

Диета и вкусности

Послан roodme - 28/08/2013 11:05

Всех приветствую. Хотела поговорить вот о чем, девчонки, вы как справляетесь с желанием съесть что-нибудь сладкое? Все же во время диеты все ваши потаенные желания выходят наружу, хочется и тортик иногда попробовать. Сама лично заменяю сладости пастилой постной. Пока отлично помогает.

=====

Re: Диета и вкусности

Послан Vika667 - 04/10/2013 07:04

Только таблетки тут помогают или сила воли сумшедшая

=====

Re: Диета и вкусности

Послан keun_sok - 11/11/2013 16:01

Сила воли нужна, но так же важно не переусердствовать с диетой, потому что можно только навредить себе, к тому же есть даже список опасных и вредных диет - на которые лучше не садиться, особенно тем. у кого проблемы со здоровьем.

=====

Re: Диета и вкусности

Послан ocelot145 - 29/11/2013 15:10

Я вот на днях увидела рецепт осетинского пирога с сыром. Помню, меня бабашку в детстве им угощала, вкусная штука была. А сейчас я уже в состоянии сама готовить. Сегодня вечером как раз узнаю, умею ли я так же вкусно готовить, как и бабушка.

=====

Re: Диета и вкусности

Послан nati100 - 17/11/2014 20:11

здравствуйте) А я предлагаю посмотреть самую безопасную и эффективную диету под названием атомная!

ЗДОРОВЬЮ ТОЧНО НЕ НАВРЕДИТ!

На сегодня все больше людей обращаются к атомной диете. Ведь она самая простая и щадящая. Вам не придется каждый день морить себя голодом и отказываться от любимых блюд. Почему называют атомная диета?

Ответ прост: свое название получила благодаря методике, которая существенно ускоряет метаболические процессы в организме. Суть данной диеты – чередование углеводных и белковых дней. Благодаря такой системе питания можно потерять до 9 килограмм за неделю. Вы, наверное, подумаете, что это невозможно, но как можно говорить не попробовав? Мы детально расскажем, как придерживаться атомной диеты (меню).

Принцип диеты

Основной целью диеты является работа «ленивого» метаболизма, запуск активного процесса сжигания лишнего жира и ускорение обмена веществ. Основной плюс в том, что вам не придется строго голодать и лишать организм всех необходимых питательных веществ.

Употреблять еду разрешается при первых признаках голода и до полного насыщения. При этом следите за тем, чтобы порции меню были небольшими, переждать ни в коем случае нельзя.

Чередовать белково-углеводную пищу нужно через день. Углеводный день?белковый, затем снова углеводный и т.д. При этом нужно запомнить два правила:

запрещается поздно ужинать. За 3 часа до сновидений.

полностью исключаем из своего рациона картофельные блюда, мучные изделия и сахар (сладкое и т.д.)

Атомная диета (преимущества):

1. Самая результативная и безопасная диета.
2. Не морить вас голодом и не доставляет дискомфорт в виде подсчета калорий, слабости и эмоционального истощения.
3. Соблюдая диету, вы получаете не только эффективный результат, но и вдобавок оснащаете организм полезными витаминами, минералами, углеводами и белками.
4. Нет строгих ограничений по возрасту и каких-либо противопоказаний

5. В праздничные дни можно устраивать небольшие перерывы.

6. В день, когда вы сидите на углеводной пище, происходит эффективная чистка кишечника, так как все продукты богаты клетчаткой. Проблем со стулом у вас точно не будет.

7. Предоставленная система питания отлично подойдет для занятий спортом.

Dieta_MUJIMA20121002_0001_29

Рекомендации по питания:

1. В день, когда вы сидите на углеводной пище нужно кушать фрукты и овощи (желательно отказаться от бананов и винограда). Разрешено употреблять постные супчики (борщи), лечо, овощные рагу, фруктовые и овощные салаты, соте и т.д. Рекомендуется пить чай с имбирем, так как он помогает усилить обмен веществ и ускоряет процесс сжигания жировой ткани в организме.

2. В белковый день можно кушать говядину, мясо курицы, рыбу, твердый сыр, кисломолочные и молочные продукты (кефир, ряженку, йогурт, творог и т.д.). Разрешено пить кофе с молоком, воду и зеленый чай.

После того, как вы достигнете желаемого результата, можно внести небольшие изменение в ваше меню, к примеру, введя овсянку, гречку и продукты грубого помола.

=====