

**Реальные рецепты против
целлюлита. 5 мин
в день**



Кристина Александровна Кулагина
Реальные рецепты против
целлюлита. 5 мин в день

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=292992

Реальные рецепты против целлюлита. 5 мин в день / [ред. – сост. К. А. Кулагина].: РИПОЛ

классик; Москва; 2008

ISBN 978-5-386-00414-9

Аннотация

Целлюлит продолжает оставаться одной из актуальных косметических проблем. В книге рассказывается, как можно избавиться от данного недостатка, не затрачивая на это много времени, сил и средств.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Что такое целлюлит	5
Механизм образования целлюлита	6
Факторы, способствующие образованию целлюлита	7
Гормональный дисбаланс	7
Неправильное питание	7
Малоактивный образ жизни	7
Наследственность	7
Стрессы	7
Возраст	8
Плохая экология	8
Нарушение кровообращения в жировой ткани	8
Нарушение водно-солевого обмена	8
Стадии развития целлюлита	9
Диагностика целлюлита	9
Лечение и профилактика целлюлита	10
Глава 2. Правильное питание	11
Основы рационального питания	12
Углеводы	12
Белки	12
Жиры	13
Витамины и микроэлементы	14
Антицеллюлитные диеты	17
Диета №1	20
Диета №2	21
Диета № 3	22
Диета № 4	24
Диета № 5	27
Диета № 6 (вегетарианская)	29
Диета № 7 (вегетарианская диета)	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Кристина Александровна Кулагина

Реальные рецепты против целлюлита. 5 мин в день

Введение

Целлюлит стал считаться косметическим дефектом только в последние десятилетия, до этого времени женщины не воспринимали его таковым, поскольку, как выяснили врачи, целлюлит – это не только косметическая проблема. Чаще всего его появление указывает на неполадки в организме, а в некоторых случаях и на серьезное заболевание. Однако пугаться не стоит: как правило, на начальной стадии целлюлит предупреждает, что пора относиться к своему организму более внимательно: избавиться от вредных привычек, пересмотреть рацион, заняться спортом.

Лишь в некоторых случаях требуется консультация специалиста, в остальных же человек вполне может справиться с проявлениями целлюлита самостоятельно. Однако, для того чтобы добиться успеха, необходимо следить за своим здоровьем не время от времени, а систематически. Только тогда результат будет стойким. В противном случае целлюлит через некоторое время может появиться вновь, и все придется начинать сначала.

Способов борьбы с целлюлитом существует немало: всевозможные гели и кремы, массаж, диета, ванны, различные физиопроцедуры, антицеллюлитная одежда. Необходимо только выбрать те из них, которые покажутся оптимальными, и начинать применять их ежедневно. И результат обязательно не заставит себя долго ждать.

Глава 1. Что такое целлюлит

Это хроническое заболевание, при котором поражается подкожно-жировая клетчатка. Для того чтобы правильно понимать процесс возникновения целлюлита, необходимо знать об особенностях строения и функционирования жировой ткани.

Примитивная жировая ткань формируется уже на четвертом месяце внутриутробной жизни плода. В течение первого года жизни ребенка жировые клетки увеличиваются в размере в 3 раза и продолжают делиться и расти до достижения ребенком возраста 5 лет. Потом они уже не делятся, а только увеличиваются в размере. Конечное количество жировых клеток и взрослого человека определено генетически и строго индивидуально. Функционирование жировых клеток обеспечено биологически активными веществами, стимулирующими выделение энергии жировой ткани (липолиз).

Распределение в организме жира зависит от пола, возраста и расовой принадлежности. Как правило, у мужчин целлюлит бывает довольно редко. Предположительно это связано с расположением соединительно-тканых перемычек, которые препятствуют набуханию жирового слоя. Кроме того, более высокая плотность жировой ткани у мужчин обеспечивает более консолидированное ее состояние. Женщины имеют пропорционально более высокий процент жировой ткани от веса тела, чем мужчины, что проявляется более толстым слоем подкожно-жировой клетчатки.

Количество жировой ткани зависит от возраста. Как уже упоминалось, дети до 5 лет имеют меньше жировых клеток, чем взрослые. С возрастом количество жира в области живота прогрессивно увеличивается (как за счет подкожного, так и за счет межкишечного жира). На нижних же конечностях с возрастом количество подкожного жира уменьшается, а объем межмышечного и внутримышечного жира увеличивается.

Термин «целлюлит» впервые был использован в 1920 году для описания изменений невоспалительного характера, наблюдающихся в жировой ткани.

Зоны накопления жира находятся в зависимости и от расовой принадлежности. Так, например, у чернокожих людей жир откладывается преимущественно в области ягодиц, что связано с характерным для данной расы специфическим искривлением позвоночника.

Механизм образования целлюлита

Под целлюлитом понимают специфическое изменение жировой ткани, при котором отмечается нарушение крово-и лимфоснабжения. При этом пораженные участки жировой ткани постепенно перестают принимать участие в общем жировом обмене организма. Постепенно соединительная ткань, окружающая жировые клетки, разрастается, сдавливает и выталкивает их по направлению к коже, из-за чего ее поверхность покрывается мелкими бугорками, иными словами, начинает напоминать апельсиновую корку.

Термин «целлюлит» произошел от латинского слова *cellula*, что означает «клетка».

Вещества, способствующие расщеплению жиров в организме, не проникают в пораженные клетки.

Из-за этого они продолжают накапливать жир и токсины, поэтому бугорки на коже становятся все крупнее, а сама она – более дряблой.

Иными словами, те, кто считает целлюлит синонимом полноты, ошибаются. Целлюлит, или липодистрофия, является следствием нарушения обмена веществ. Соответственно, этот дефект может отмечаться не только у полных, но даже и очень стройных женщин.

Проблема целлюлита изучается не один десяток лет. В результате ученые, как заявил журнал Американской медицинской ассоциации JAMA еще в 1978 году, пришли к выводу, что целлюлит хоть и является следствием нарушения обмена веществ, но сам по себе не может считаться заболеванием, а потому до сих пор не разработано медикаментозных средств для его лечения.

В большинстве случаев целлюлит развивается в течение длительного времени (месяцы, а иногда и годы).

Но в некоторых случаях процесс образования целлюлита ускоряется, и женщина неожиданно замечает, что еще недавно упругая кожа на ногах вдруг стала дряблой. Это может произойти на фоне некоторых заболеваний обмена веществ, беременности и т. д.

Факторы, способствующие образованию целлюлита

Целлюлит может развиваться под влиянием следующих факторов: гормонального дисбаланса, неправильного питания, малоактивного образа жизни, наследственности и т. д.

Гормональный дисбаланс

В норме в организме женщины под влиянием эстрогенов происходит формирование жировой ткани преимущественно в области груди, живота, бедер и ягодиц. Кроме того, сама жировая ткань способствует выработке эстрогена, что способствует еще более интенсивному формированию жировых отложений. При эндокринных заболеваниях регуляция уровня гормонов в организме нарушается, что приводит к более интенсивному образованию жира и может спровоцировать развитие целлюлита.

