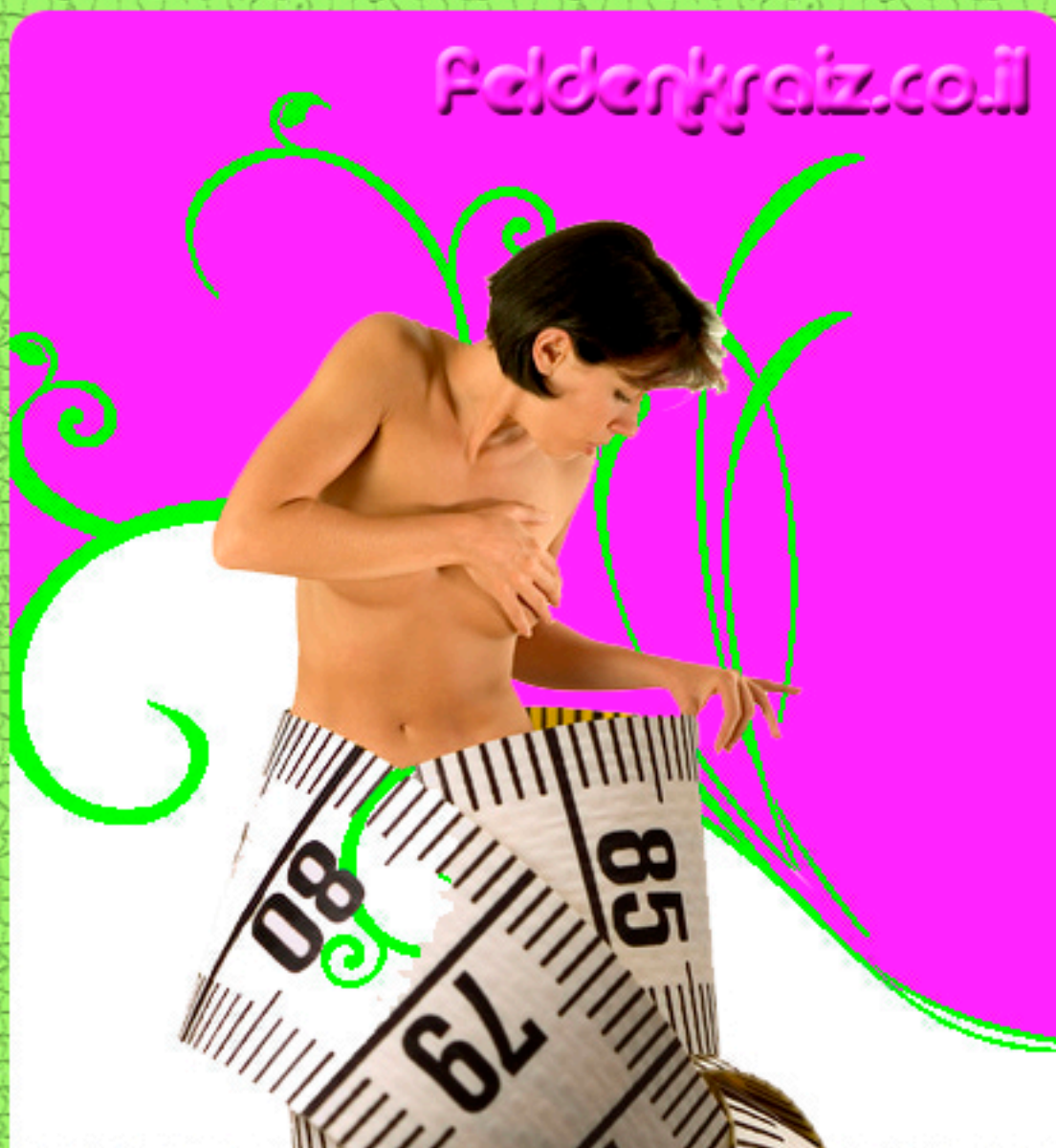


ПОХУДЕТЬ В ДВА СЧЕТА

[feldenkratz.co.il](http://feldenkratz.co.il)



**Я применила новую диету!**

Сегодня я Вам расскажу как эффективно и быстро сбросила лишний вес и похудела.

Сразу оговорюсь – Я пришла к выводу, что эта диета для тех периодов моей жизни, когда я в состоянии ремиссии или в периоды отсутствия хронических болезней. Мои мелкие жалобы на спину не будем считать хронической болезнью. Ну и конечно, она противопоказана всем, у кого язва или острый гастрит.

## Похудеть в два счета

### Общие принципы:

1. Смешанная лакто-вегетарианская диета.
2. Диета сочетается с каждодневными нагрузкой и упражнениями

### Расписание диеты:

- о Утром, скажем в 7-00, еще до первого глотка,- нарезанные помидоры и оливковое масло.
- о После этого лучше всего прогулка 4-5 км.
- о После прогулки обязательные упражнения на растяжку, расслабление, умеренная нагрузка, к примеру, -пресс, мышцы спины.
- о Снова расслабление и растяжка.

