Для успешного похудения нужно основательно "почистить" пищеварительную систему.

Для этого надо есть продукты, которые:

- предупреждают застой желчи;

- адсорбируют лишние жидкости и яды в желудке и кишечнике;

- активизируют работу кишечника и восстанавливают его микрофлору.

Требование диеты - есть часто, но понемногу: это улучшает отток желчи из желчного пузыря. Употребление соли и сахара нужно сократить до минимума.

Эффективность

- потеря веса - до 5 кг за неделю;

- улучшается функция печени, желчного пузыря, кишечника;

- диета благотворно отражается на состоянии кожи.

1-й день

В течение дня - 8 стаканов свежевыжатого сока или отвара шиповника (без сахара)

2-й день

9.00 - чай или кофе без сахара

11.00 - 100 г отварного риса

13.00 - 100 г обезжиренного творога

15.00 - чашка овощного салата с растительным маслом

17.00 - 100-150 г отварной рыбы

19.00 - 10 шт. чернослива или кураги

21.00 - стакан обезжиренного кефира

3-й день

9.00 - сок, кофе или чай

11.00 - 10-15 шт. сухофруктов

13.00 - 200 мл овощного супа и овощной салат с маслом

15.00 - 100 г запеканки из нежирного творога

17.00 - 200 мл овощного супа

19.00 - отварная куриная грудка

21.00 - 2 яблока

4-й день

9.00 - сок, кофе или чай

11.00 - 2 любых фрукта

13.00 - отварная куриная грудка

15.00 - овощной суп-пюре

17.00 - 1-2 фрукта

19.00 - 100 г нежирного творога

21.00 - стакан обезжиренного кефира

5-й день

В течение дня 1,5 л компота или сока и 100 г отварного риса

6-й день

9.00 - чай или кофе

11.00 - 1-2 фрукта

13.00 - тёртая морковь с растительным маслом

15.00 - отварная куриная грудка

17.00 - овощной салат с растительным маслом

19.00 - 10 шт. сухофруктов

21.00 - стакан обезжиренного кефира

7-й день

9.00 - чай или кофе

11.00 - 100 г обезжиренного творога

13.00 - овощной суп

15.00 - овощной суп

17.00 - овощной суп

19.00 - 1-2 фрукта

21.00 - стакан обезжиренного кефира

Принимайте поливитамины

Лучше принимать витаминно-минеральные комплексы. Помимо известных и разрекламированных эффектов, витамины группы В и С способствуют сжиганию жиров.

Хром контролирует уровень сахара в крови и противостоит соблазну попробовать сладкую выпечку. Зимой это особенно важно.

Назначьте разгрузочные дни

Разгрузочные дни позволят кишечнику и всему организму работать в щадящем режиме, выведут шлаки и нормализуют обмен веществ. Проводить их следует не более 2-х суток подряд.

В это время нужно употреблять до 2,5 литров жидкости в день - овощные соки, минеральную воду без газа, вода. Есть следует маленькими порциями 5-6 раз в день.

На завтрак, обед и ужин съедайте по 100 г обезжиренного творога с пшеничными отрубями (1-2 ч. ложки). Отруби предварительно заваривайте кипяченой водой на 20-30 минут. В творог добавляйте мёд, ягоды или фрукты.

Неделя такого питания обеспечит вам потерю 2-х килограммов.

Голодайте по гороскопу

Однодневные голодания тоже популярны у тех, кто следит за фигурой. Максимум эффекта от "голодного дня" можно получить, если учесть рекомендации астрологов:

- Овнам и Скорпионам лучше отказаться от еды во вторник,

- Тельцам и Весам - в пятницу,

- для Близнецов и Дев подходит среда,

- для Рака - понедельник,

- Льву звёзды отвели для голодания воскресенье,

- Стрельцам и Рыбам - четверг,

- Козерогу и Водолею легче обойтись без пищи в субботу.

Если устраиваете голодание раз в месяц, выбирайте свой "удачный" день в новолуние или полнолуние. Попробуйте голодать и в тот, и в другой период, чтобы узнать, что вам подходит больше. Впрочем, звёзды предусмотрели универсальный "голодный день" - в 11 день лунного месяца, считая от новолуния, отказаться от пищи могут все знаки Зодиака.

Апельсины для похудения

Европейские ученые назвали сорт апельсина, который эффективнее всего помогает избавиться от лишнего веса. Также этот фрукт снижает риск развития опасного заболевания.

Исследования, проведенные под руководством профессора Пьер-Джузеппе Пеличчи из Милана, показали, что сицилийские апельсины (их также называют красные апельсины) препятствуют развитию ожирения и сокращают вероятность возникновения раковых опухолей.

Апельсины с красной мякотью обладают явно выраженным антиканцерогенным свойством.

Эксперимент показал, что если питаться жирной пищей и при этом ежедневно есть красные апельсины или пить сок этих фруктов, то вы не поправитесь. Если заменить сицилийские апельсины обычными, то ожирения с трудом удастся избежать.

К тому же было доказано, что этот сорт апельсинов в немного большей степени, чем обычные, уменьшает риск развития рака и снижает кровяное давление.