Неправильное питание

Необходимо следить за своим рационом. Питание всухомятку, злоупотребление жирной, острой или богатой углеводами пищей, нерегулярное питание, систематическое переедание и злоупотребление алкоголем также могут стать причиной развития целлюлита. Таким образом, хоть и нельзя поставить знак равенства между целлюлитом и полнотой, но и тем, кто мечтает избавиться от этого недостатка, рекомендуется в первую очередь пересмотреть свой рацион и режим питания.

Малоактивный образ жизни

Замечено, что люди, вынужденные подолгу сидеть или стоять на работе, чаще сталкиваются с проблемой целлюлита, чем те, кто ведет более активный образ жизни. Причина этого – застой кровообращения в конечностях.

Поэтому тем, кто ведет малоактивный образ жизни, рекомендуется больше ходить пешком, выполнять гимнастику на работе, заниматься спортом.

Наследственность

Целлюлит, в свою очередь, может спровоцировать появление сосудистых звездочек, отеков и даже стать одной из причин развития варикозной болезни. Поэтому закрывать глаза на проблему, особенно при наличии нескольких из перечисленных предрасполагающих факторов, ни в коем случае не следует.

Под этим подразумевают определенный тип телосложения, а также особенности строения кожи, подкожной клетчатки и протекания обменных процессов в организме.

Если женщина страдает от целлюлита, скорее всего, тот будет наблюдаться и у его дочери. Зная об этом, можно заранее принять меры профилактики, чтобы не допустить развития целлюлита.

Стрессы

Стрессовые ситуации, связанные с работой, личной жизнью и прочим, время от времени возможны в жизни любой женщины. При этом возможно нарушение работы всех

органов и систем организма, что также провоцирует образование целлюлита. Разумеется, полностью уберечься от стрессов практически не удастся, но можно сгладить их вредные последствия, научившись вовремя расслабляться. Для этого существует множество различных способов: кому-то помогают расслабиться занятия йогой или дыхательной гимнастикой, другим требуется активный или даже экстремальный отдых. Только не следует пытаться побороть стресс с помощью куска торта или бокала вина – результат будет обратным.

Возраст

С возрастом кожа человека теряет свою упругость, гормональный профиль меняется, кровообращение ухудшается – все это и многое другое создает предпосылки к появлению целлюлита.

Плохая экология

Ухудшение экологической обстановки в первую очередь приводит к нарушению работы эндокринной системы, что и является основной причиной образования целлюлита. Всем рекомендуется пользоваться очистительными фильтрами для воды, выбирать для прогулок незагазованные улицы, чаще выезжать за город: в лес, на дачу, к водоему.

Тем же, кто проживает в областях с наиболее неблагоприятной экологической обстановкой, рекомендуется еще более внимательно относиться к своему здоровью. В этом случае, возможно, понадобятся дополнительные пищевые добавки, содержащие витамины и микроэлементы, например препараты йода. Однако, прежде чем принимать их, необходимо посоветоваться со специалистом. Самостоятельное и бесконтрольное применение лекарственных препаратов может вызвать передозировку и в результате принесет не пользу, а вред.

Нарушение кровообращения в жировой ткани

В связи со склерозированием и сдавливанием сосудов развивается венозная недостаточность. Развивается местный отек, сосуды еще больше сдавливаются. Ткани страдают от недостатка кислорода и избытка токсинов. В результате образуется целлюлит.

Нарушение водно-солевого обмена

Нарушение водно-солевого обмена вызывает задержку жидкости в организме, что, в свою очередь, приводит к отекам, которые способствуют появлению целлюлита.

Стадии развития целлюлита

Врачи выделяют четыре стадии развития целлюлита.

Самой распространенной является первая стадия. Целлюлит практически нельзя заметить. Женщине лишь кажется, что она слегка пополнила, однако это уже образуется отек, начинается процесс зашлакованное™.

На второй стадии жидкость накапливается, сдавливаются вены, ткани напрягаются, жир становится более плотным.

Различие между первой и второй стадиями заболевания в том, что на первой стадии целлюлит практически незаметен. Когда женщина стоит или лежит, кожа гладкая. При зажиме кожи видно только складку, но не целлюлит. Часть жидкости пока еще выводится через вены.

На второй стадии, когда женщина стоит или лежит, кожа гладкая. Однако при зажиме кожи можно заметить ее бугристость. Венозная система уже не справляется с тем количеством жидкости, которое накапливается в организме. Давление внутри тканей возрастает, отек увеличивается, жировые отложения становятся все более плотными.

Третья стадия – микронадулярная. Застой лимфы значительно усиливается. Жировые клетки увеличиваются в размере, спаиваются между собой в мелкие гроздья и окружаются соединительными волокнами. Тонус и эластичность кожи снижаются. При положении лежа на первый взгляд кожа еще кажется гладкой. Однако когда женщина стоит, целлюлит уже вполне заметен.

Именно на четвертой стадии возможно возникновение таких неприятных заболеваний, как варикозное расширение вен, тромбофлебит, трофические язвы. Для их лечения требуется серьезное комплексное лечение, нередко включающее оперативное вмешательство.

Четвертая стадия – макро-надулярная. Целлюлит уже хорошо виден, причем в любом положении. Вокруг маленькой жилистой сеточки возникает более крупная сетка соединительной ткани. На целлюлитных зонах кожа холодная, синюшного оттенка. Щипок вызывает болезненные ощущения, что говорит о том, что задеты нервные окончания. Отек подкожной клетчатки увеличивается. Жировые клетки увеличиваются в размере уже в 3 раза и более. Кожа приобретает крупноузловатый вид. Четвертая стадия уже является патологией.

Диагностика целлюлита

Раньше диагностика целлюлита основывалась лишь на визуальном осмотре, измерении толщины кожной складки, замере окружности бедра. Все эти способы, однако, не обладают необходимой точностью. Сейчас в некоторых медицинских центрах можно определить стадию целлюлита методом контактной термографии.

Поскольку целлюлит приводит к нарушению циркуляции крови, температура пораженного участка меняется, появляются более теплые и более холодные зоны. С помощью этой диагностики можно выявить еще невидимый целлюлит, не диагностируемый методом щипка.

Термография (с греч. «записывать тепло») – метод диагностики, применяемый с 70-х годов XX века при патологиях молочных желез, в ортопедии, спортивной медицине и с недавнего времени – при диагностике целлюлита.

Однако третью стадию целлюлита уже можно диагностировать самостоятельно. Для этого проводят своеобразный тепловой тест: ладонь надо приложить к коже на противоположной стороне тела (например, правую ладонь – к левому бедру). В местах сильно запущенного целлюлита температура тела всегда будет ниже.

Четвертая стадия видна визуально.

Лечение и профилактика целлюлита

Для этого необходимо комплексное воздействие на организм. Необходимо улучшить кровообращение в подкожно-жировой клетчатке, активизировать обмен веществ, вывести шлаки, ускорить распад жировых клеток, укрепить мускулатуру, соединительную ткань. Для достижения эффекта недостаточно остановиться на 1—2 методах. Лечение целлюлита можно проводить по следующим пунктам: правильное питание, массаж, подвижный образ жизни, применение косметических средств – таких, как кремы, маски, спреи и т. д.

