ножа
Морская соль на кончике ножа

1. Почистите и тщательно вымойте картошку, варите минимум 20 минут в небольшом количестве воды.
2. Смешайте творог, сливки и 4 столовые ложки воды венчиком. Всыпьте лук, зелень, перец и немного морской соли.
3. Слейте картошку, разрежьте на 2 или 4 части и подайте с творогом с зеленью. Немного посолите.





Зимой: «Суп из кабачков и брокколи»

Ингредиенты

1 маленький кабачок
 Несколько шт. брокколи
 ½ луковицы
 2 ч. л. оливкового масла
 300 мл овощного бульона
 ½ лимона
 Кориандр на кончике ножа
 Соль и перец

1. Помойте кабачок и брокколи. Порежьте кабачок тонкими кружочками, а брокколи разделите на соцветия. Очистите луковицу и порежьте маленькими кубиками.
2. Разогрейте оливковое масло в кастрюле и пожарьте лук. Добавьте брокколи и кружочки кабачка, а также лимонный сок, оставьте все на 5 минут тушиться.
3. Влейте в кастрюлю овощной бульон и добавьте соль, перец и кориандр. Дайте закипеть и варите 10 минут на маленьком огне.

Рецепты блюд для завтрака

Конечно, после диеты одного дня вы можете завтракать, как это делаете обычно. Но также как вечер накануне, проведенный без калорий, так и низкокалорийное утро следующего дня упрочат ваш успех.

Возможно, что на следующее утро вам вообще не будет хотеться есть. Как ни странно, это часто случается с людьми, следующими диете одного дня. Кажется, будто даже после короткого периода поста желудку нужно время, чтобы обрести прежние размеры. Используйте это, превратив завтрак после дня поста в процесс мягкого прекращения поста. И это тоже поможет вам сэкономить калории.

Весной: «Грейпфрут и мед»

Ингредиенты

1 красный грейпфрут
1 ч. л. меда

1. Разделите грейпфрут на 2 половинки и ножом отделите мякоть от кожи. Разделите фрукт небольшими надрезами.
2. Налейте на каждую половинку грейпфрута половину чайной ложки меда.

Летом: «Свежий клубничный творог»

Ингредиенты

250 г свежей клубники
1 ст. л. молока
1 пакетик ванильного сахара
250 г обезжиренного творога

1. Помойте клубнику, разрежьте каждую ягоду на 4 части, превратите в пюре, смешав с молоком и ванильным сахаром.
2. Смешайте клубничное пюре с творогом.

Осенью: «Овсяные хлопья с бананом и изюмом»

Ингредиенты

- 1 средний банан
- 1 ст. л. изюма
- 100 г обезжиренного йогурта
- 4 ст. л. овсяных хлопьев
- 3 ст. л. свежевыжатого апельсинового сока
- 1 ч. л. кленового сиропа

1. Почистите банан и порежьте кружочками. Поместите кусочки банана в десертную миску и смешайте с изюмом и йогуртом.
2. Смешайте овсяные хлопья с апельсиновым соком и с ингредиентами, перечисленными в п.1. По желанию подсластите кленовым сиропом.

Зимой: «Яблочные мюсли»

Ингредиенты

- 1 маленькое яблоко
- 1 чашка кефира
- 4 ст. л. мюсли
- 1 ч. л. льняных семян
- 1 ч. л. меда
- Корица на кончике ножа

1. Очистите яблоко и натрите его на крупной терке. Залейте яблоко кефиром.
2. Смешайте с семенами и подсластите корицей и медом.



Фруктовые дни

Если вы поститесь раз в неделю, вы уже много делаете для своей фигуры и здоровья. Но дополнительно можно выделить еще один день, когда вы будете снижать содержание жиров в организме.

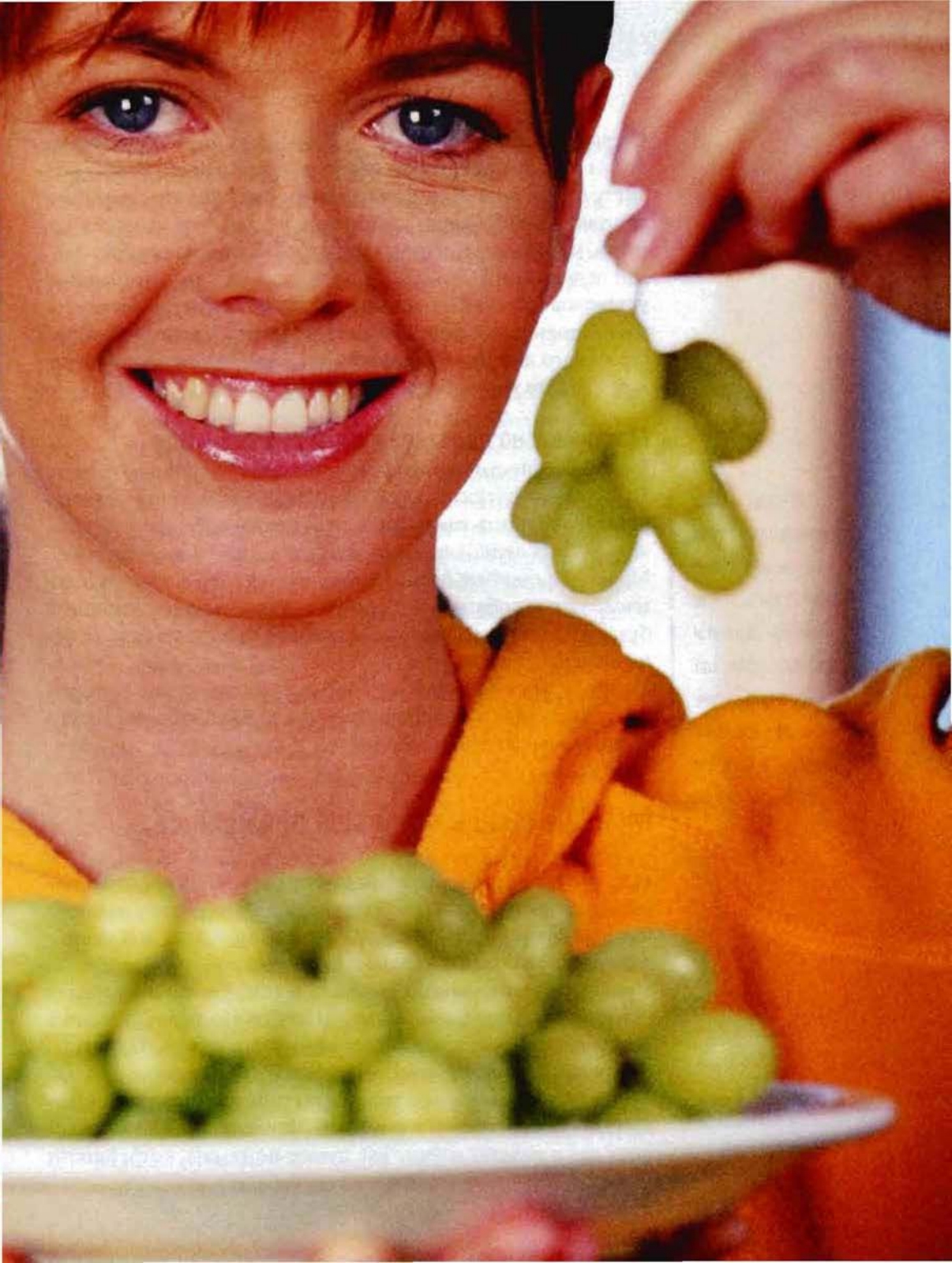
Для этого идеально подходят так называемые фруктовые дни. Ешьте раз в неделю целый день только фрукты, отказавшись от остальной твердой пищи. Выбирайте фрукты по сезону и настроению. Если вы любите бананы, киви и ананасы больше, чем яблоки и груши, доверяйте своим инстинктам: скорее всего, для вас эти фрукты особенно полезны.

