

ЦИТРУСОВАЯ ДИЕТА

БИБЛИОТЕКА
ЖУРНАЛА
ПОХУДЕЙ!
10/2017

**Самый быстрый
способ похудеть**



26
РЕЦЕПТОВ



МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ И НА 3 ДНЯ



ПОХУДЕЙ!

БИБЛИОТЕКА ЖУРНАЛА «ПОХУДЕЙ!»
№ 10 (31) 2017

**Главный редактор
Арт-директор**

Ольга Евгеньевна МОЛДАВСКАЯ
Сергей БОМШТЕЙН

**Издательский директор
Финансовый директор
Директор по
распространению**

Мария КОЛОКОЛИНА
Наталья СТАРКОВА
Кирилл ЕГОРЕНКО

**Размещение рекламы
Телефон/факс
Коммерческий директор
Отдел рекламы**

АО «КОНЛИГА МЕДИА»
(495) 775 1435
Светлана ХАРЧЕНКО
Гульнара ХАЙРУЛИНА, Наталья
ПАВЛЮКИНА, Наталья МОЗГОВАЯ,
Анна ЛУДАННАЯ, Елена МАТВЕЕВА

**Менеджер по контролю
за размещением рекламы**

Татьяна ТРАФИМОВА

**Учредитель и издатель
АО «КОНЛИГА МЕДИА»**

член Международной ассоциации периодической печати



Основатели компании

Александр Владимирович КОЛОСОВ,
Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-
КОЛОСОВА
Максим ЗИМИН

Генеральный директор

**Адрес редакции
(для писем)**

105082, Москва, а/я № 5
АО «КОНЛИГА МЕДИА»

**Адрес издателя
и редакции**

107082, Москва, ул. Бакунинская,
71, стр. 10

Телефон

(495) 775 1435

Электронный адрес

getslim@konliga.ru

Печать

АО «КОСТРОМА»,
156010, г. Кострома,
ул. Самоковская, 10
+7 (4942) 491511
+7 (4942) 491510

Телефон

Факс

**Импортер
в Республике Беларусь
Телефон**

ООО «Росчерк»,
ул. Сурганова, 57б, оф. 123
+375-17-331-94-27 (41)

**Распространение
в Республике Беларусь
Подписной индекс
в каталоге «Белпочта»**

+375 (017) 200-04-06
www.belpost.by
95633

Также журнал можно приобрести через onlinekiosk.by

Заказ № 41/07-24. Тираж 75 000 экз.
Цена свободная

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-65040 от 10.03.2016

Информационная продукция для детей старше 16 лет.
Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах
принадлежат АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Время подписания номера в печать: 17.02.2017 в 15:00

Дата выхода в свет: 29.08.2017

Дата начала продаж: 04.09.2017

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей.
Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов
возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные
материалы, отправитель выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов
и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме
и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях АО «КОНЛИГА МЕДИА».

© 2015 АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Все права защищены

Обложка: Shutterstock.com
Фото в номере: Shutterstock.com

ЦИТРУСОВАЯ ДИЕТА

Это та самая диета, которая поможет вам реально быстро сбросить вес. Так что вы можете использовать ее как в качестве экспресс-диеты, чтобы избавиться от пары лишних килограммов за три дня, так и в роли более долговременной, но при этом она должна быть щадящей: цитрусовые вы сочетаете с овощами, белковыми продуктами и даже чуть-чуть жиров можно добавить в виде оливкового или кунжутного масла или орехов.

А чтобы вам не сорваться от однообразия еды (кстати, это наиболее распространенная причина того, что человек бросает диету), мы предлагаем вам интересные и легкие во всех отношениях рецепты – как по калорийности, так и по процессу приготовления, для которого не нужно много времени, усилий и особых умений, они подойдут даже начинающим кулинарам. Кстати, диетологи советуют предпочесть при выборе диеты режим, наименее стрессовый для организма. Это обезопасит вас от быстрого набора веса после окончания диеты и «правила маятника». Так что худейте с умом!

СОДЕРЖАНИЕ

2 Принципы системы питания

4 Меню на один день и три дня

6 Салаты и закуски

16 Супы и горячее

22 Десерты



Самая вкусная диета

Солнечные апельсины, праздничные мандарины, кислые лимоны, пикантные грейпфруты давно стали постоянными обитателями стола русских людей. Всеобщую любовь эти фрукты заслужили не только благодаря вкусу. Их низкая калорийность и содержание большого количества витаминов, минералов, микроэлементов, клетчатки делают цитрусовые продуктом для приятного и вкусного похудения.

Апельсин способствует выводу шлаков и токсинов из организма. Укрепляет защитные функции, его компоненты участвуют в реминерализации зубной эмали. Благодаря высокому содержанию растительных волокон, которые разбухают в пищеварительном

тракте, быстро исчезает чувство голода, и мы съедаем меньше.

Лимон содержит большое количество лимонной кислоты, которая нормализует состояние и деятельность поджелудочной железы, кровеносной системы и сердца. Снижает кислотность желудка. Кожа лимона содержит много

пектина, регулирующего уровень глюкозы в крови.

Грейпфрут нормализует работу желчного пузыря. Способствует очищению печени и почек за счет выведения органических кислот, которые вызывают ревматизм и артрит. Тонизирует пищеварительную систему, возбуждая аппетит. Снижает уровень сахара в крови.

Польза цитрусовых объясняется их составом:

- ❖ фрукты богаты витаминами А, С, Е, солями калия, магния и цинка;
- ❖ большое содержание фруктовых кислот, клетчатки и углеводов помогают лучшему пищеварению и работе кишечника – выведению остатков обмена веществ, снижается уровень холестерина в крови;
- ❖ наличие антиоксидантов обеспечивает профилактику простудных, вирусных и онкологических заболеваний.

Имейте в виду, что для фигуры полезно сочетание цитрусовых и киви.