



Любите свой вес, не боритесь с ним, и снижайте, не спеша!
Блог <http://vladblog.info> попытка помощи 'Как это можно осуществить'

Американская диета – признанный способ сбросить вес



Американская диета была одной из первых, которую признала вся мировая общественность. Гастрономическое ограничение, позволяющее держать в форме самых красивых актрис фабрики грез, завоевало признание всего мира. Всего две недели ограниченного, но достаточно полноценного питания, позволят вам сбросить до 10 килограмм лишнего веса. Низкокалорийное меню не только не дает новым жировым отложениям появляться, но и активизирует внутренние силы организма по сжиганию уже имеющихся жировых пластов под кожей.

Если вы еще сомневаетесь в эффективности, которую гарантирует вам американская диета, то вспомните линейку выпускниц фабрики грез, которые идеально вписываются в общепринятые идеалы красоты. Все эти представители человечества используют именно данный способ похудения. Минимизировать количество употребленных калорий возможно не только путем полного исключения с рациона продуктов животного происхождения и перехода на сугубо вегетарианское питание. Можно рационально сформировать порции и таким образом обеспечить себя всеми необходимыми для нормальной жизнедеятельности веществами. При этом процесс похудения будет происходить сам собой.

Американская диета рассчитана на людей с активным жизненным графиком, которые затрачивают огромный объем физических и умственных сил. Если ваша работа не предполагает особого напряжения, то необходимо на 30% снизить объем каждой порции.

Каждый день вы должны начинать с одного и того же рациона. Чашка крепкого несладкого кофе с добавлением небольшого объема нежирного молока. Одно отваренное всмятку куриное яйцо (без соли). В качестве хлеба, лучше использовать кусочек ржаной буханки. На десерт, можете позволить себе

1 среднего размера апельсин, яблоко или два киви на выбор.

Благодаря такому началу дня вы получите достаточно большое количество энергии, которой вам хватит до самого обеда. Как основной энергетический источник в обеденное время будут использованы белки животного происхождения. 200 грамм отварной или жаренной (без масла) рыбы, столько же постной говядины или куриной грудинки. Дополнительно вы можете заесть это все гарниром из салата с сельдереем и небольшим количеством лимонного сока.

Американская диета разрешает не только завтрак и обед, но и допускает небольшой ужин. В вечернее время вам полагается достаточно весомый рацион из разделенной пополам порции мяса, кусочка ржаного хлеба и стакана нежирного молока. На десерт снова можно съесть яблоко или киви.

Самым строгим ограничением в этом гастрономическом меню считается полный запрет сахара, соли, алкоголя и табака. Если вы хотите похудеть, то придется хотя бы на две недели начать вести здоровый образ жизни без вредных привычек.

Все меню и диеты находятся [здесь](#).



Источник: Блог Владимира Иванченко

«Любите свой вес, не боритесь с ним, и снижайте, не спеша!»

<http://vladblog.info>