**Все это помог мне предоставить метод Фельденкрайза.**

- о В 11-00 приблизительно, если хотите кушать –пить маложирный кефир. Подобрала кефирный напиток или кефир, без кислотного привкуса, - утоляющий голод, а не возбуждающий его.
- о Пить кефир при каждом позыве «кушать» до 14-00. Если не хочу кушать, то не пью кефир. Так можно выпить до 1 л или меньше.
- о В 15-00 кушаю салат только из зеленых и красных овощей. Листья салата, петрушки, перец, помидоры, оливковое масло, сельдерей, и т.д.
- о Начиная с 16-00, кушаю только яблоки. Яблоки подбираются кисло-сладкие, т.е. не кислые и не слишком сладкие.



### Диета



[Feldenkrysz.com](http://Feldenkrysz.com)

### Достоинства

Перестаешь обильно потреблять пищу и даже не хочется кушать излишнее. Норма питания резко уменьшается.

Диета действительно дает сбросить вес. После 3 недель Я смогла перейти на сбалансированное питание или т.н. адекватную диету.

Понижает холестерин без таблеток.

### Недостатки

Агрессивная и, поэтому чувствуешь себя слабой

Ведет к недостатку витамина В12 и части микроэлементов и, поэтому в случае долгого её применения надо пить таблетки с этим витамином, либо все-таки ввести в рацион мясо. Я ввела рыбу. Кстати, тому, кто раньше не применял вегетарианство, то у неё, с большой вероятностью, просто залежи этого витамина и небольшое уменьшение количества витамина не грозит.

## Похудеть в два счета

А теперь поговорим, как все испортить...  
Шучу.

### Добавки

Вследствие того, что в описанной выше диете мало кальция, калия, белков, и некоторых других микроэлементов, обязательно надо испортить очевидную простоту!

Что я делаю? Добавляю (я называю это «нарушениями») невредные дополнительные продукты, но малыми порциями:

- o Каждые 2-3 дня с 11-00 кушаю небольшую порцию творога. Можно пить молоко – тем, кто любит.
- o Каждые 2 дня, во временной промежуток с 16-00 до 18-00, добавляю небольшую горсточку, - до 20 штук, - миндальных орехов. Для того, чтобы не возбудить аппетит, орехи лучше хранить в холодильнике и тогда кушать их холодными.
- o Если на «дворе» зима и нет солнца, то 1 раз в неделю съедаю 1 куриный желток.
- o Еще надо добавить в рацион совсем немного сухофруктов, к примеру, изюм (столовую ложку) или пару штукечек сушеных абрикос.
- o 1 раз в неделю, «по праздникам», на обед перед салатом, съедаю половинку или четвертушку рыбы.
- o Иногда какое-то количество яблок можно заменить апельсинами.



### Диета



[Fotoblog.ru.com](http://Fotoblog.ru.com)

### Основные правила

- o Не кушать (совсем!) сладкого, шоколад, мороженого, печенья, торты и т.п.
- o Не кушать вечером позже 20-00 (в смысле яблок).
- o Не кушать сладкие фрукты, - виноград, персики, клубнику и т.д.
- o Не пить чай, кофе, особенно если эти продукты действуют как «триггер» - побуждают с ними чем-то закусить.
- o Не пить алкоголь – из боязни сорваться! В смысле, с диеты.
- o Воду пью, сколько хочу.
- o Каши, гарниры и прочее - не ем. Это на время диеты.

## Похудеть в два счета

### Как Я начала и управляла этой диетой ?

о Вначале просто перешла на кефир и на каждый «позыв» покушать, отвечала глотком кефира. Это я называю «ломкой». При переходе от обычного питания «что хочу и что вкусно» к диете похудения, кушать хочется каждую минуту. Вот и утоляю кефиром. «Ломка» продолжается 1-2 дня. Однажды, было даже 3 дня и, пришлось налегать на кефир что есть силы.

После этого, «вдруг», уменьшается желание «кушать в любой момент». Конечно, присутствует слабость и легкие головокружения, так, что делать такую диету надо в период относительного нервного спокойствия и при отсутствии ближайших «званных обедов».

о После этого начинаю диету в течение 15-21 день без «нарушений» описанных выше, т.е. без орехов, яиц, творога, сухофруктов и тем более рыбы.

А вот почему: наш организм тоже «хитер», и если ему дать дополнительный жир в пище, свой он никогда не потратит! Мало того, если не заниматься упражнениями и не продолжать «подкачивать» мышцы, то он захочет «покушать» наши белки в мышцах. Если же продолжать заниматься «с потом», - ходить 4-5 км, заниматься дома упражнениями, то организм вынужден поддерживать мышечную массу, и вынужден тратить свои накопленные жиры.

