



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

## **Сырная диета – рекордные результаты в борьбе с лишним жиром**



Сырная диета позволит вам менее чем за две недели избавиться более чем от 9 килограмм подкожных жировых отложений. Таких результатов вам удастся добиться исключительно в спортивном зале в процессе интенсивных тренировок. В данном случае вам совершенно не надо напрягаться. Все ингредиенты, используемые в этом диетическом меню, имеют низкую калорийность и позволяют довольно быстро скинуть лишние килограммы. Вреда здоровью при этом не будет абсолютно никакого.

Белки и жиры, которые предлагает употреблять худеющему представителю человечества сырная диета, очень легко усваиваются. Именно поэтому вы не будете испытывать ни малейшего дискомфорта при использовании этого пути к стройной фигуре. Благодаря аминокислотам, содержащимся в созревшем молочном продукте, мышечная ткань человека будет получать все необходимые строительные материалы. Это позволит человеческому организму сжигать именно подкожный жир, а не мышечную ткань. Большинство диетических меню при неконтролируемом использовании могут привести к дистрофии.

Сырная диета не имеет подобных побочных эффектов.

Данный тип гастрономического воздержания относится к низкокалорийным. Однако при всей своей ограниченности благодаря объему порций вы не будете испытывать чувство голода. Но давайте более подробно рассмотрим, что и когда вам нужно есть.

Каждый из 10 диетических дней вам придется начинать с чашечки горячего, крепкого кофе. Заедать этот напиток ничем нельзя. Лишь спустя два часа после его употребления вы можете съесть одно отваренное вкрутую куриное яйцо.

В качестве ланча можно скушать двухсотграммовый ломтик постной ветчины или говядины (приготовленной на пару). Запить данные продукты можно стаканом чистой воды.

В обеденное время необходимо побаловать себя кусочком твердого сыра, и чашечкой горячего зеленого чая.

Полдник должен состоять исключительно из 200 грамм нежирного творога. Можете добавить в него чайную ложку меда, для придания более приятного вкуса.

Ужинать вам придется только стаканом нежирного кефира и одним зеленым яблоком.

Ничего другого в течение ближайшей декады вам есть нельзя.

Ограниченный набор продуктов, который включает в себя сырная диета, на самом деле способен нормально насытить взрослого человека. Когда вам будет хотеться ввести в свой рацион некоторые дополнительные компоненты в виде овощей и фруктов, помните о том, что этого не стоит делать. В противном случае итог ваших трудов будет минимальным. А это вам вряд ли понравится.

Скинув лишний вес, не спешите возвращаться к привычному меню. Помните о том, что за 2 недели все системы человеческого тела перестраиваются и обменные процессы протекают с меньшей скоростью. В результате вам придется сократить привычные порции минимум в два раза. И только таким образом вы сможете сохранить достигнутые результаты.

О всех меню и диетах Вы сможете прочитать [здесь](#)



Источник: Блог Владимира Иванченко

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

<http://vladblog.info>