

Алексей Мицман

Монодиеты



Алексей Мичман

Монодиеты

«Издательские решения»

Мичман А.

Монодиеты / А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-902458-9

Лишний вес? Целлюлит? Решение в этом издании! Рецепты овощных, фруктовых, белковых и молочных монодиет. Также поговорим и о диетах на кашах.

ISBN 978-5-44-902458-9

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Овощные монодиеты	7
Морковная монодиета	7
Огуречная монодиета	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Монодиеты

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-2458-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Польза, которую приносят организму овощи и фрукты просто колоссальна. Они обеспечивают человека витаминами, макро и микроэлементами, диетической клетчаткой. Помимо этого, они приносят существенное разнообразие в рацион, наполняя его яркими, веселыми красками. К тому же, монодиеты на фруктах или овощах – первый шаг к избавлению от целлюлита.

Недостаток витаминов и других веществ, приводит ко многим заболеваниям, и порой достаточно пополнить их дефицит, как болезни начинают отступать. Но и чрезмерное количество того или иного микроэлемента может плачевно сказаться на здоровье.

Например избыточное количество витамина С препятствует усвоению витамина В12 и к тому же может вызвать диарею. А кальций и железо «спорят» друг с другом за степень усвоения. И таких примеров можно приводить много. Поэтому употребление фруктов и овощей в пищу должно быть сбалансированным по содержанию витаминов и микроэлементов.

Фруктовые и овощные, так же как и соковые диеты можно использовать 2—3 дня, а если необходимо сбросить не пару килограмм к какому-нибудь празднику, то загляните на страницу про вегетарианство, чтобы знать какие витамины и микроэлементы вам необходимо дополнительно принимать. А пока рассмотрим короткие однодневные монодиеты, основанные на растительной пище.

Овощные монодиеты

Морковная монодиета

Эта диета рассчитана на любителей моркови, вареной и сырой, морковного сока. Начать день лучше всего именно с сока, добавив к нему кружочки моркови приготовленные на пару. Пообедать можно салатом из тертой моркови, заправленным разведенным соком лимона, а на ужин съесть пюре из моркови, добавив в него половину чайной ложки меда.

Огуречная монодиета

В день следует употреблять в пищу до полутора килограммов сырых огурцов и выпивать 1,5 литра воды. Это пополнит организма калием и уберет из него лишнюю воду. Кстати, хорошо поможет избавиться от лишнего веса и огуречный сок в который добавлен, не пугайтесь – мед!

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.