

Японская диета



Японская диета вызывает много слухов. Неизвестно кто её придумал, даже неясно, японцы ли именно. Сдаётся мне, что назвали её японской, потому что в основе этой диеты лежит рыба, которой, по большей части, питаются японцы. Иначе говоря, рыба – основная составляющая рациона питания жителей Японии. Может, поэтому тучных граждан поднебесья и не встретить?

Японская диета рассчитана всего на 13 дней. Сбросить позволяет до 8 килограммов.

Ну, как всегда, входить в диету и выходить из неё следует плавно, без рывков. Не стоит за день до назначенного начала диеты наедаться до отвала и устраивать приём по поводу выхода из диеты.

Очень важный момент – настроить себя на результат!

Помните, что вы избавитесь от лишнего жирка всего за две недели и легко влезете в любимые джинсы, а то и сможете надеть коротенькую кофточку, позволяющую всем продемонстрировать гладкий животик. И даже сможете разрешить себе пирсинг...

Поэтому перед вхождением в диету устройте себе лёгкий ужин из отварного риса и салата из овощей, потренируйтесь есть без соли.

Купите себе китайские деревянные палочки, которые позволят вам проникнуться важностью предстоящих процедур на 2 недели.

Нельзя менять ни продукты, ни их количество. Отступать нельзя, начавши, не останавливайтесь, будьте упорными. Заведите обязательно электронные весы, чтобы ежедневно видеть результаты вашего самоистязания.

Не употребляем СОЛЬ, САХАР, ХЛЕБ, АЛКОГОЛЬ, СОЛЬ. Она задерживает лишнюю жидкость.

Пьём очень много воды – не меньше 2-х литров в день. Заведите двухлитровую посуду, в которую каждый день наливайте 2 литра воды, и ставьте себе цель выпить всё до того момента, как ляжете спать.

Вы проснулись в **первый день** японской диеты. Поздравляю вас с этим!

А теперь приступим к священнодействию – первый завтрак. Включает в себя кофе без сахара. Это всё. Обед – 2 крутых яйца, салатик из капусты, можно сырой, можно слегка отваренной, приправить любым растительным маслом. Запейте томатным соком без соли, лучше свежееотжатым.

Ужин – 200-250 граммов любой рыбы , приготовленной на ваш вкус в отварном или жареном виде, но без соли. Пейте много воды, вода заполняет желудок и позволяет не вспоминать о еде. Помните, с каждой минутой вы становитесь стройнее и красивее. Вам будут завидовать все подружки, потому что у них нет такой силы воли, как у вас.

Поздравьте себя, любимую, с тем, что первый день преодолён! Встаньте на весы – определённо должно слететь не меньше 200 граммов. Не расстраивайтесь – завтра весы покажут ещё лучший результат.

Пиком ежедневного падения веса должны стать дни с 5-ого по 10-й. В эти дни вы будете терять до 700 граммов в день. Конечно, при условии абсолютного соблюдения требований диеты.

Итак, напечатайте и повесьте на видном месте список блюд для каждодневного питания.

День второй

На завтрак – кофе без сахара, но с ржаным сухариком

Обед – рыба, салат с растительным маслом

Ужин – немножко отварной говядины – 100 г, кефир

День третий

Завтрак – кофе, сухарик

Обед - обжарьте и съешьте ломтики жареного кабачка, в количестве можно не стесняться. Кунжутное масло позволит съесть несолёную пищу.

Ужин – 2 крутых яйца и отварной говядины уже 200 г, нарежьте свежей капусты и сделайте из неё салат. Масло можно взять не только кунжутное, но и кукурузное, оливковое и какие там ещё бывают?

День четвёртый

Завтрак – кофе без сухарика

Обед – сырое яйцо -одна штука, зато морковок можно схрумкать три, добавить совсем чуть-чуть сыра – буквально на один укус.

Ужин – разрешаются фрукты, кроме очень сладких (виноград, бананы). Количество – любое.

День пятый

Завтрак - сырая морковка плюс сок лимона. Морковку можно съесть в любом виде.

Обед – рыба, отварная или пожаренная, томатный сок без соли

Ужин – 2 яйца, сваренных вкрутую, 200 граммов морковки. Кстати, последнюю можно слегка обжарить на растительном масле – так лучше усваивается каротин, полезный для зрения.

Чувствуете, как вы уже полегчали? Пусть вас в этом убедят весы.

День шестой

Завтрак – неизменный чёрный кофе

Обед – полкурицы – отварной без жира и кожи, салат – свежая капуста либо морковка

Ужин – 2 яйца, моркови сырой 200 г с растительным маслом

День седьмой

Дело движется вперед семимильными шагами!

Завтрак – чай, либо зелёный, либо травяной, без сахара

Обед – немножко отварной говядины и фрукты

Ужин – варёная или жареная рыба, пару морковок

День восьмой

Весы должны вас непрестанно радовать!

Питаемся как в 6-й день

День девятый

Повторение пятого дня

День десятый

Как четвёртый день

День одиннадцатый

Вы должны чувствовать себя парящей, легкой, радостной!

Один в один как третий день.

День двенадцатый

Как второй.

Видите, вы потихоньку выходите из диеты.

День тринадцатый и последний

Повторяется первый день.

День четырнадцатый – день триумфа!!!

! Вы благополучно вышли из диеты с большими потерями, размер которых должен близиться к 8 килограммам. Сегодня вы можете праздновать свою победу!

Последняя рекомендация – не набрасывайтесь на еду, сладкое и солёное вводите в свой похудевший рацион совсем малюсенькими граммочками, приучайте организм постепенно.

Успехов вам в вашем нелёгком героическом деле борьбы с лишним весом!