Ниже будет более подробно рассказано о каждом из них. В первую очередь необходимо обратить внимание на правильное питание.

Глава 2. Правильное питание

Как уже упоминалось выше, в основе механизма образования целлюлита лежит нарушение обмена веществ в организме. Поэтому основным способом борьбы с ним является правильное, сбалансированное питание. Для этого необходимо питаться регулярно, стараться исключать из рациона продукты, богатые консервантами и красителями. Кроме того, необходимо следить за тем, чтобы питание было сбалансировано, то есть чтобы в ежедневном рационе присутствовало необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и воды. Даже при лишнем весе не следует полностью отказываться от каких-либо компонентов, например жиров: это не решит проблему, а напротив, может усугубить ее.

Основы рационального питания

Для того чтобы всегда чувствовать себя энергичным и бодрым и не страдать от переедания или чувства голода, рекомендуется принимать пищу 3—5 раз в сутки. Работникам физического труда или ведущим активный образ жизни требуется больше пищи, богатой белками, чтобы покрыть израсходованную за день энергию, работникам умственного труда, напротив, меньше, однако им требуются углеводы, особенно глюкоза – для поддержания работы мозга.

Ни в коем случае не следует бороться с чувством голода: лучше перекусить, съев банан, апельсин или яблоко. Голод приведет к переутомлению, а систематическое переутомление снижает способность организма эффективно работать в стрессовых ситуациях.

Углеводы

Они содержат множество витаминов и минеральных веществ, заряжают организм энергией, способствуют хорошему пищеварению, а кроме того, уменьшают вероятность развития рака кишечника.

Различают простые и сложные углеводы. К первым относят глюкозу и моносахариды, ко вторым – клетчатку, крахмал и полисахариды. Из углеводов организм получает до 50% калорий в сутки.

Источниками углеводов является растительная пища – овощи и фрукты и соки из них, а также бобы, чечевица, картофель, рис (особенно бурый), отруби, хлеб из непросеянной муки.

Калорийность растительной пищи невелика. Так, яблоко или апельсин содержит всего 50 ккал. Для сравнения: кусочек хлеба, также богатый углеводами, содержит уже 70 ккал, а несколько карамелек – 200 ккал.

Ежедневно следует употреблять продукты, богатые клетчаткой: они быстрее заполняют желудок, давая ощущение сытости, и способствуют улучшению пищеварения. Клетчатка содержится в отрубях, яблоках и т. д.

Однако тем, кто имеет лишний вес и ведет борьбу с целлюлитом, не следует употреблять много продуктов, богатых сложными углеводами, особенно продуктов, богатых крахмалом (картофель и т. д.). Кроме того, сахар также относится к углеводам и быстро восстанавливает силы, однако приводит к нарушению обмена веществ.

Поэтому тем, кто страдает от целлюлита, необходимо сократить или вообще исключить употребление сахара и продуктов, содержащих его, в первую очередь тортов и пирожных, сдобы и т. д.

Белки

Они также являются важным компонентом питания, так как их нельзя заменить ни углеводами, ни жирами. Белки необходимы для обновления клеток мозга, мышц, кожи, ногтей, волос и прочего, а также являются источником энергии.

Они содержат аминокислоты, которые необходимы для нормального функционирования организма. Их условно разделяют на заменимые и незаменимые.

Ежедневный рацион должен содержать не менее 20% белков. Источниками белков являются рыба, птица, телятина, постная говядина, свинина, баранина, яйца, сыр, молоко, творог, йогурты, горох и бобы.

Белок необходим в любом возрасте, однако детям и пожилым его требуется немного больше, чем взрослым. Так, если взрослому человеку достаточно употреблять в сутки 0,8-0,9 г белка на 1 кг веса, то для подростков и пожилых людей этот показатель возрастает в 2 раза, а детям в возрасте до 7 лет требуется уже 2-3 г/кг веса.

Жиры

Их нужно вводить в рацион с осторожностью, так как для организма одинаково вреден как избыток, так и недостаток жиров. Чрезмерное потребление жиров может не только привести к полноте, но и способствовать развитию атеросклероза, а недостаток – вызвать авитаминоз, способствовать различным заболеваниям кожи, интенсивному выпадению волос и т. д. Поэтому тем, кто хочет избавиться от лишнего веса и целлюлита, ни в коем случае не следует полностью отказываться от продуктов, содержащих жиры, ведь они участвуют в процессе образования новых клеток, являются источником энергии, а также способствуют нормализации обмена веществ, что актуально для тех, кто ведет борьбу с целлюлитом. Жиры особенно необходимы работникам умственного труда.

Различают растительные и животные жиры. Источниками первых являются различные виды растительного масла, семена, орехи. Животные жиры содержатся в сметане, сливочном масле, жирном мясе, беконе и т. д. Сбалансированный рацион должен включать в себя оба вида жиров.

Известно, что жиры не только полезны, но и вкусны – они значительно улучшают вкус блюд.

Предпочтение следует отдавать растительным жирам, но помнить, что некоторые незаменимые аминокислоты, необходимые для организма, содержатся только в животных жирах.

Говоря о жирах, не стоит забывать о холестерине. Как известно, избыток этого вещества вреден для здоровья, в частности, становится причиной развития атеросклероза. Поэтому многие, стремясь избавиться от целлюлита, полностью исключают из своего рациона продукты, богатые холестерином: яйца, субпродукты и т. д. Однако в последнее время ученые выяснили, что, если исключить эти продукты, холестерин начинает синтезироваться в организме. Таким образом, чем меньше его поступает вместе с пищей, тем больше образуется его в печени. На основании этого можно сделать вывод, что исключать из своего рациона продукты, богатые холестерином, нецелесообразно. Однако не следует впадать и в другую крайность – употреблять холестерин в огромных количествах. Это также ни к чему хорошему не приведет.

Ученые выяснили, что атеросклероз развивается под влиянием следующих факторов: избыточное питание, обилие в нем жиров и легкоусвояемых углеводов, малоподвижный образ жизни, нервно-эмоциональный фактор, эндокринные расстройства, особенно при нарушениях функции щитовидной железы, надпочечников и др. Таким образом, употребление продуктов, богатых холестерином, не является решающим фактором.

Витамины и микроэлементы

Эти вещества также очень важны для тех, кто стремится питаться правильно. Нужно помнить, что избыток микроэлементов и витаминов так же вреден, как и недостаток. Поэтому не следует злоупотреблять ими, употребляя витамины или микроэлементы в капсулах и драже. Лучше постараться так сбалансировать свой рацион, чтобы он содержал их необходимое количество.

Витамин А

Он необходим для роста и развития клеток, улучшает состояние эпителиальных покровов, повышает устойчивость организма к канцерогенам. При его недостатке отмечаются сухость кожи и слизистых оболочек, ухудшение зрения, снижение иммунитета. У подростков недостаток витамина А может стать причиной задержки полового развития.

Источниками витамина А являются рыбий жир, яичные желтки, печень, сливочное масло, фрукты и овощи.

Витамины группы В

К ним относятся витамины В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), В₃ (никотиновая кислота), В₆ (пиридоксин), В₁₂ (цианокобаламин).