Пять маленьких порций ежедневно

Свежие фрукты богаты витаминами и минеральными веществами. Фрукты ускоряют обмен веществ, выводят лишнюю воду и помогают быстро избавиться от лишнего веса. Так что фруктовые дни являются важной частью ускоренной программы диеты одного дня. На практике фруктовый день очень прост. Пять или шесть раз в день съедайте небольшую порцию фруктов на ваш выбор. Если у вас чувствительный желудок, после 18:00 не следует есть сырую пищу, чтобы избежать процессов брожения в кишечнике.

Овощные дни

Азиаты считают очень важным питаться в соответствии с природными ритмами. Тогда как сырая пища, такая как салаты и фрукты, соотносится с элементом «Инь» и охлаждением, горячая и соленая пища соотносится с элементом «Янь» и теплом. Согласитесь, и даже тем, кто умеет соотносить законы Инь и Янь с процессами приема пищи, вряд ли придет в голову в холодную зимнюю погоду есть мороженое или охлажденный ананас. Несмотря на все влияние цивилизации, мы все еще чувствуем, что горячий суп полезнее в холодный день, чем ледяной лимонад.



Овощные блюда могут хорошо прогреть тело. В холодное время года лучше выделить овощной день, чтобы дополнить диету одного дня. В овощные дни лишние килограммы быстро тают. Такие овощи как брокколи, кабачки, цветная капуста, морковь, помидоры, лук и разные сорта трав не содержат жира, они в основном состоят из легко усваиваемых углеводов и полезных балластных веществ. Вы удивитесь тому, насколько комфортно будете себя чувствовать, если к диете одного дня присовокупите раз в неделю овощной день, когда будете употреблять только овощи.

Максимально полезное приготовление пищи

По возможности покупайте экологически чистые овощи. При готовке следите за тем, чтобы использовалось поменьше жира. Тушить овощи можно с небольшим количеством воды — ведь овощи должны остаться достаточно крепкими. Мелко порезанные овощи также можно жарить в оливковом масле, затем добавив туда лимонный сок, воду или овощной бульон. Тушатся овощи в зависимости от вида на слабом огне и очень щадяще.

Полезны для организма и простые овощные супы. Рецепты их можно найти в любой поваренной книге. Выберете то, что именно вам придется по душе.

Интересного и своеобразного вкуса овощных супов можно добиться при помощи зелени и приправ, таких как орегано, тмин, кориандр, красный перец. Дайте простор своей фантазии.

Меньше съешь — дольше проживешь

Избыточный вес, увы, не только портит внешность, но и повышает риск различных заболеваний. Полные люди намного чаще, чем стройные страдают от таких болезней, как ревматизм, диабет, болезни сердца и системы кровообращения. Проблема современного человека в том, что он потребляет намного больше калорий, чем когда-то его предки. В этом плане диета одного дня может совершать чудеса. Одним из основных «сопутствующих» эффектов диеты одного дня является появляющаяся со временем приверженность к здоровому поведению в сфере питания. Регулярный однодневный пост раз в неделю научит вас лучше понимать потребности

вашего организма. И скоро вы станете употреблять столько пищи, сколько действительно вам необходимо.

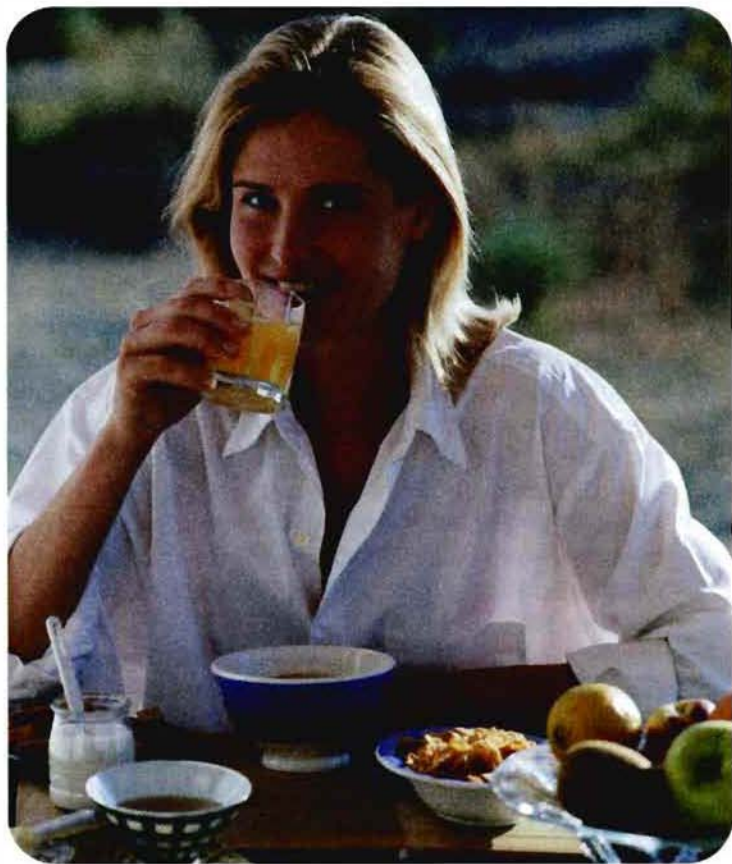
Чтобы оставаться дееспособными, здоровыми и бодрыми, не нужно много еды — напротив: ученые выяснили, что сокращение ежедневного потребления калорий повышает качество нашей жизни и оздоравливает иммунную систему.

Простой путь к снижению количества потребляемых калорий

Сокращение потребляемой пищи может оказаться таким же простым делом, как и сама диета одного дня. Вам не придется голодать, просто не забывайте о следующем.

- Хотите есть и не думать о том, сколько вам можно съесть? Позаботьтесь об этом заранее! Просто готовьте не очень много и делайте меньшие порции, тогда вы освободитесь не только от калорий, но и от лишней работы. А если вы еще и обзаведетесь меньшими по размеру тарелками, даже не заметите существенной разницы, а ваши весы, напротив, заметят ее в самое ближайшее время!
- Перед каждым приемом пищи выпейте большой стакан воды. Так вы быстрее насытитесь и употребите меньше калорий.
- Хорошо превратить каждую трапезу в маленький ритуал: не отвлекайтесь на телевизор и газету, сконцентрируйтесь на еде, а не на дикторе новостей. Пара свечей на столе и тихая музыка создадут нужную атмосферу. Так вы лучше почувствуете удовольствие от пищи и, следовательно, быстрее насытитесь, что невозможно сделать во время того, как вы едите перед телевизором.
- Ешьте не торопясь и с удовольствием. Чем больше времени вам понадобится на пережевывание пищи, тем сильнее вы почувствуете удовлетворение от принятия пищи. Кроме того, тщательное пережевывание пищи благотворно скажется на вашем здоровье, ведь это существенно облегчит работу вашего желудка, и вы меньше съедите.

