

Избери диетата за теб

Публикувано от legolas на 2011-04-19

Едномесечна диета

Едномесечната диета осигурява разнообразна храна, която набавя на организма всички основни съставки – белтъчини, мазнини, въглехидрати, витамини и минерални соли в разумни количества.

Прилагането ѝ осигурява трайна загуба на 3-4 кг от теглото. По време на диетата се препоръчва да се пие по 1-1,5 л минерална вода на ден и ограничаване на солта. Диетичното меню се променя всяка седмица, като се предлагат два варианта (А и В), които могат да се разменят изцяло всеки втори ден.



Вариант А

мед и парче сухар

няколко листа маруля или ябълка

салата с половин лъжичка захар и сокът от

1 сухар

Първа седмица

Първа закуска (7-8 ч): чаша кисело мляко с 1 лъжичка

Втора закуска (10-11 ч): чаша натурален сок по избор, 2 филийки ръжен хляб, тънко намазани с масло,

Обяд (13 ч): чаша зеленчуков бульон, 150 г варено телешко или говеждо месо, 1 варен картоф, плодова салата с половин лъжичка захар и сокът от 1/2 лимон

Трета закуска (15-16 ч): 1 домати или ябълка (може да се замени с чаша натурален доматиен или ябълков сок),

Вечеря (18-19 ч): чаша кисело мляко, 2 филийки черен хляб, тънко намазани с масло и посипани с магданоз или копър, ябълка или грейпфрут

Вариант В

Първа закуска:

чаша билков чай или кафе с лъжичка мед

Втора закуска: чаша айран, 1 кроасан, 10 репички или 1 ябълка

Обяд: варена риба, 2 варени картофа с копър, зелена салата или салата от моркови с лимонов сок и зехтин

Трета закуска: ябълка, грейпфрут, друг плод или чаша плодов сок

Вечеря: чаша топло мляко, 1-2 тънки филийки препечен пълнозърнест хляб, намазани с мед

Втора седмица

Вариант А

Първа закуска: чаша плодов или зеленчуков сок, 1 сухар

Втора закуска: 2 филийки ръжен хляб, тънко намазани с масло, 50 г обезсолено краве сирене, чаша кисело мляко

Обяд: 2 кюфтета на скара, салата от моркови

Трета закуска: плодове или натурален сок

Вечеря: 1 айран, 1 сухар и 50 г шунка



Вариант В

Първа закуска: чаша неподсладен билков чай, 1 кроасан

Втора закуска: 2 филийки пълнозърнест хляб с 100 г пушено пуешко филе, 2 домата

Обяд: таратор, 1 твърдо сварено яйце, варена риба, зелена салата

Трета закуска: чаша айран, 1 сухар

Вечеря: чаша билков чай, 50 г обезсолено сирене, зелена салата

Трета седмица

Вариант А

Първа закуска: чаша билков чай или кафе без захар, 1 сухар

Втора закуска: чаша айран, 1 филийка ръжен хляб, 1 рохко яйце, репички или моркови

Обяд: бифтек, пюре от спанак с кисело мляко, чаша натурален сок

Трета закуска: ябълка и сухар

Вечеря: чаша топло мляко, препечена филийка, намазана с извара

Вариант В

Първа закуска: чаша прясно мляко с мед, 1 сухар

Втора закуска: чаша чай или кафе без захар, 2 филийки ръжен хляб с 50 г шунка, 1 домати

Обяд: 200 г задушен ориз с гъби, чаша пилешки бульон, 2 печени ябълки

Трета закуска: плодове

Вечеря: чаша билков чай, 1 филийка ръжен хляб със 150 г пушено пуешко филе, 1 ябълка



Вариант А

сухар

ябълка

домати, 1 варен картоф, плод

Трета закуска: сок от моркови

Вариант В

хляб с масло

кашкавал, 1 ябълка

Обяд: 200 г варено пиле, зелена или морковена салата, чаша натурален сок по избор

Трета закуска: чаша кафе без кофеин, 1 кроасан

Вечеря: 2 филийки черен хляб, тънко намазани с пастет, репички, домати или друг зеленчук.

Четвърта седмица

Първа закуска: чаша кафе или чай с лъжичка мед, 1

Втора закуска: 2 рохки яйца, 1 филийка ръжен хляб, 1

Обяд: чаша пилешки бульон, задушен зелен фасул с

Вечеря: чаша кисело мляко, 1 сухар, 50 г обезсолено сирене

Първа закуска: чаша кисело мляко, филийка ръжен

Втора закуска: 2 филийки ръжен хляб с масло, 50 г

Диетата е много подходяща за влизане във форма преди лятото. Не изтощава организма и запазва слънчевото настроение.

Диета след раждане



Какво да правим с излишните килограми след раждане?

Най-напред, имайте търпение.

По неизвестна причина, нито един режим, дори и най-строгий е неефикасен, преди да дойде първата менструация след раждането. Затова най-добре е да започнете едва от този момент.

Ако имате в излишък само от 1 до 3 килограма след излизането от болницата, трябва да знаете да чакате. Те ще изчезнат в близките седмици, най-вече, ако кърмите бебето.