Витамин В₁ способствует нормализации углеводного, белкового и жирового обменов, поэтому особенно необходим для тех, кто страдает от лишнего веса и целлюлита. При его недостатке отмечаются слабость, расстройство сердечной деятельности, работы пищеварительной и нервной системы. Наиболее богаты витамином В₁ отруби и дрожжи.

Витамин В₂ необходим для осуществления окислительно-восстановительных реакций, а также роста и развития всего организма. При его недостатке отмечаются слабость, нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Наиболее богаты витамином В₂ дрожжи и печень.

Витамин В₃ стимулирует работу нервной системы, улучшает состояние кожи, участвует в синтезе жиров и белков.

Он особенно необходим тем, кто страдает от болезней сердца и печени, диабета и т. д. Богатым источником витамина В₃ являются дрожжи и отруби.

Витамин В₆ участвует в процессе расщепления аминокислот и нормализует уровень гемоглобина в крови. Витамин В₉ предотвращает развитие анемии. Источником этих витаминов являются печень, шпинат и т. д.

Витамин В₁₂ нормализует работу нервной системы, желудочно-кишечного тракта, обмен веществ. Богатым источником витамина В₁₂ являются почки и печень.

Витамин С

Он принимает участие в белковом обмене, нормализует работу иммунной системы. Его недостаток приводит к нарушению образования белков, может вызвать цингу.

Богатым источником витамина С являются шиповник и черная смородина. Кроме того, он содержится в лимонах, апельсинах и т. д.

Минимальная суточная доза витамина С – 20-30 мг. Однако для достижения оптимального эффекта в нормализации внутренней среды ее требуется примерно в 5 раз больше, поэтому продукты, богатые аскорбиновой кислотой, должны присутствовать в рационе ежедневно.

Витамин D

Он нормализует работу дыхательной системы, принимает участие в углеводном обмене, а также в обмене некоторых химических веществ – магния, кальция, фосфора,

железа и т. д. Кроме того, он необходим для нормальной работы опорно-двигательного аппарата. Богатым источником витамина D являются печень рыб, молоко и яйца.

Витамин E (токоферол)

Он оказывает антиоксидантное воздействие, нормализует функциональную способность мышц, щитовидной железы, а также необходим для синтеза в организме витамина А. При его недостатке возможны усталость, быстрая утомляемость. Витамин E содержится в зеленых овощах, зародышах злаков и растительных маслах.

Помимо витаминов, для нормальной работы организма и активизации обмена веществ также необходимы минеральные вещества (микроэлементы). Как и в случае с витаминами, вреден как недостаток, так и избыток микроэлементов. Тем, кто страдает от целлюлита, необходимо следить, чтобы в ежедневном рационе присутствовали калий, натрий, фосфор и др.

Калий и натрий

Эти микроэлементы необходимы для поддержания водно-солевого и кислотно-щелочного баланса в организме. Для того чтобы пополнить дефицит калия, необходимо есть бобовые, орехи, белые грибы, изюм, шпинат, персики. Дефицит натрия в организме наблюдается довольно редко, так как основным источником этого микроэлемента является обыкновенная поваренная соль, однако может возникнуть у тех, кто полностью отказывается от нее или сильно потеет (например, из-за интенсивных физических нагрузок). Но не следует впадать в другую крайность и чрезмерно пересаливать блюда: избыток натрия приводит к задержке жидкости в организме, отекам, повышению артериального давления.

Фосфор

Он также очень важен для тех, кто ведет борьбу с целлюлитом: содержится в клетках и межклеточной ткани и принимает участие в обмене белков, углеводов, жиров и витаминов. Источником фосфора являются сыр, яичные желтки, бобовые, хлеб, крупы, мясо. Особенно много его содержится в рыбе.

Хлор

В организме он всегда образует соединения с натрием. От него зависит процесс пищеварения, он поддерживает жизнедеятельность клеток. Его основным источником является поваренная соль.

Тем, кто хочет избавиться от целлюлита, особенно, если он связан с лишним весом, при составлении рациона необходимо придерживаться определенных правил. Рекомендуется включать в рацион больше продуктов, богатых клетчаткой: крупы, бобы, хлеб грубого помола.

Необходимо есть больше овощей, фруктов, снизить (но не исключать) употребление поваренной соли, жирной и сладкой пищи.

Страдающим от целлюлита требуется больше калия (он хорошо очищает лимфу). Он содержится в бананах, апельсинах, арбузах, печеном картофеле. Также необходимо вводить в рацион больше витаминов, особенно витаминов C и E.

Полезно есть больше морской капусты, морской рыбы, морских водорослей. Эти продукты также укрепляют соединительные волокна тканей, что предотвращает появление целлюлита и замедляет его развитие.

Необходимо избегать пищи, в которой содержится много искусственных добавок: красителей, усилителей вкуса, ароматизаторов.

Употребляя жареную или запеченную птицу, рекомендуется снимать с нее кожу, так как при приготовлении она впитывает больше всего жира.

Необходимо сократить употребление жирных молочных продуктов.

Для своевременного выведения шлаков из организма необходимо выпивать в день не менее 0,5 л в сутки или сухое вино (лучше отдавать предпочтение красному и розовому)

не менее 2 л жидкости, пить лучше обычную или минеральную воду, соки, травяные чаи, зеленый чай, кофе, исключив газированную воду, крепкие алкогольные напитки. Можно употреблять пиво, но лучше живое и не более 150 мл в день.

Страдающим от целлюлита следует отказаться от курения или хотя бы снизить количество выкуриваемых сигарет в день.

Антицеллюлитные диеты

Они продолжают оставаться наиболее эффективным способом борьбы с целлюлитом. Остальные средства могут усилить эффект, но не помогут, если продолжать питаться неправильно. Ведь, как было сказано выше, основной причиной появления целлюлита является нарушение обмена веществ.

Однако не следует путать диету с голоданием. Также нужно помнить, что моментальные диеты не приносят желаемого результата. Дело в том, что такие диеты направлены на резкое снижение веса, а это возможно за счет удаления лишней накопившейся жидкости в организме. Однако при прекращении соблюдения такой диеты жидкость вновь скапливается в организме, и человек вновь быстро набирает вес. В итоге это дает дополнительную нагрузку на кожу: вначале она обвисает, затем снова растягивается, что приводит к появлению растяжек, обвисанию и дряблости кожи.

Для наибольшего эффекта при выборе диеты необходимо посоветоваться с врачом.

Кроме того, так называемые моментальные диеты позволяют потерять вес (похудеть) лишь до определенной степени. Примерно через 3 недели человек, соблюдающий ее, достигает той грани, после которой вес стабилизируется, перестает снижаться. Дело в том, что организм к этому моменту начинает работать в защищенном режиме, перестраивается на достаточно низкую дозу калорий. При этом стоит лишь чуть-чуть отступить от такой строгой диеты, и калории, которые организм «приберегал», тут же возникнут в виде новых жировых отложений.

Поэтому, для того чтобы достичь лучшего результата в борьбе с лишним весом и целлюлитом, следует выяснить количество употребляемых и расходуемых калорий в день, для чего составить свое меню на день и посчитать, сколько калорий содержит ваша пища. Приблизительное количество калорий, содержащихся в различных продуктах, указано в таблице 1.