- Никто не вынуждает вас доедать все до конца, оставляя пустую тарелку! Обычно тот, кто с детства воспитан доедать все до конца, ест больше, чем ему на самом деле хочется. Лучше оставить еду на тарелке, чем потом мучиться угрызениями совести, глядя на весы и созерцая количество набранных килограммов.
- Сделайте 10-минутную паузу, прежде чем взять добавку или десерт. Мозгу всегда нужно немного времени, чтобы понять, что наступила сытость. Ведь наверняка вы часто замечали, что в ресторане десерт, который вы заранее заказали, уже «не помещается».



Чем меньше жира, тем лучше

Самый простой прием, который безотказно помогает сбросить вес, — это отказ от очень калорийных продуктов. На первом месте в этом списке стоит жирная пища, потому что она почти в два раза более калорийная, чем белки и углеводы. Повышенное содержание жиров в потребляемых продуктах нагружает организм, неизбежно делая внешность менее привлекательной и вызывая сердечные и сосудистые заболевания. Нет ничего странного в том, что эти болезни все чаще встречаются в наше время, ведь, по статистике, за последние несколько десятков лет потребление жиров человеком увеличилось в два раза.

Диета одного дня — это идеальный метод противостоять последствиям потребления жирной пищи. Ведь в день поста у организма появится то самое необходимое ему время, чтобы избавиться от лишних жировых отложений. Но мы в силах помочь себе и другим способом — всего лишь потребляя меньше жирной пищи и в остальные дни.

Жир не всегда приносит одинаковый вред. Все дело в качестве. Бывают жизненно важные жиры, содержащие ненасыщенные кислоты жирного ряда. Их много в подсолнечном и оливковом маслах, в рыбе. Эти жиры необходимы для здорового обмена веществ, для правильного строения клеток и содержат такие важные, разрушающие жиры, витамины, как А, D и К. Но следует быть осторожными с употреблением жиров с насыщенными кислотами жирного ряда: животные жиры должны потребляться в небольших количествах. В дополнение к этому уже во время похода за покупками вы можете тщательно обдумать выбор «правильных» продуктов, в которых не очень много жира.

- При выборе сыра, молока и йогурта вы всегда можете остановиться на вариантах со сниженным содержанием жира. В камамбере 60% жирности содержится 31 г жира на 100 г, если же вы купите камамбер с 30% жирности, это будет уже 13 г. Также заметна разница между обычным и обезжиренным творогом.
- Майонез, сметана и салатные соусы также содержат много жира, что сразу же сказывается на фигуре. Но

Избыточное количество мяса, колбасы и сыра тяготеет желудок, повышает уровень холестерина и способствует возникновению сердечных и сосудистых заболеваний.

Наиболее опасна пища, от которой толстеют

В приведенной ниже таблице наглядно показаны наиболее калорийные продукты, содержащие вредный для здоровья жир.

Продукт питания	Содержание жира на 100 г	Продукт питания	Содержание жира на 100 г
Майонез		Сыр с синей плесенью	30 г
пикантный соус	65–80 г	Рокфор	30 г
Сало	65–80 г	Жареная колбаса	28 г
Салями	45–50 г	Эдам (45%)	28 г
Итальянская		Гауда (45%)	27 г
копченая колбаса	45 г	Бри	27 г
Свиной желудок	42 г	Тильзитер (45%)	27 г
Картофельные чипсы	40 г	Сливочный торт	25 г
Ливерная колбаса	40 г	Кексы	20–30 г
Фарш	40 г	Сардины в масле	25 г
Кровяная колбаса	38 г	Угорь	25 г
Шоколад с орехами	35 г	Ореховый пирог	24 г
Молочный шоколад	32 г	Плавленный сыр	23 г
Копченая колбаса	32 г	Камамбер (45%)	22 г
Охотничья колбаса	32 г	Моцарелла	21 г
Сырное печенье	32 г	Фета	21 г
Гусь (мясо с кожей)	31 г	Ветчина	19 г
Взбитые сливки (30%)	31 г	Шоколадный торт	18 г
Камамбер (60%)	31 г	Тильзитер (30%)	17 г
Грюер	31 г		

Этот список должен как можно чаще служить побуждением к отказу от перечисленных продуктов питания. Вы безусловно можете лакомиться этими продуктами, но желательно не слишком часто.

ведь есть и их аналоги с пониженным содержанием жира. С ними салат действительно подарит вам бодрость.

- При приготовлении пищи используйте как можно меньше жира. Готовя на сковородах со специальным покрытием, вам и вовсе не придется использовать его. Вместо сливочного масла используйте растительное. Особенно хорошо подойдет подсолнечное и оливковое. Овощи лучше тушить на слабом огне.
- Жареные в масле или панировке продукты всегда содержат много жиров. Это касается и всевозможных соусов — сметанных, сливочных и сырных.



Сжигание жиров — снижение веса во время еды!

Помимо самих жиров существуют, конечно, и вещества, сжигающие их. Зная о них, вы сможете ускорить процесс оздоровления диетой одного дня. Вам нужно будет употреблять в пищу только «здоровые» продукты, которые помогут обрести стройную фигуру. Воздействуют на организм эти продукты по-разному. Одни ускоряют обмен веществ, активизируют работу гормонов или просто создают ощущение сытости. Другие сжигают жиры, заставляя жировые отложения таять день ото дня — и все это без голодания!

Сжигание жиров — важнейший процесс

Горькие вещества. Они способствуют процессу пищеварения, что известно уже многие сотни лет. Они стимулируют выработку организмом желчи и способствуют быстрому сжиганию жиров. Горькие вещества, прежде всего, содержатся в травах — полыни, одуванчике и чертополохе, а также в овощах, таких как артишоки и цикорий. Вода и такие

аперитивы, как кампари, также содержат горькие вещества, но не способствуют снижению веса из-за высокой калорийности.

Холин. Это липоид, который организм вырабатывает сам. Субстанция предотвращает образование жировых отложений в сосудах и печени, активирует обмен веществ. Холин содержится в печени, яичном желтке, мясе и сое.

Глюкагон. Это гормон поджелудочной железы, который превращает запасы жира в энергию. Его производство можно усилить, если есть высококачественные, обезжиренные молочные продукты и нежирное мясо. (Потребление сахара тормозит сжигание жиров глюкагоном!)

Йод. Это микроэлемент, необходимый для работы гормонов щитовидной железы, который ускоряет обмен веществ, а следовательно и процесс сжигания жиров. Особенно в регионах с недостатком йода необходимо следить за его постоянным поступлением в организм — с йодированной солью, водорослями, морепродуктами, рыбой, молочными продуктами, пшеничными и ржаными продуктами. Йод в таблетках следует принимать только по назначению врача, иначе это может привести к серьезным отклонениям в работе щитовидной железы.

Углеводы. Также сжигают жиры, но это зависит от типа углеводов. Обычный сахар конечно же не делает этого. Содержащиеся же в продуктах из муки грубого помола, рисе или картофеле сахара, напротив настолько тяжело расщепляются, что для этого организму требуется свободная энергия, которую он берет из жировых отложений. Но происходит это, если какое-то время человек не употребляет жирную пищу.

