



АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

БЕЛКОВАЯ ДИЕТА: ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Алексей Мичман

**Белковая диета:
Основная информация**

«Издательские решения»

Мичман А.

Белковая диета: Основная информация / А. Мичман —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-902474-9

Сегодня мой выбор пал на то, чтобы рассказать о белковой диете. Сразу хочу оговориться, что именно она является настоящей находкой для человека, который хочет похудеть, но очень любит хорошо поесть и не отказывает себе в мясе. Программа белкового питания включает продукты не только содержащие повышенное содержание белка, но и имеющие другие питательные вещества, которые облегчают организму соблюдение этого диетического режима.

ISBN 978-5-44-902474-9

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Особенности белковой диеты	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Белковая диета: Основная информация

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2018

ISBN 978-5-4490-2474-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Сегодня мой выбор пал на то, чтобы рассказать о белковой диете. Сразу хочу оговориться, что именно она является настоящей находкой для человека, который хочет похудеть, но очень любит хорошо поесть и не отказывает себе в мясе.

Программа белкового питания включает продукты не только содержащие повышенное содержание белка, но и имеющие другие питательные вещества, которые облегчают организму соблюдение этого диетического режима.

Что представляет собой белковая диета, чем характеризуются ее положительные и отрицательные стороны, как она влияет на физиологическую составляющую человека? Какие продукты должны обозначить рацион белкового питания и какие следует исключить, чтобы человек добился реальных результатов похудения? Что должно входить в примерное меню этой диеты на 7 или 14 дней?

Особенности белковой диеты

Основная задача белковой диеты состоит в том, чтобы вызвать у организма стресс, за счет многократного увеличения поступления протеинов с одновременным ограничением в ежедневном рационе присутствия углеводов.

Собственно говоря, создавая себе энергетический дисбаланс, при недостаточном количестве поступающих углеводов, человек заставляет свой организм извлекать для коррективки или получения необходимой энергии, скрытые запасы гликогена, содержащегося в мышечной массе и жировых отложениях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.