Таблица 1

Калорийность наиболее часто употребляемых пищевых продуктов (приводится по книге Гурвич М. М. «Лечебное питание при сахарном диабете»)

Продукт	Энергетическая ценность ккал/ 100 г продукта	Продукт	Энергетическая ценность ккал/ 100 г продукта
Овощи		Ягоды и фрукты	
Баклажаны	24	Арбуз	38
Кабачки	23	Дыня	38
Капуста белокочанная	27	Тыква	25
Капуста цветная	30	Абрикосы	41
Капуста кольраби	42	Алыча	27
Капуста краснокочанная	24	Ананас	49
Капуста брюссельская	43	Бананы	89
Лук зеленый	19	Вишня	52
Лук-порей	33	Гранат	52
Лук репчатый	41	Груша	42
Морковь	30–34	Инжир	49
Огурцы	11–14	Персики	43
Патиссоны	19	Рябина	46–52
Редис	21	Слива, терн	44
Зелень петрушки	49	Финики	271
Корень сельдерея	32	Хурма	53
Корень пастернака	47	Яблоки	45
Редька	35	Апельсины	40

Перец сладкий	26	Грейпфруты	35
Репа	27	Лимоны	33
Салат	17	Мандарины	40
Свекла	42	Виноград	65
Спаржа	21	Клюква	26
Томаты	23	Крыжовник	43
Хрен	44	Облепиха	52
Чеснок	46	Земляника садовая	34
Щавель	19	Малина	42
Картофель	80	Смородина	38
Рыба и морепродукты		Черника	44
Камбала	90	Шиповник свежий	51
Карп	112	Шиповник сухой	110
Карась	87	Изюм	262
Лещ	105	Курага	234
Минтай	72	Чернослив	242
Окунь морской	103	Яблоки сушеные	199
Окунь речной	82	Груши сушеные	201

Севрюга	160	Яйца	
Скумбрия	191	Яйца куриные	186
Сом	115	Молочные продукты	
Судак	84	Молоко пастеризованное жирностью 3,5 %	61
Треска	69	Молоко пастеризованное жирностью 1,5 %	44
Угорь	333	Творог жирный	232
Щука	84	Творог нежирный	88
Мясо кальмара	110	Творог мягкий диетический	170
Мясо краба	96	Кефир нежирный	30
Икра зернистая	251	Кефир жирный	56
Грибы		Масло топленое	887
Подосиновники свежие	22	Масло крестьянское несоленое	661
Подосиновники сушеные	239		
Подберезовики свежие	23		
Подберезовики сушеные	231		
Грибы белые свежие	23		
Грибы белые сушеные	152		
Рыжики свежие	17		

Сморчки свежие	16	Масло сливочное несоленое	748
Сыроежки свежие	15	Сыр «Российский»	360
Шампиньоны свежие	27	Брынза	260
Опята свежие	17	Сметана жирностью 20%	206
Грузди свежие	16	Ряженка жирностью 6%	84
Лисички свежие	20	Йогурт жирностью 1,5%	51
Маслята свежие	9	Йогурт жирностью 3,2%	85
Мясные продукты		Простокваша обыкновенная	58
Говядина	170–210	Сырki творожные и масса творожная «Особая»	341
Легкое говяжье	103	Пломбир	227
Печень говяжья	103	Мороженое молочное	126
Почки говяжьи	85	Мороженое сливочное	179
Сердце говяжье	96	Крупы	
Свинина беконная	318	Гречневая	335
Свинина жирная	491	Манная	328
Свинина мясная	357		
Грудинка свиная	602		
Куры	160–240		

Гуси	315–410	Овсяная	303
Цыплята	130–180	Овсяные хлопья	
Окорочок куриный	185	«Геркулес»	305
Печень куриная	140	Перловая	320
Сердце куриное	160	Пшено	348
Желудок куриный	124	Рисовая	330
Филе куриное	218	Ячневая	324
		Горох лущеный	314
Колбасы		Макаронные изделия	
Колбаса «Докторская»	257	Макаронные изделия высшего сорта	337
Колбаса «Русская»	302	Макаронные изделия I сорта	335
Колбаса «Любительская»	301	Мука, крахмал	
Колбаса «Московская»	406	Мука ржаная	304
Колбаса «Молочная»	258	Мука пшеничная высшего сорта	334
Сардельки говяжьи	215	Мука пшеничная I сорта	331
Сардельки свиные	332		
Колбаса «Любительская» варено-копченая	420		
Сосиски молочные	266		
Сосиски «Любительские»	304	Мука пшеничная II сорта	324
Сосиски «Столичные»	233	Крахмал картофельный	327
Сервелат	425	Мука кукурузная	330
Колбаса «Краковская» полукопченая	466	Крахмал кукурузный	359
Охотничьи колбаски	463	Выпечка, хлеб	
Колбаса «Армавирская» полукопченая	423	Хлеб ржаной простой формовой	181
Колбаса «Диабетическая»	254	Хлеб бородинский	207
Колбаса «Таллиннская» полукопченая	373	Хлеб украинский подовый	205
Колбаса «Московская» сырокопченая	473	Батон нарезной	264
Десерты		Хлеб паляница украинская	247
Шоколад молочный	550	Лаваш армянский, тонкий	277
Шоколад без добавок	544	Лепешки ржаные	367
Мед натуральный	314	Плюшка московская	336
Сгущенное молоко	320	Сдоба витая	287
Пастила	310	Галеты	415
Халва	523	Крекеры	439
Сахар и сахарозаменители		Печенье сдобное	458
Сахар-рафинад	379	Печенье сахарное	436
Сахар-песок	379	Бублики	284
Сорбит пищевой	354	Вафли с фруктовой начинкой	350
Ксилит пищевой	367	Пряники заварные	350
		Соломка сладкая	373
		Сушки ванильные	377
		Сушки простые	335
		Сухари сливочные	398
		Алкоголь	
		Водка	235
		Вино сухое	70
		Коньяк	185
		Прочее	
		Масло подсолнечное	899
		Майонез столовый	624

Из приведенной таблицы видно, что больше всего калорий содержится в выпечке, десертах, крупах, в мясных изделиях. Однако, грамотно составляя свое меню, не следует исключать из рациона мясо и крупы, которые очень полезны для организма. А вот от выпечки можно отказаться. Также можно исключить или ограничить употребление макаронных изде-

лий, сладких каш, копченостей, колбас, солений, маринадов, специй, а также ограничить употребление соли и сахара.

Кроме того, следует рассчитать (хотя бы примерно), сколько вы тратите калорий в день. Для этого удобно воспользоваться таблицей 2.