Л-карнитин. Это белок, он укрепляет сердце и иммунную систему, выводит жиры из организма. А если вы после его употребления и немного подвигаетесь, л-карнитин



сожжет немало кислот жирного ряда. Организм вырабатывает очень мало этого вещества. Оно в большом количестве содержится в красном мясе (прежде всего в баранине) и в молочных продуктах. При этом выбирайте нежирные продукты, чтобы эффект сжигания жиров не компенсировался.

Магний. Это жизненно важное минеральное вещество, которое к тому же способствует уменьшению жировых отложений. Недостаток магния сделает занятия спортом пыткой, а нужное его количество поможет пробежать лишний круг по стадиону.

Метионин. Это аминокислота, используемая для производства адреналина. Адреналин же, в свою очередь, сжигает жир. В качестве сжигающего жир вещества метионин лучше всего воздействует в сочетании с холином, витамином B₆ и витамином B₈ (фолиевой кислотой). Метионин содержится в рыбе, йогурте, яичном желтке и в сое.

Масло ослинника. Получается из семян ослинника (*Oenothera biennis*) при помощи холодного прессования. Масло содержит кислоты жирного ряда, линолевую и гамма-линолевую и обычно принимается при наличии проблем с кожей. Гамма-линолевая кислота, которая дополнительно получается организмом из линолевой кислоты, ускоряет обмен жировых веществ. Масло ослинника является натуральным и эффективным веществом, сжигающим жиры.

Соматотропин. Это гормон роста, образующийся в гипофизе. Во время сна обновляет ткани организма. При этом используется большое количество энергии, которая черпается из жировых запасов. Чтобы в организме вырабатывалось достаточное количество соматотропина, необходимо определенное содержание в нем белка, витаминов B₆ и C, цинка и марганца. Потребность в этих веществах можно удовлетворить, потребляя обезжи-



ренные молочные и мясные продукты, хлеб из муки грубого помола, орехи, овощи и стручковые плоды. Чем раньше в течение вечера вы насытитесь такой здоровой пищей, тем лучше и без всякого напряжения будет протекать ночное сжигание жиров.

Витамин С. Не только защищает и поддерживает иммунную систему, но и уничтожает жиры. Витамин С поддерживает производство гормонов, которые сжигают жиры, и борется со свободными радикалами, наносящими вред клеткам. Употреблять витамин С оптимально в течение всего дня (потому что организм не умеет откладывать его) с фруктами и овощами. Только так в нем будет поддерживаться постоянная необходимая концентрация витамина С, и вы будете не только стройны, но и защищены от ряда болезней.

Сжигаем жиры – наиболее полезные продукты

Водоросли. Водоросли являются одним из основных ингредиентов японской кухни, в них содержится большое количество витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. Из-за высокого содержания йода они являются идеальным средством для сжигания жиров. Но обратите внимание на дозировку и проконсультируйтесь с врачом. Ведь пользу очень легко превратить во вред.

Ананас. Тропический фрукт, который по праву считается прекрасным средством для сжигания жиров, так как фермент бромелин, содержащийся в нем, освобождает важные аминокислоты, регулирующие обмен веществ, а минеральные вещества, такие как магний, железо и калий, активизируют процесс сжигания жиров.

Яблоки. Высокое содержание пектина регулирует обмен веществ. Кроме того, в яблоках содержится витамин С, магний и калий. При снижении веса они регулируют содержание сахара в крови.

Яблочный уксус. Активизирует обмен веществ и приглушает чувство голода. 1 столовая ложка на 1 стакан воды – хорошее средство против внезапных позывов голода.

Абрикосы. Содержат витамины, минеральные веществ-





тва и микроэлементы, которые необходимы организму для сжигания жиров. В засушенном виде они также сохраняют свои свойства.

Груши. Регулируют процесс пищеварения и очищают организм от шлаков.

Брокколи. Вид капусты, содержащий большое количество витаминов С, группы В, кальций и антиоксиданты, а также вещества, которые необходимы организму для активной деятельности.

Цикорий. Тушеный или сырой – горькие вещества цикория ускоряют процесс пищеварения, а витамины и минеральные вещества способствуют сжиганию жиров.



Клубника. Содержание в ней марганца регулирует работу щитовидной железы, которая, в свою очередь, снижает жировые отложения. Прочие важные биологические вещества дополняют ее воздействие. Лучше покупать отечественную клубнику.

Инжир. Моченый или сушеный, является идеальным помощником желудку и поддерживает обмен веществ с помощью многих балластных веществ, витаминов, минеральных веществ и ферментов. Когда вы едите сушеный инжир, пейте как можно больше жидкости, чтобы активизировалась работа балластных веществ.

Рыба. Особенно нежирная морская рыба полезна для щитовидной железы вследствие большого количества содержащегося в ней йода. Кроме того, белок, которым она так бо-

гата, активизирует обмен жировых веществ, а аминокислоты очищают сосуды от отложений.

Бобовые. Горох, фасоль и чечевица содержат ценный белок, активизирующий обмен веществ. Кроме того, они хорошо насыщают организм.

Смородина. Содержит витамин С, магний, марганец, калий и витамин В₅, которые способствуют сжиганию жира.

Картофель. Он настолько низкокалориен, что является идеальным питанием для желающих похудеть. Но его ни в коем случае нельзя есть с жиром и маслом, то есть жареной картошке и картошке фри нужно навсегда сказать: «Прощай!»

Вишня. Выводит шлаки из организма и с помощью витаминов и минеральных веществ активизирует обмен веществ и сжигание жиров. В вишне содержится сбалансированное сочетание веществ, придающих силу и способствующих здоровому и привлекательному внешнему виду.

Киви. Выращивают в основном в Новой Зеландии. Очень богат витамином С и другими, сжигающими жиры, веществами.

Чеснок. Помогает переваривать жиры, очищает организм, просто-таки чудодейственный продукт, один из лучших уничтожителей жира. К тому же защищает от насморка и инфекций и укрепляет работу сердца.

Манго. Помогает переваривать жиры, богат витаминами С, Е и группы В, марганцем и калием. Балластные вещества, содержащиеся в нем, активизируют процесс пищеварения.

Редька. Это незаменимая помощница в деле похудения, так как стимулирует процесс пищеварения, приток желчи и сбалансированный водообмен. Содержащиеся в ней витамины и минеральные вещества стимулируют сжигание жиров.

Лук. Витамины, йод, калий, железо, кальций и селен, содержащиеся в нем, делают лук незаменимым помощником в борьбе за прекрасную фигуру. Он также обладает очищающим воздействием на организм. Лук не только поможет сбросить вес, но и укрепит здоровье.



Тот, кто двигается...

...тот еще быстрее похудеет с диетой одного дня. Движение является прекрасным дополнением к вашему еженедельному посту. Если вы решили регулярно отводить время на то, чтобы сделать что-то полезное для своего здоровья и фигуры, движение должно также стать вашим выбором. При этом речь не идет о том, что вам следует заняться профессиональным спортом и участвовать в международных соревнованиях. Просто необходимо включить в свой распорядок дня движение.

Большинство людей свои жировые складочки объясняют тем, что у них нет времени на спорт. Да оно и не нужно! Также как диета одного дня небольшая физическая активность естественно войдет в ваши привычные будни и вы еще быстрее избавитесь от лишнего веса.