Ако излишните килограми са четири, кърменето ще ви бъде особено полезно.

Изчакайте вашето истинско възстановяване от раждането, идването на менструацията. От този момент може да направите сметка за “щетите” и тогава мислете как да стопите излишните килограми.

Ако сте надхвърлили и четирите килограма, пак трябва да бъдете търпеливи: и те ще изчезнат.

Ако имате между четири и шест килограма в повече, трябва да спазвате един малък режим от 1200 калории на ден.

Хранете се 3 пъти на ден, редовно, като ядене по-малко от всичко: храната трябва да е богата на белтъчини, но бедна на мазнини. Избягвайте алкохолните напитки, но изпивайте поне литър и половина на ден, течности.

Устоявайте на “дъвченето по всяко време” и ако е възможно лишете се от някои десерт например, от нещо което похапвате, минавайки покрай хладилника, или се задоволете с нискокалорични храни: цикория, репички, маруля...

Качвайте се на кантара веднъж седмично на гладно, с празен мехур, няма нищо по окуражаващо от това!

В зависимост от начина по който сте се хранили по време на бременността, ще изгубите излишните килограми за месец или два.

Ако сте яли много, докато сте очаквали детето, имате шанса да отслабнете за един месец. Ако сте

яли по-малко, ще ви бъдат необходими два месеца.

Като изчезнат излишните килограми, ще трябва постепенно да възстановите калоричното ниво на вашето по-раншно хранене, но не твърде бързо! Защото може да натрупате отново онова, от което сте се отървали! Поне още 15 дни ще е необходимо да спазвате режима на 1200-те калории, но в едно от основните хранения заменете зеленчуците с нишестени продукти: например 5 супени лъжици ориз, макарони или зелен фасул или 3 картофа със средна големина.

Това “подобрение” ще доведе вашият режим до 1400 калории дневно. Едва след изминаването на тези 15 дни можете да се върнете към нормалното си хранене.

Меню - 1200 калории

Закуска: чаша плодов сок, чай или кафе (може подсладени), две филийки хляб, масло колкото лешникова ядка, чаша кисело мляко.

Обяд: около 100г сурови зеленчуци (може с оцет), 125г месо, пиле или риба – печени без мазнина, 200г зеленчуци за гарнитура (полети с масло с размера на лешникова ядка или 5г олио) 30г сирене, един средно голям плод.

За пиене: вода, чай или кафе (не подсладени).

Вечеря: също обяд, но като заместите суровите зеленчуци със сирене или кисело мляко.

Ако трябва да изгубите от 7 до 10 килограма, режимът ще бъде съвсем строг.

Ако сте “рецидивистка” при натрупването на килограми по време на бременност или пък се лекувате от диабет, високо кръвно или депресия... трябва непременно да се посъветвате с лекар. Щом за първи път ви се случва да натрупате килограми и здравето ви е безупречно, можете да опитате режим от 900 калории в продължение на 15 дни.

Общите съвети за “дъвченето по всяко време” и напитките, дадени за жените с режим 1200 калории, са в сила и тук.

След две седмици ще преминете на него и ще го следвате в продължение на месец.

Чак след това ще въведете “нишестените изделия” в храненето си, към режим от 1400 калории за 15 дни.

И едва тогава можете да преминете към нормално хранене.

Няма да скрием, че този режим е по труден за спазване от предишния.

Той изисква медицински контрол през голяма част от времетраенето му.

Не се колебайте и се съветвайте с лекар, ако имате най-малкото съмнение за здравето ви или ефикасността на ограниченията, които бихте желали да наложите върху себе си...

Меню – 900 калории

(Ако килограмите са много съветвайте се с лекаря)

Закуска: чаша плодов сок или един плод, не подсладен чай или кафе, чаша кисело мляко.

Обяд: средна порция сурови зеленчуци без мазнина, 125г месо, пиле или риба печена (без масло), 200г пресни зеленчуци без мазнина, 30г сирене, средно голям плод.

За пиене:

вода, кафе или чай (не подсладени).

Вечеря: като обедното меню, но заменете сиренето с чаша кисело мляко.

Вземайте и по едно хапче комбинирани витамини, по време на което ядене искате.

Режимът трае само 15 дни!

Светкавична диета

Тази диета е подходяща като ударна преди започването на определен хранителен режим с продължителност 5 дни, за които може да свалите 2-3 кг.

- През първия ден се консумира мляко – прясно и кисело, не е задължително да е нискомаслено.
- През втория ден се ядат картофи, най-добре е да са варени, но може и на фурна, пържените картофи не са за препоръчване.
- На третия ден се залага на сиренето и кашкавала.
- Четвъртия ден се хапва пилешко месо, под всякаква форма.
- Петия ден се пие само вода, може и чай, но без захар.



През цялата диета е добре:

- да се пие 1,5 - 2 л вода дневно.
- да се хапва повече количество храна на обяд, отколкото на вечеря.

- да се съчетава със спорт и движение.