Таблица 2

Расход энергии (приводится по книге Соколинская В. ?, Игнатъев И. Ю., Грибчак М. А. «Очищение суставов, сосудов, крови»)

Занятие	Расход энергии, ккал/час
Сон	50–60
Лежание	65–75
Стояние	110
Гребля	200–400
Велосипед	400–500
Плавание	200–600
Быстрое плавание	400–500
Личная гигиена	100–140
Шитье, вязание	95–110
Мытье посуды	130–145
Глажение белья	130–145
Вытирание пыли	170–180
Подметание	170–180
Стирка белья вручную	200–270
Мытье полов	200–270
Физическая зарядка	160–290
Медленная прогулка (3 км/час)	150–170
Обычная ходьба по ровной дороге (4–4,2 км/час)	270–280
Быстрая ходьба (6 км/час)	
по песку, снегу	450–500
Бег трусцой	360–480
Бальные танцы	300–400
Непрофессиональный теннис	400–500
Ходьба на лыжах	400–800

Относительно режима питания существует несколько основных правил:

– никогда не следует есть перед тренировкой и сразу после нее. Разрешается есть за 2 часа до и через 1 час после физического напряжения.

– желательно есть не позднее чем за 2-3 часа перед сном;

– нужно вставать из-за стола, не дожидаясь чувства сытости.

Ниже будут предложены наиболее популярные диеты. Какую из них выбрать, каждый должен решить, исходя из своих предпочтений.

Диета №1

1– й завтрак:

рыба вареная – 200 г;

апельсин – 1 шт;

кофе – 10 мл.

2– й завтрак:

молоко теплое – 200 мл.

Обед:

бульон мясной – 200 мл;

мясо отварное – 100 г;
салат овощной – 150 г;
хлеб отрубный – 2 ломтика;
чай зеленый – 200 мл.

Полдник:

яблоко или груша – 1 шт.

Ужин:

овсяная каша – 200 г.

Зеленый чай очень полезен всем, но особенно тем, кто стремится избавиться от целлюлита, так как он способствует снижению процессов окисления и стимулирует обменные процессы в организме. Поэтому неслучайно зеленый чай входит в состав многих антицеллюлитных диет.

Эту диету не следует соблюдать больше 2 недель.

Диета №2

Первый день

1-й завтрак:

творог – 100 г;
бублик – 1 шт.;
чай черный – 200 мл.

2-й завтрак: яблоко – 2 шт.

Обед:

мясо отварное – 200 г;
винегрет – 200 г;
хлеб отрубный – 1 ломтик;
чай травяной – 200 мл.

Полдник:

сок фруктовый – 200 мл.

Ужин:

салат овощной – 150 г;
мясо отварное – 200 г;
чай зеленый – 200 мл.

Второй день

1-й завтрак:

сыр – 50 г;
хлеб отрубный – 2 ломтика; чай черный – 200 мл.

2-й завтрак:

груша – 2 шт;

Обед:

рыба жареная – 200 г;
картофель отварной – 200 г;
чай зеленый – 200 мл.

Полдник:

сок фруктовый – 200 мл.

Ужин:

овощи тушеные – 200 г;
рыба отварная – 200 г;
вода минеральная – 200 мл.

Диету можно соблюдать 1 раз в неделю в течение 1—2 месяцев.

Диета № 3

Первый день

Завтрак:

салат из свежей белокочанной капусты – 150 г;
хлеб отрубный – 1 ломтик;
вода минеральная – 200 мл.

Обед:

рис отварной – 200 г;
салат из свежей моркови с растительным маслом – 150 г;
вода минеральная – 200 мл.

Ужин:

рыба отварная – 150 г;
салат из морской капусты – 150 г;
водка рисовая – 20 г.

Второй день

Завтрак:

салат из свежей моркови с растительным маслом – 150 г;
тост из черного хлеба – 1 шт.;
вода минеральная – 200 мл. *Обед:*

салат овощной (капуста, морковь, салат, сельдерей), заправленный растительным маслом – 200 г;

хлеб – 2 ломтика; сыр – 50 г;
сок виноградный – 200 мл. *Ужин:*

рис отварной – 100 г; салат – 0,5 пучка;
грейпфрут – 0,5 шт.;
вода минеральная – 200 мл.

Третий день

Завтрак:

салат фруктовый (яблоки, груши, апельсины, бананы), заправленный йогуртом – 200 г;
сок апельсиновый – 200 мл.

Обед:

спаржа отварная – 250 г;
салат из капусты, заправленный лимонным

Употребляя овощи и фрукты, рекомендуется отдавать предпочтение сырым, а не переработанным, так как тепловая переработка разрушает большинство содержащихся в них витаминов и микроэлементов. Рекомендуется составлять свой ежедневный рацион таким образом, чтобы на долю овощей и фруктов приходилось не меньше 40%.

соком – 150 г;
хлеб отрубный – 1 ломтик;
вода минеральная – 200 мл.

Ужин:

– грибы жареные – 250 г;
картофель отварной – 75 г;
хлеб отрубный – 1 ломтик;
вода минеральная – 200 мл.

Четвертый день

Завтрак:

яблоко – 1 шт.
апельсин – 1 шт.;
тост из черного хлеба – 1 шт.;
сок виноградный – 200 мл.

Обед:

спаржа отварная с рисом и базиликом – 250 г;
картофель отварной – 200 г;
яблоко – 1 шт.;
хлеб отрубный – 1 ломтик;
вода минеральная – 200 мл.

Ужин:

рыба отварная – 200 г;
салат из свежих овощей – 150 г;
хлеб отрубный – 1 ломтик;
вино красное – 150 мл.

Пятый день

Завтрак:

каша рисовая – 150 г;
вода минеральная – 200 мл.

Обед:

салат из белокочанной и морской капусты – 200 г;
щи – 200 мл;
лепешка из рисовой муки – 1 шт.;
вода минеральная – 200 мл.

Ужин:

салат овощной (капуста, морковь, зелень), заправленный растительным маслом – 200 г;
лепешка из рисовой муки – 1 шт.;
вода минеральная – 200 мл.

Шестой день

Завтрак:

каша рисовая – 150 г;
сок яблочный – 200 мл.

Обед:

отварная морская рыба – 200 г;
салат фруктовый (яблоки, киви, апельсины) – 150 г;
сок манго или апельсиновый – 200 мл.

Ужин:

мясо нежирное отварное – 200 г;
салат овощной, заправленный лимонным соком – 200 г;
апельсин – 1 шт.; вино красное – 150 мл.

Седьмой день

Завтрак:

салат фруктовый (яблоки, чернослив, абрикосы) – 250 г;
вода минеральная – 200 мл.

Употребляя соки, рекомендуется отдавать предпочтение свежевыжатым, особенно полезны апельсиновый, яблочный и морковный.

Соки, которые продаются в магазинах, содержат значительно меньше полезных для организма веществ.

Обед:

рис отварной с овощами – 150 г;

вода минеральная – 200 мл.

Ужин:

рыба морская отварная – 150 г;

салат из белокочанной и морской капусты – 200 г;

вода минеральная – 200 мл.

Диету соблюдают в течение 2 недель, затем делают перерыв на 1 неделю, затем вновь соблюдают диету 2 недели.

Диета № 4

Первый день

1-й завтрак:

рыба отварная – 100 г;

салат из квашеной капусты, зеленого горошка и вареной моркови – 150 г;

чай без сахара – 200 мл.

2-й завтрак:

мясо отварное – 150 г;

творог обезжиренный – 100 г;

яблоки – 2 шт. *Обед:*

борщ вегетарианский из любых овощей – 250 мл;

картофель отварной – 200 г;

компот яблочный – 200 мл.

Ужин:

рыба отварная – 100 г;

салат из капусты – 150 г;

чай без сахара – 200 мл.