Весь будний день вы сидите за рабочим столом? С работы домой – на автобусе. А вечером сидите еще немножко перед телевизором? Тогда вашему организму, безусловно, не хватает движения для того, чтобы фигура оставалась стройной.

Человеческое тело создано природой, чтобы двигаться. Без движения мышцы, суставы и сосуды прекращают правильно функционировать. Многие распространенные болезни вызваны не только неправильным питанием, но и отсутствием движения. Наверняка, вы жалуетесь на боль в спине или пояснице, то есть в тех местах, на которые постоянно оказывается односторонняя нагрузка. Когда эволюцией формировался позвоночник, стул еще не был изобретен – и еще вопрос, сможет ли человеческое тело когда-нибудь полностью приспособиться к сидячему образу жизни. Поэтому нужно больше двигаться! И вы в состоянии это сделать. Не обязательно бегать по утрам или ходить в спортзал. Все, что вам нужно для тренировок, всегда с вами: ваши ноги.

Лучшее время для движения – после еды. Речь не идет о многокилометровых пробежках или силовых тренировках. Ученые доказали, что и во время элементарной прогулки после еды сжигается большое количество жиров. Согласитесь, это не так уж невыполнимо. А какая польза здоровью!

Некоторые рекомендации по спортивным занятиям для лентяев

Вам не нужно становиться спортсменом, чтобы помочь своему здоровью. Достаточно следующих упражнений.

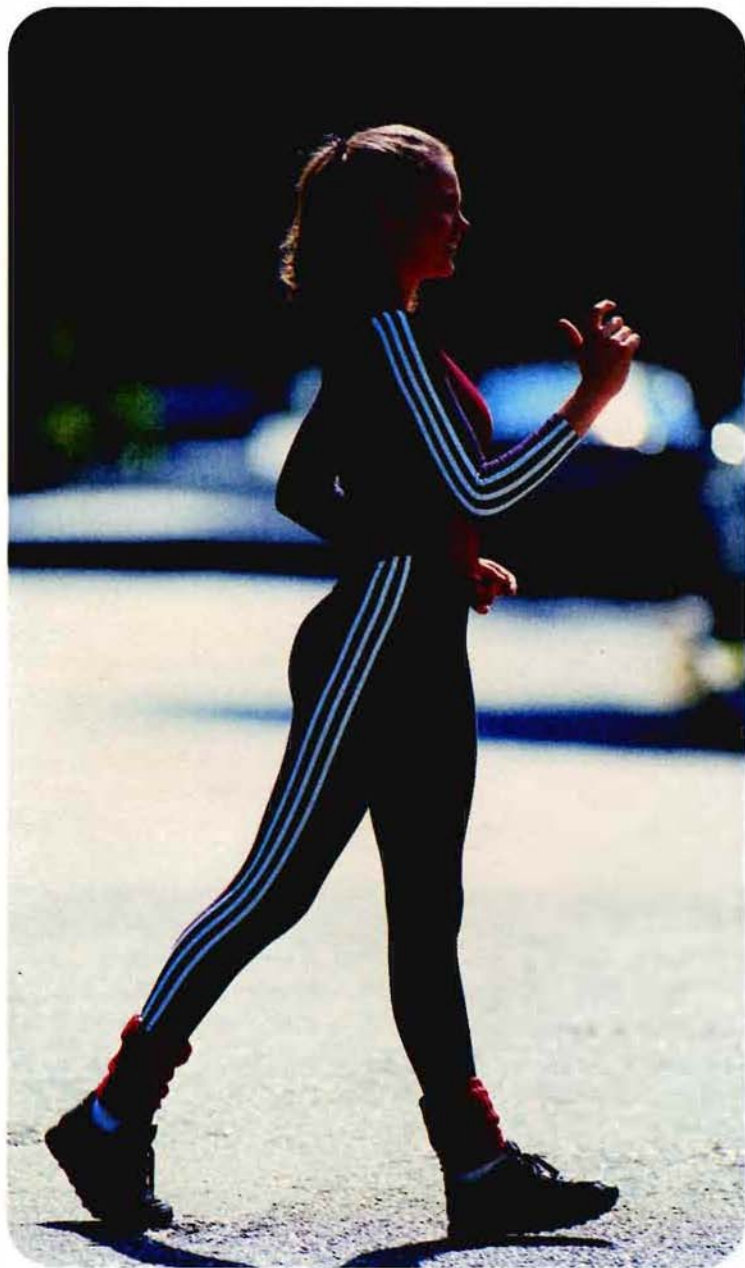
- Поезжайте за покупками на велосипеде вместо машины. Вам придется чаще посещать супермаркет? Так это опять-таки к лучшему – вы будете более обдуманно совершать покупки и выбирать самое необходимое.
- Если вы все же поехали на машине, паркуйтесь не у входа, а в самом дальнем краю стоянки – там и места больше, и небольшая прогулка вам обеспечена.
- По дороге на работу выходите из автобуса на одну остановку раньше – это лучший способ взбодриться с утра и приступить к работе полным сил.
- Вставайте со своего рабочего места как можно чаще. Не ленитесь! Незачем? Что ж, поставьте мусорное ведро в дальний угол комнаты, и вы найдете повод. Чтобы прояснить какие-то рабочие моменты, не звоните коллегам, а подходите к ним – это опять-таки движение.
- Дома также старайтесь больше двигаться!
- Если у вас нет собаки, одолжите ее у соседей или друзей. Они наверняка обрадуются, если вы разделите с ними их обязанности по выгулу.
- Подарите себе пару лишних минут с утра в постели – потянитесь во все стороны. От этого вы не станете стройнее, зато ваш организм проснется. Вы не только почувствуете себя бодрее, в течение всего дня вам будет легче двигаться – и вы будете двигаться больше!
- Равномерно распределите на всю неделю работу по дому. Во время этой работы вы будете постоянно находиться в движении. Мытье полов, глажка, стирка – все это физическая нагрузка. А любая нагрузка будет эффективнее при регулярности, другими словами, если каждый день вы убираетесь, вытираете пыль – вы уже делаете упражнения, одновременно освобождая себе больше времени на отдых в выходные. Мытье пола или уборка пылесосом сжигает столько же калорий, сколько велосипедная прогулка.

- Ваша квартира будет вашим спортзалом. Кому нужны дорогие тренажеры, когда есть лестничная клетка? И зачем вам поднимать гири, если вам приходится ходить за покупками? Аэробика? Танцы? Тренировка спины? Все это можно делать дома! Конечно, полноценно заменить таким образом занятия с тренером в спортзале невозможно, но это куда лучше, чем без движения сидеть перед телевизором. Если вам прямо сейчас захотелось пойти в магазин, последуйте еще одному нашему совету — распределяйте вес по возможности равномерно, а если это невозможно, несите сумку то в одной руке, то в другой. Постоянные односторонние нагрузки так же вредны, как постоянное сидение на месте — помните это.