о Каждый день, по утрам взвешиваясь, утверждаюсь в мысли, что есть прогресс и труды затрачены не даром.



### Диета



[Fotoblog.ru.com](http://Fotoblog.ru.com)

### Результаты

Собственно, «без нарушений», я за 2 месяца сбросила 8 кг. Иногда бывало каждый день по 0,5 кг, но иногда бывали «срывы» и приходилось «дожимать».

## Похудеть в два счета

### Биохимический расчет диеты

Пищевые составляющие, г:



Ингредиенты	Вес	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Помидоры	300	280,5	3,3	0,6	15	69
Оливков. масло	10	0,02	0	10	0	90
Кефир	1050	960	31,5	0,5	39	315
Листья салата (латук)	80	75,2	1,2	0,2	2,5	14
Лук	10	9,3	0,10	0	0,46	1,9
Петрушка	15	12,8	0,56	0,06	1,4	7,4
Перец кр. сладкий	25	22,5	0,3	0	1,8	6,8
Корни фенхеля	50	46,9	0,7	0,1	2,5	11,8
Кольраби	75	63,75	2,1	0	8	31,5
Брокколи	50	44,1	2,15	0,3	1,6	17
Капуста цветная	50	46	1,25	0,2	2,45	15
Яблоки	750	652	3	3	88	338
Вода		700	0	0	0	0
Итого, г	2,46кг	2,9л	46	15	163	917
Норма, оптим		2,5л	80	80	400	2 850
Откл. от оптим		нет	-34	-65	-237	-1 933
Норма, минимум		2л	40	40	60	1 000
Откл. от минимума		нет	нет	-25	нет	-83

Продолжение на листе 5

## Похудеть в два счета

### Биохимический расчет диеты, продолжение

#### Витамины (группы) и элементы, мг:



Ингредиенты	Витамины			Элементы				
	А	В	С	Са	Р	Mg	К	Fe
Помидоры	3,6	39,8	75	42	78	60	870	2,7
Оливков. масло	0	0	7	0	0	0	0	0
Кефир	0,1	129	7	1323	998	158	1596	0,5
Листья салата (латук)	1,4	40	38	62	27	32	176	0,5
Лук	0,2	2	3	10	2,6	1,8	26	0,1
Петрушка	0,86	16,6	22,5	37	14	13	51	0,1
Перец кр. сладкий	0,5	4,4	62,5	2	4	3	41	0,2
Корни фенхеля	0	15,4	4,5	0	19,5	5,5	198	0,16
Кольраби	0,01	0,1	50	35	38	22	278	0,5
Брокколи	0,29	51	40	24	40	11	199	0,5
Капуста цветная	0,05	29,5	28	8,5	18,5	6	126	0,21
Яблоки	0,15	12,9	75	12	82	67,5	2085	16,5
Вода	0	0	0	28	0,01	4,2	1,4	0,14
Итого, г	7	341	413	1 584	1 322	384	5 647	22
Норма, оптим	2	358	50	800	1 000	300	2 500	15
Откл. от оптим	нет	-17	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Норма, минимум	2	358	50	800	1 000	300	2 500	15
Откл. от минимума	нет	-17	нет	нет	нет	нет	нет	нет

## Похудеть в два счета

### Резюме

1. Диету держу не более 3 недель.
2. Диету применяю не в периоды болезней, лактации, беременности и т.д. И не перед праздниками.
3. Слежу за анализами крови.
4. Применяю диету, только, если другие методы не дали результата.
5. При хронических заболеваниях НЕ РЕКОМЕНДУЮ. К примеру, заболевания сердца или аллергии.
6. **ОБЯЗАТЕЛЬНО:** занимаюсь гимнастикой и прогулки 4-5 км в день, в темпе дыхательной нагрузки.
7. После дней жесткой диеты, добавляю «нарушения», - орехи, рыбу, и другое (см. выше). Сколько тянуть жесткую диету? Смотрите сами, я тянула 10 дней. Тогда-то и прошли головокружения.
8. После 3 недель, добавила дни мяса и рыбы.

**Я надеюсь, что у Вас будет такой же положительный результат!**



### Диета



[Fotoblog.ru.com](http://Fotoblog.ru.com)

### Правила «после диеты»

- Сладкое ем только на праздники и после этого приходится пару дней применять диету.
- Вечером продолжаю не кушать.
- Каждый день прогулки и упражнения.
- 5-ти кратный прием пищи. Стараюсь.
- Алкоголь - как сладкое.
- Минимум каш. Можно овсянку на воде утром, в часов 9-00.
- Каждый день кусочек рыбы или мяса (не красного).
- Диета привела к тому, что порции пищи уменьшились и мне этого достаточно. Это надо ценить!