Второй день

1-й завтрак:

салат овощной (капуста, зеленый горошек, репчатый лук), заправленный растительным маслом – 200 г;

чай без сахара – 200 мл.

2-й завтрак:

кефир или йогурт – 200 мл.

Обед:

мясо отварное – 150 г;

каша гречневая – 200 г;

компот яблочный – 200 мл.

Ужин:

рыба отварная – 100 г;

салат из капусты – 150 г;

апельсин – 1 шт.;

чай без сахара – 200 мл.

Ученые уже давно доказали, что какао-бобы являются богатейшим источником необходимых для организма витаминов и микроэлементов.

Также они помогают повысить жизненный тонус и предотвратить развитие

начинающейся депрессии. Таким образом, тем, кто ведет борьбу с целлюлитом, нет необходимости полностью отказываться от шоколада. Однако и злоупотреблять им не стоит, 3-5 долек в день вполне достаточно.

Третий день

1-й завтрак:

яйцо всмятку – 1 шт.;
салата из капусты – 150 г;
хлеб отрубный – 1 ломтик;
чай без сахара – 200 мл.

2-й завтрак:

каша гречневая – 100 г;
кофе черный с сахаром – 150 мл.

Обед:

курица отварная – 150 г;
салат овощной – 200 г;
хлеб отрубный – 1 ломтик;
яблоки – 2 шт.;
чай зеленый – 200 мл.

Ужин:

винегрет – 150 г;
сок яблочный – 200 мл.

Четвертый день

1-й завтрак:

кефир – 200 мл.

2-й завтрак:

салат овощной, заправленный растительным маслом – 150 г;
чай зеленый – 200 мл.

Обед:

суп овощной – 200 мл;
салат из моркови – 100 г;
хлеб отрубный – 2 ломтика;
чай зеленый – 200 мл.

Ужин:

мясо отварное – 100 г;
салат овощной (квашеная капуста, зеленый горошек, репчатый лук), заправленный растительным маслом – 150 г;
хлеб отрубный – 1 ломтик;
сок апельсиновый – 200 мл.

Пятый день

1-й завтрак:

творог – 100 г;
чай без сахара – 200 мл.

2-й завтрак: яблоко – 1 шт.;

апельсин – 1 шт.

Обед:

бульон – 200 мл;
говядина отварная – 150 г;
салат из свежей капусты, заправленный лимонным соком – 150 г;
хлеб отрубный – 1 ломтик;

сок апельсиновый – 200 мл.

Ужин:

рыба нежирная жареная – 150 г;

хлеб отрубный – 1 ломтик;

смородина красная – 100 г;

вода минеральная – 200 мл.

Шестой день

1-й завтрак:

мясо отварное – 100 г;

капуста квашеная – 100 г;

хлеб отрубный – 1 ломтик;

кофе с сахаром – 100 мл.

2-й завтрак:

творог обезжиренный – 100 г;

вода минеральная – 200 мл.

Обед:

суп овощной – 250 мл;

хлеб отрубный – 1 ломтик;

каша гречневая – 200 г;

чай зеленый – 200 мл.

Ужин:

говядина постная отварная – 100 г;

салат из вареной свеклы с черносливом – 100 г;

хлеб отрубный – 1 ломтик;

чай зеленый – 200 мл.

Седьмой день

1-й завтрак:

каша гречневая – 100 г;

сыр – 30 г;

хлеб отрубный – 1 ломтик;

кофе с сахаром – 100 мл.

2-й завтрак:

салат фруктовый – 150 г.

Обед:

уха – 250 мл;

салат овощной, заправленный растительным маслом – 150 г;

хлеб отрубный – 1 ломтик;

чай зеленый – 200 мл.

Ужин:

мясо отварное – 100 г;

салат из капусты – 150 г;

яблоко – 1 шт.;

сок яблочный – 200 мл.

Ведущим борьбу с целлюлитом необходимо сократить употребление продуктов, способствующих интенсивному образованию жировых отложений. К ним относятся картофель фри, жирная свинина, а также сладкие и мучные блюда.

Эту диету можно соблюдать 1 раз в месяц, но не более 2 месяцев подряд.

Диета № 5

Первый день

Завтрак:

каша перловая с луком, морковью и растительным маслом – 200 г;
хлеб ржаной – 1 ломтик;
чай с лимоном – 200 мл.

Обед:

суп куриный с лапшой – 200 мл;
салат из квашеной капусты – 100 г;
рагу овощное – 200 г;
хлеб ржаной – 1 ломтик;
сок апельсиновый – 200 мл.

Ужин:

салат из моркови с чесноком и растительным маслом – 150 г;
каша гречневая – 200 г;
чай зеленый – 200 мл.

Второй день

Завтрак:

салат (свежая капуста, лук, морковь, зелень) – 150 г;
каша перловая – 200 г;
чай с брусникой – 200 мл.

Обед:

борщ вегетарианский – 250 мл;
салат (соленые огурцы, лук, растительное масло) – 150 г;
котлета рыбная – 1 шт;
картофель печеный – 200 г;
хлеб отрубный – 1 ломтик;
сок томатный – 200 мл.

Ужин:

салат овощной (отварная свекла, чернослив, растительное масло) – 100 г;
каша пшеничная – 200 г;
чай без сахара – 200 мл.

Третий день

Завтрак:

салат из моркови – 150 г;
каша перловая – 150 г;
чай без сахара – 200 мл.

Обед:

суп из фасоли – 250 мл;
говядина отварная – 100 г;
салат овощной (квашеная капуста, зеленый горошек, растительное масло) – 150 г;
хлеб отрубный – 1 ломтик;
яблоко – 1 шт;
чай без сахара – 200 мл.

Ужин:

салат (картофель отварной, лук, зелень, растительное масло) – 150 г;
каша овсяная – 200 г;

чай без сахара – 200 мл.

Нередко в составе антицеллюлитных диет можно увидеть такие фрукты, как бананы. Они содержат много витаминов и микроэлементов, однако не следует употреблять их в большом количестве, так как они способствуют задержке воды в организме. Вполне достаточно съедать 1 банан в несколько дней.

Четвертый день

Завтрак:

салат из печени трески, капусты и фасоли – 150 г;

хлеб отрубный – 1 ломтик;

яблоко – 1 шт.;

кефир нежирный или йогурт – 200 мл.

Обед:

курица жареная без кожи – 200 г;

салат овощной – 200 г;

хлеб отрубный – 1 ломтик;

чай без сахара – 200 мл.

Полдник:

тост из черного хлеба – 1 шт.;

фасоль вареная – 150 г;

чай без сахара – 200 мл.

Ужин:

капуста цветная тушеная – 150 г;

сыр – 25 г; помидор – 1 шт.;

фасоль отварная – 100 г;

яблоко печеное с начинкой из смородины и меда – 1 шт.;

чай без сахара – 200 мл.

Пятый день

Завтрак:

салат овощной (капуста, лук, морковь, растительное масло) – 150 г;

каша гречневая – 200 г;

кофе черный с сахаром – 150 мл.