Наиболее щадящие виды спорта, которые помогут сбросить вес

Вы очарованы идеями диеты одного дня? Прекрасно! И вы уже используете в повседневной жизни любую возможность, чтобы подвигаться? Замечательно! Вам захотелось по-настоящему заняться спортом, чтобы в кратчайшие сроки добиться идеальной фигуры? Отлично! В таком случае ознакомьтесь с видами спорта, которые помогут вам. Некоторые виды спорта, такие как сквош или прыжки с шестом, за короткое время сжигают лишние жиры. Однако эти виды спорта под силу только физически подготовленным людям, и нужно отдавать себе отчет, что, поиграв 20 минут в сквош, вы упадете без сил, мышцы будут болеть, и весь остаток недели вы не в состоянии будете шевельнуться.

Виды спорта, сочетающиеся с диетой одного дня, должны быть просты и не требовать специальной подготовки, но сжигать максимум жиров и доставлять удовольствие. Ваше здоровье при этом должно постоянно улучшаться, так же как и фигура, а обмен веществ быть значительно активнее. Тем самым, и в часы тренировок, и после них жиры будут продолжать сжигаться.



Ходьба является
намного более
щадящим видом
спорта, чем бег,
да и больше подходит
для тех, кто не может
похвастаться хорошей
формой.

Какие виды спорта оптимально подходят к концепции диеты одного дня?

Велосипедные прогулки — это классический спорт, тренирующий выносливость. Чаще используйте свой велосипед, чтобы сбросить килограммы. Хотя бы трижды в неделю совершайте часовые велосипедные прогулки; это оптимальная нагрузка для вашего организма, которая позволит вам всегда находиться в тонусе.

Плавание. Особенно хорошо компенсирует сидение в офисе плавание. Оно укрепляет спину, плечевую мускулатуру и повышает работоспособность. В зависимости от того, насколько хорошо вы умеете и любите плавать, рекомендуется посещать бассейн 3–4 раза в неделю. Летом прекрасно подойдут природные водоемы, а зимой — крытые бассейны.

Спортивная ходьба — прекрасный вид спорта, который помогает без труда сбросить даже самые большие килограммы. Все, что вам нужно для ходьбы, — это хорошая обувь, удобная одежда и полчаса времени. Ходьба является намного более щадящим видом спорта, чем бег, да и больше подходит для тех, кто не может похвастаться хорошей формой. Одновременно сжигается гораздо больше жиров, чем когда вы просто куда-то идете, а значит, и худеете вы быстрее. В любом случае, в такт ходьбе машите согнутыми в локте руками, чтобы тренировать мускулатуру плеч и спины — таким образом, ходьба станет комплексной тренировкой.

Прогулки — это классическое времяпрепровождение, когда речь заходит о том, чтобы отдохнуть в движении. В конце концов, человек существо прямоходящее, а значит ходьба заложена самой природой. Туристические ботинки, трости и рюкзак для воды и легкой закуски — вот все, что вам понадобится. А если вы считаете, что гуляют только старики, то вы раньше, чем другие ваши сверстники, приблизите вашу старость. Регулярные прогулки на свежем воздухе быстро убедят вас в своей благотворности для души и тела. А городским жителям рекомендуется раз в неделю обязательно выезжать за город и 3–6 часов гулять по лесу — это огромный приток энергии.



Индекс веса тела, помимо прочего, зависит и от возраста. Цифра 23 оптимальна для любой возрастной группы.

Индекс веса тела: я слишком много вешу?

Одного взгляда в зеркало достаточно для того, чтобы понять, довольны ли вы собой или нет. Но эта оценка очень субъективна: многие стройные люди считают себя толстыми, тогда как очень полные не хотят замечать лишних килограммов. Таблица индексов веса тела объективно скажет, какова ваша фигура. Индекс веса тела — это признанная в медицине формула, определяющая вес — избыточный ли он, нормальный или недостаточный. В горизонтальной строке найдите свой рост, в вертикальной — вес; на пересечении — индекс вашего веса.

Семимильными шагами к идеальному весу

Теперь вам известны несколько эффективных способов побороть избыточный вес и поддержать свое здоровье. Вам знакома стандартная программа диеты одного дня, и вы знаете, насколько важно поститься раз в неделю и использовать напитки, сжигающие жиры. Низкокалорийные блюда накануне вечером и на следующее после дня поста утро, а также овощные и фруктовые дни ускорят достижение результата. Чтобы достичь идеального веса как можно скорее, но вместе с тем разумным способом, дадим еще несколько рекомендаций. Попробуйте время от времени претворить в жизнь одно из нижеприведенных золотых правил, не подвергая себя стрессу.



Рост, м

Вес тела, кг

	1,56	1,60	1,64	1,68	1,72	1,76	1,80	1,84	1,88	1,92	1,96	2,00
110	45	43	41	39	37	36	34	33	31	30	29	28
109	45	43	41	39	37	35	34	32	31	30	28	27
108	44	42	40	38	37	35	33	32	31	29	28	27
107	44	42	40	38	36	35	33	32	30	29	28	27
106	43	41	39	38	36	34	33	31	30	29	28	27
105	43	41	39	37	35	34	32	31	30	28	27	26
104	43	41	39	37	35	34	32	31	29	28	27	26
103	42	40	38	36	35	33	32	30	29	28	27	26
102	42	40	38	36	34	33	31	30	29	28	27	26
101	42	39	38	36	34	33	31	30	29	27	26	25
100	41	39	37	35	34	32	31	30	28	27	26	25
99	41	39	37	35	33	32	31	29	28	27	26	25
98	40	38	36	35	33	32	30	29	28	27	26	25
97	40	38	36	34	33	31	30	29	27	26	25	24
96	39	37	36	34	32	31	30	28	27	26	25	24
95	39	37	35	34	32	31	29	28	27	26	25	24
94	39	37	35	33	32	30	29	28	27	25	24	24
93	38	36	35	33	31	30	29	27	26	25	24	23
92	38	36	34	33	31	30	28	27	26	25	24	23
91	37	36	34	32	31	29	28	27	26	25	24	23
90	37	35	33	32	30	29	28	27	25	24	23	23
89	37	35	33	32	30	29	27	26	25	24	23	22
88	36	34	33	31	30	28	27	26	25	24	23	22
87	36	34	32	31	30	28	27	26	25	24	23	22
86	35	34	32	30	29	28	27	25	24	23	22	22
85	35	33	32	30	29	27	26	25	24	23	22	21
84	35	33	31	30	28	27	26	25	24	23	22	21
83	34	32	31	29	28	27	26	25	24	23	22	21
82	34	32	30	29	28	26	25	24	23	22	21	21
81	33	32	30	29	27	26	25	24	23	22	21	20
80	33	31	30	28	27	26	25	24	23	22	21	20
79	32	31	29	28	27	26	24	23	22	21	21	20
78	32	30	29	28	26	25	24	23	22	21	20	20
77	32	30	29	27	26	25	24	23	22	21	20	19
76	31	30	28	27	26	25	23	22	22	21	20	19
75	31	29	28	27	25	24	23	22	21	20	20	19
74	30	29	28	27	25	24	23	22	21	20	20	19
73	30	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
72	30	28	27	26	24	23	22	21	20	20	19	18
71	29	28	26	25	24	23	22	21	20	19	18	18
70	29	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	18
69	28	27	26	24	23	22	21	20	20	19	18	17
68	28	27	25	24	23	22	21	20	19	18	18	17
67	28	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	17
66	27	26	25	23	22	21	20	19	19	18	17	17
65	27	25	24	23	22	21	20	19	18	18	17	16
64	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	17	16
63	26	25	23	22	21	20	19	19	18	17	16	16
62	25	24	23	22	21	20	19	18	18	17	16	16
61	25	24	23	22	21	20	19	18	17	17	16	16
60	25	23	22	21	20	19	19	18	17	16	16	15
59	24	23	22	21	20	19	18	17	17	16	15	15
58	24	23	21	21	20	19	18	17	16	16	15	15
57	23	22	21	20	19	18	18	17	16	15	15	14
56	23	22	21	20	19	18	17	17	16	15	15	14
55	23	21	20	19	19	18	17	16	16	15	14	14
54	22	21	20	19	18	17	17	16	15	15	14	14
53	22	21	20	19	18	17	16	16	15	14	14	13
52	21	20	19	18	18	17	16	15	15	14	14	13
51	21	20	19	18	17	16	16	15	14	14	13	13
50	21	20	19	18	17	16	15	15	14	14	13	13