Количествата от разрешените храни за даден ден са неограничени (но все пак сами трябва да имате мярка). Кафето е позволено през целия цикъл на диетата, но без захар

Диетата може да се удължи, като се повтарят последователно петте дни до достигане на желан резултата, но не трябва да се прекалява с нейното ползване, защото както всяка диета, светкавичната диета води до изтощаване на организма.

Диетата на Валентина

Тази диета ми беше препоръчана от приятелка, която беше я правила два пъти. Първия път беше свалила 7 килограма, а втория 5. Аз я опитах и свалях 10 килограма.



Хубавото на тази диета е че: първо - не отслабваш прекалено бързо; второ - можеш да ядеш неограничени количества от това, което е позволено, и трето - килограмите не се качват след диетата, разбира се, ако не се прекалява с храната след това. **Единственото неприятно нещо е, че продължава 17 дни. Ето я и диетата:**

3 дни - макарони (или каквито и да е макаронени изделия) със извара или сирене (заедно или поотделно).

2 дни

–картофи варени или печени.

2 дни - пилешки гърди печени, на скара, или варени.

2 дни - сурови зеленчуци, салати, и обезмаслено кисело мляко.

2 дни - печено или варено месо, за предпочитане телешко.

2 дни - зеленчуци на пара (без картофи или бобови).

2 дни - извара и/или сирене (може и обезмаслен кашкавал).

2 дни - плодове (без банани)

Към тези храни може да се прибавят само сол, черен пипер и горчица.

С тази диета се препоръчват само леки упражнения като 20 минути бързо ходене и 20-30 коремни преси на ден. Много е лесна, защото, както вече споменах, може да ядеш колкото и когато искаш (от позволените храни). **Тази диета също така не е вредна за здравето, защото се ядат храни от всички групи, само че не едновременно.**

90-дневна диета за максимално отслабване

Диетата продължава 90 дни и само 90 дни. След като приключите е необходима 90 дни почивка. След този отдых можете да повторите още веднъж.

Закусва се задължително само плодове (през 90 дневната диета и също по време на 90 дневната почивка), защото от тях организмът черпи плодова захар, необходима за нервната система!

ЦИКЛИ НА ХРАНЕНЕ

Тялото е уредена система, която изисква уреден и хармоничен начин на хранене. Изследванията показват, че човешкият метаболизъм има 3 цикъла:

- 4.00 до 12.00 ч. - цикъл на чистене на организма
- 12.00 до 20.00 - цикъл на хранене

- 20.00 до 4.00 - храносмилателен цикъл

ЦИКЪЛ НА ЧИСТЕНЕ НА ОРГАНИЗМА (4.00-12.00)

По време на този цикъл се консумира минимално количество храна (задължително плодове) и се пие по-голямо количество вода, чай или ниско калорични напитки. По време на диетата се закусва само с плодове!

ЦИКЪЛ НА ХРАНЕНЕ (12.00-20.00)

По време на този цикъл се храним неограничено. Тук не е важно колко количество ще консумираме, а как ще консумираме храната и е задължително да спазваме времетраенето между отделните хранения.

При белтъчния ден между отделните хранения трябва да има 4 часа. В деня за бобови растения и варива, както и през въглехидратния ден - 2 часа.

По време на плодовия ден е необходимо да се консумират повече плодове, но трябва да се знае, че един вид плод се смята за едно хранене. Между отделните хранения може да има от 1 до 2 часа.

ХРАНОСМИЛАТЕЛЕН ЦИКЪЛ (20.00-4.00)

По време на този цикъл се храносмила и усвоява храната, затова е необходимо да не се яде нищо. Ако не можете да издържите и сте много гладни, вземете си някакъв плод или чаша вода, може и чай без захар.

ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ НА ДНИТЕ ЗА ХРАНЕНЕ

Тези дни са най-важния елемент от диетата. Спазването на редът, по който трябва да се храним, както и правилната комбинация между храните ще доведат до отлични резултати.

Диетата се състои от 4 дни редовно хранене и един ден (воден) на всеки 29-ти ден. Тази диета се започва винаги с белтъчен ден, продължава с бобовия ден, въглехидратен и завършва с плодов.

Този цикъл се повтаря до 29-ия ден, когато се пие само вода.

ДЕН 1-БЕЛТЪЧЕН ДЕН

Кои храни спадат към белтъчини:

МЕСО, СИРЕНЕ, КАШКАВАЛ, ЯЙЦА, МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ, СПАНАК, РЯПА, СОЯ И СОЕВИ ПРОДУКТИ, ЗЕЛЕ, ДОМАТИ, ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО, КАРФИОЛ...

Белтъчните са големи молекули, изградени от аминокиселини. Аминокиселините се съдържат в храните от растителен и животински произход. 8 от аминокиселините нашето тяло не може да произвежда и затова тях ние трябва да полчаваме от храната, която консумираме. Белтъчните са необходими за поддържане на растежа, тъй като всъщност от тях е изградено нашето тяло (коса, нокти, мускули и т.н.). Необходими са също за много други важни процеси в организма.

Избери диетата за теб

Powered by

Bukvar.bg

Image not found

© 2010-2024