Обед:

рассольник вегетарианский – 250 мл;

капуста тушеная – 150 г;

салат овощной – 150 г;

хлеб отрубный – 1 ломтик;

компот вишневый – 200 мл.

Ужин:

винегрет – 150 г;

плов из курицы – 200 г;

хлеб ржаной – 1 ломтик;

чай без сахара – 200 мл.

Шестой день

Завтрак:

капуста квашеная – 150 г;

каша перловая – 200 г;

чай с лимоном – 200 мл.

Обед:

суп овощной – 250 мл;
огурцы соленые – 1 шт.;
котлета рыбная – 1 шт.;
хлеб ржаной – 1 ломтик;
чай с лимоном – 200 мл.

Ужин:

салат овощной (черная редька, картофель растительное масло) – 150 г;
рыба жареная – 200 г;
хлеб ржаной – 1 ломтик;
чай без сахара – 200 мл.

Седьмой день

Завтрак:

салат овощной (морковь, чеснок, растительное масло) – 150 г;
каша перловая – 200 г;
хлеб ржаной – 1 ломтик;
чай с лимоном – 200 мл.

Обед:

суп картофельный с гренками – 250 мл;
салат овощной (помидоры, огурцы, репчатый лук, зелень, растительное масло) – 200 г;
вареники с капустой – 200 г;
хлеб ржаной – 1 ломтик;
чай без сахара – 200 мл.

Существуют травяные сборы, способствующие снижению аппетита. В них могут входить лист брусники, кукурузные рыльца, листья земляники, мята перечная, горец птичий, лапчатка гусиная, цикорий, шиповник, марь белая, крапива, зверобой, корень одуванчика, листья черной смородины, дягиль, семена укропа, донник и т. д.

Ужин:

салат овощной (капуста, морковь, лук, растительное масло) – 150 г;
каша пшенная – 200 г;
хлеб ржаной – 1 ломтик;
чай с лимоном – 200 мл.

Эту диету можно соблюдать 1 раз в месяц в течение нескольких месяцев.

Диета № 6 (вегетарианская)

Первый день

Завтрак:

каша из овсяных хлопьев – 250 г;
помидор – 1 шт.;
кофе без сахара – 150 мл.

Обед:

суп овощной – 200 мл;
салат овощной (любые овощи) – 150 г;
сыр – 25 г;
булочка – 1 шт.;
сок апельсиновый – 200 мл.

Ужин:

спагетти – 150 г;
помидор – 1 шт.;
сыр – 30 г;
яблоко – 1 шт.;
чай зеленый – 200 мл.

Второй день

Завтрак:

яйцо всмятку – 1 шт.;
хлеб ржаной – 2 ломтика;
апельсин – 1 шт.;
кофе без сахара – 150 мл.

Обед:

бутерброд с сыром – 1 шт.;
салат овощной (любые овощи) – 150 г;
груша – 1 шт.;
чай зеленый – 200 мл.

Ужин:

пирог с капустой – 200 г;
картофель в мундире – 200 г;
салат овощной (любые овощи) – 150 г;
апельсин – 1 шт.;
чай зеленый – 200 мл.

Третий день

Завтрак:

рогалик с повидлом – 1 шт.
кефир – 200 мл;
банан – 1 шт.

Обед:

уха – 250 мл;
омлет – 200 г;
салат овощной (любые овощи) – 150 г;
тост из черного хлеба – 1 шт.;
чай зеленый – 200 мл.

Ужин:

картофель отварной – 200 г;
горошек зеленый – 100 г;
помидоры – 1 шт.;
йогурт – 200 мл.

Сейчас в аптеках продается много средств для снижения аппетита, но использовать их следует только после консультации с врачом. Однако есть не менее эффективные народные средства, также способствующие снижению аппетита. Одним из таких средств является крепкий чай без сахара с молоком.

Четвертый день

Завтрак:

каша овсяная – 250 г;
тост из черного хлеба – 1 шт.;
помидор – 1 шт.;

чай зеленый – 200 мл.

Обед:

суп овощной – 250 мл;

тост из черного хлеба – 2 шт.;

сыр – 50 г;

салат овощной (любые овощи) – 150 г;

сок апельсиновый – 200 мл.

Ужин:

салат овощной (любые овощи) – 150 г;

кабачки жареные – 200 г;

хлеб ржаной – 1 ломтик;

компот – 200 мл.

Пятый день

Завтрак:

яйцо всмятку – 1 шт.;

хлеб ржаной – 2 ломтика;

яблоко – 1 шт.;

кофе без сахара – 150 мл.

Обед:

каша гречневая – 250 г;

салат овощной (любые овощи) – 150 г;

хлеб ржаной – 1 ломтик;

чай без сахара – 200 мл.

Ужин:

запеканка овощная – 200 г;

сыр – 50 г;

хлеб ржаной – 1 ломтик;

апельсин – 1 шт.;

чай без сахара – 200 мл.

Шестой день

Завтрак:

рогалик с повидлом – 1 шт.;

йогурт фруктовый – 200 мл;

груша – 1 шт.

Обед:

суп овощной – 250 мл;

тост из черного хлеба – 2 шт.;

сыр – 40 г;

помидор – 1 шт.;

чай зеленый – 200 мл.

Ужин:

каша перловая – 200 г;

Все продукты, содержащие крахмал, – блюда из риса, картофеля, а также макаронные изделия – следует употреблять в пищу с овощными салатами или зеленью.

салат овощной (помидоры, огурцы, лук репчатый, зелень, растительное масло) – 150 г;

хлеб ржаной – 1 ломтик;

чай зеленый – 200 мл.

Седьмой день

Завтрак:

яйцо всмятку – 1 шт.;
хлеб ржаной – 2 ломтика;
апельсин – 1 шт.;
кофе без сахара – 150 мл.

Обед:

борщ вегетарианский – 250 мл;
салат овощной (любые овощи) – 150 г;
хлеб ржаной – 2 ломтика;
дыня – 100 г;
чай зеленый – 200 мл.

Ужин:

фасоль вареная – 150 г;

Если главным блюдом являются мясо или рыба, то в качестве гарнира лучше всего использовать любые овощи, кроме картофеля.

тост из черного хлеба – 1 шт.;
помидор – 1 шт.;
яблоко – 1 шт.;
чай зеленый – 200 мл.

Диету можно соблюдать 1 раз в месяц в течение 2—3 месяцев.

Диета № 7 (вегетарианская диета)

Первый день

Завтрак: финики – 5 шт.;
чай зеленый – 200 мл.

Обед:

суп овощной с рисом – 200 мл;
хлеб ржаной – 1 ломтик;
салат овощной (любые овощи) – 150 г;
банан – 1 шт.;
груша – 1 шт.;
чай зеленый – 200 мл.

Ужин:

фасоль вареная – 200 г;
хлеб ржаной – 1 ломтик;
огурец – 1 шт.;
яблоко – 1 шт.;
чай зеленый – 200 мл.

Второй день

Завтрак: курага – 5 шт.;
рогалик – 1 шт.;
чай зеленый – 200 мл.

Обед:

суп овощной – 250 мл;

Хлеб грубого помола является источником витаминов, особенно группы В, поэтому ни в коем случае не следует исключать его из рациона.

тост из черного хлеба – 1 шт.;

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.