От этого следует отказаться

Избегайте жирного! Помимо сливочного масла, майонеза и сметаны (а также различных соусов на их основе) нужно ограничить употребление жирного мяса (свинины и утки) и сыров высокой жирности (сливочные сыры и горгонзола).

Следите за скрытыми жирами, которые находятся во многих продуктах питания. Откажитесь от салами, ливерной колбасы и других высококалорийных продуктов. Жиры также прячутся в молочных продуктах; избегайте жирного творога и сливочных йогуртов. Продукты, жаренные на масле или сале, также не способствуют похудению.



Ограничьте себя в потреблении сладостей. Сахар является поставщиком большого количества «пустых» калорий. Шоколад, мороженое, терамису, торты, шоколадные конфеты и сливочные десерты, бесспорно, соблазнительны, но содержат очень много сахара и жиров.

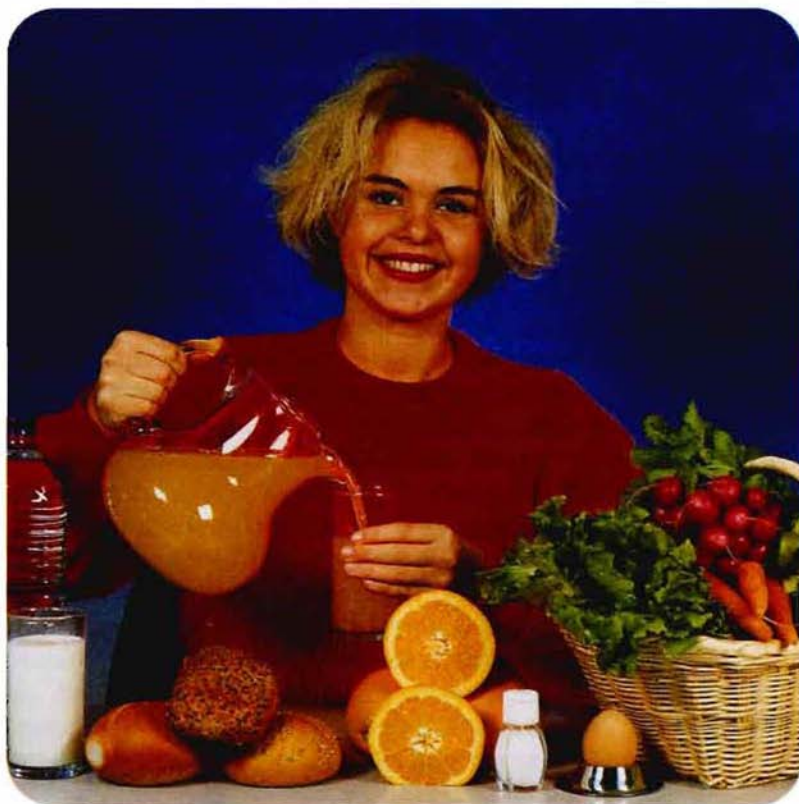
Избегайте алкоголя! Он очень калориен и не лучший друг в деле оздоровления организма.

От соли тоже толстеют! Тот, кто любит перед телевизором похрустеть чипсами или солеными орешками, вряд ли когда-нибудь похудеет.

А вот этим можно полакомиться

Ежедневно ешьте свежие фрукты и овощи. Часть овощей можно употреблять в сыром виде, часть – в тушеном. Распределите небольшие порции овощей и фруктов на весь день. Так вы получите оптимальную концентрацию витаминов и минеральных веществ, которые сжигают лишние жиры.

Ешьте продукты из муки грубого помола – хлеб, рис и мюсли. И избегайте белого хлеба и выпечку, изготовленные из муки высшего сорта. Продукты из муки грубого помола содержат не только ценные витамины, но и балластные вещества, которые стимулируют пищеварительные процессы.



Каждый день потребляйте небольшое количество растительного масла.

В противовес животным жирам растительные масла намного более полезны и не содержат холестерина. Растительные жиры содержат ненасыщенные кислоты жирового ряда и прочие важные биологически вещества, такие как витамин E.

Всегда покупайте качественные, отпрессованные холодным способом масла: оливковое, рапсовое, масло чертополоха, подсолнечное или масло из тыквенных семечек. Содержащиеся в них линолевые кислоты ускоряют процесс сжигания жиров.

«Кому выбирать, тому и голову себе ломать» — эта пословица особенно актуальна в магазине. Когда вы покупаете мясо, рыбу, сыр или другие молочные продукты такие, как йогурт или

творог, всегда останавливайте свой выбор на низкокалорийных, обезжиренных продуктах. Купите индейку вместо свинины и форель вместо угря.

Психологические уловки для стройной фигуры

Ешьте сознательно! Не поглощайте пищу автоматически. Наслаждайтесь каждым кусочком. Тщательно пережевывайте пищу. Отводите на еду больше времени. Старайтесь не отвлекаться, не включать телевизор и не читать, потому что в это время вы теряете контроль над собой.

Перед каждой трапезой выпивайте стакан воды или травяного чая, таким образом вы снизите аппетит. Не пейте во время еды, только до или после еды.

Завершите прием пищи до того, как почувствуете сильное насыщение. Мозгу нужно некоторое время, чтобы дать сигнал о том, что организм насытился. Сделайте паузу в 10 минут после еды, и вы заметите, что желание съесть десерт прошло.

Ешьте регулярно. Четыре-пять небольших перекуса в день более полезны, чем три основательных трапезы. Старайтесь придерживаться режима питания, но избегайте есть поздно ночью.

Минимум три раза в неделю вставайте на весы. Только если вы будете контролировать свой вес, вы будете уверены, что ваш путь верен.

Перед тем как лечь спать, запишите все, что съели за день. Небольшой дневник вашего питания прояснит для вас, какие еще вредные привычки можно побороть.



Вода — источник жизни

Внимание: помимо минеральной воды в магазинах можно встретить столовую и лечебную воду. Будьте с этим осторожны, и покупайте только то, что вам необходимо.

Столовая вода обычно стоит дешево. По сравнению с водопроводной водой она гарантировано чистая и не содержит вредных примесей. В противоположность минеральной воде это не натуральная вода.

Лечебная вода — это не продукт питания, а целебное средство, которое необходимо пить только по рекомендации врача. Оно имеет определенное воздействие на организм и рассчитано на ежедневное употребление. Как и при приеме других лекарств, лечебную воду нужно пить определенными дозами. Для нее также существуют противопоказания. Лечебная вода не может использоваться для повседневного утоления жажды.

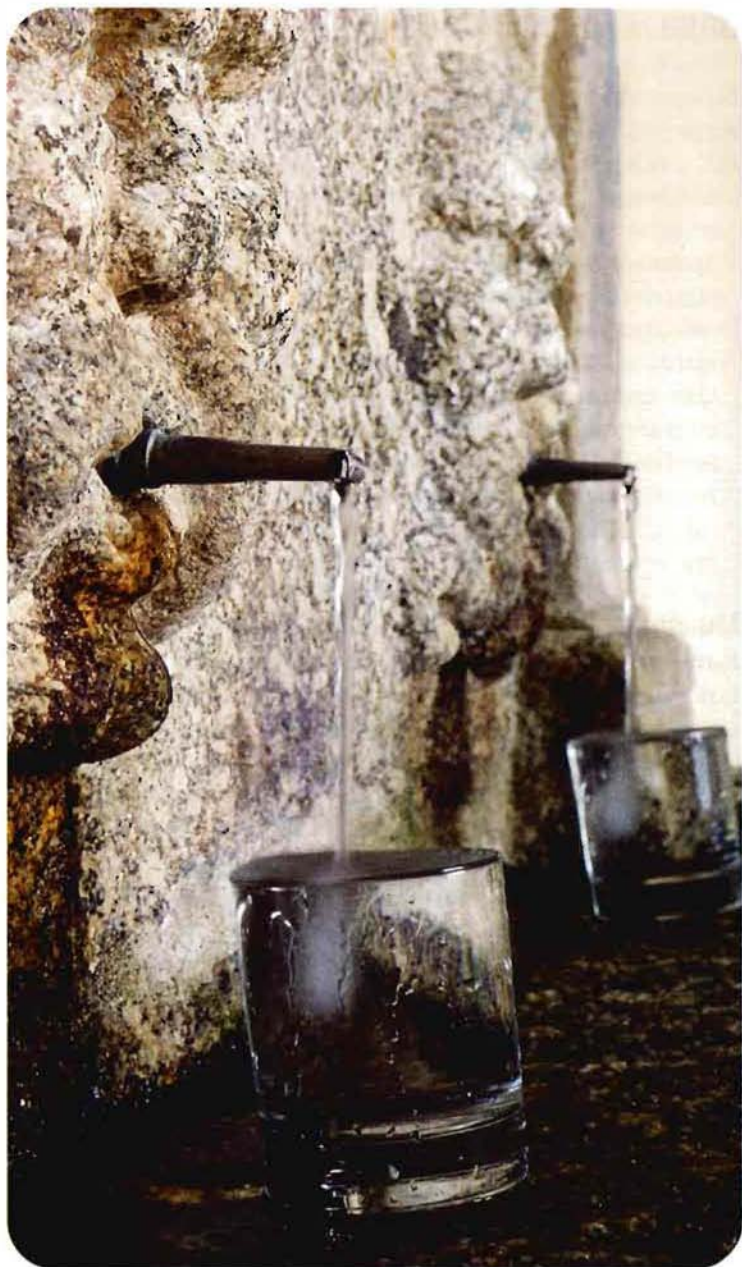
Минеральная вода

Конечно, диеты одного дня можно придерживаться и с одной только минеральной водой. Минеральная вода богата ценными минералами и микроэлементами, такими как кальций, магний, натрий, калий, йод и железо. Но любая вода содержит и минеральные вещества, если только она не дистиллирована.

Для минеральной и столовой воды существуют четкие критерии, которым они должны соответствовать, чтобы иметь право носить соответствующее название и продаваться в торговых точках. Следующие пункты убедят вас, что вы покупаете действительно качественную минеральную воду.

- Минеральная вода должна добываться из источника и носить определенное название. Минеральная вода должна содержать определенное минимальное количество минералов, а именно грамм на литр.
- Минеральная вода должна быть изначально чистой. Для того, чтобы доказать ее чистоту, проводится большое количество химических и микробиологических

Минеральная вода
богата ценными
минералами
и микроэлементами,
такими как кальций,
магний, натрий,
калий, йод и железо.

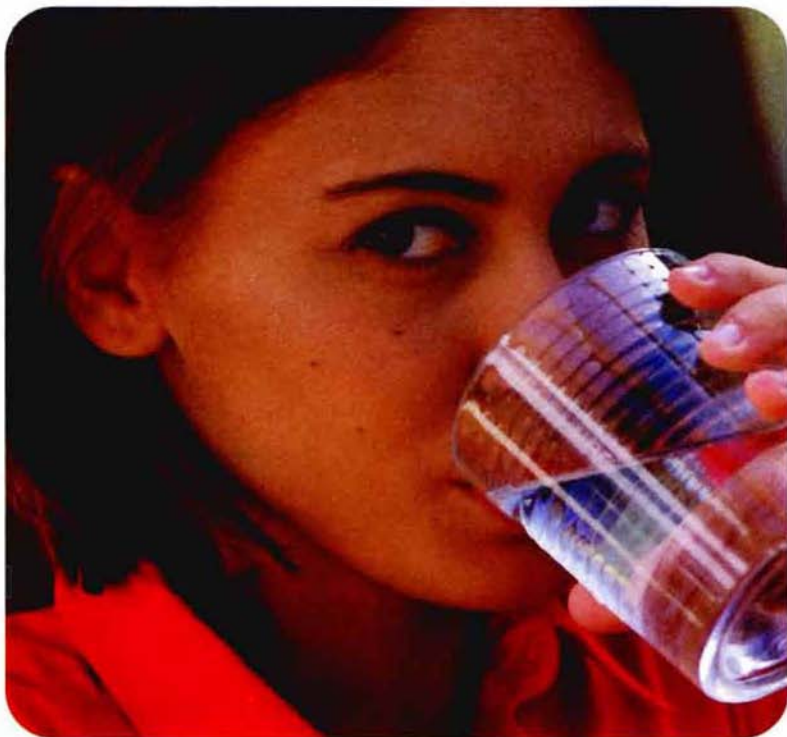


анализов. Каждый год состав и чистота минеральной воды должны подтверждаться государственным контролем.

- Минеральная вода не должна содержать болезнетворные микробы. Сера и железо могут быть удалены из воды, угольная кислота же может быть добавлена.

Вредные вещества в воде?

Конечно, и в минеральной воде встречаются нежелательные для организма вещества. Так как состав сортов минеральной воды различается, рекомендуется часто менять потребляемую воду. Таким образом, вы обеспечите свой организм всеми возможными минералами, и одновременно снизите (и без того малый) риск потребления излишнего количества нежелательных веществ.



Диета на один день

Можете забыть о том, что вам рекомендовали пить воду, бедную натрием. Даже в очень богатой натрием воде можно обнаружить только признаки этой субстанции. Чтобы употребить количество соли, равное содержащемуся в одном бутерброде с колбасой, вам понадобилось бы целый день напролет литрами пить сильно обогащенную натрием минеральную воду.



Джейн Кеннеди

ДИЕТА НА ОДИН ДЕНЬ

Эффективная диета:
худеем за один день

•
Напитки, сжигающие килограммы

•
Полезные рецепты,
советы по питанию и упражнения

ISBN 3-86605-367-3



9 783866 053670

**МОЙ
МИР**