

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ РАЗГРУЗОЧНОГО ДНЯ

Разгрузочный день — отличная возможность быстро привести себя в форму и вернуть «легкость» в теле после праздников, а также «настроиться» на правильный режим питания. К такой «экспресс-диете» прибегают многие женщины, которые следят за фигурой или хотят сбросить лишние килограммы. Но вот далеко не все знают, как правильно проводить разгрузочные дни, чтобы не навредить здоровью. Какие рекомендации помогут?

Только позитивный настрой

На разгрузочный день настройте себя правильно. Не впадайте в уныние — «голодовка» продлится всего сутки! Конечно, «с непривычки» минуты будут длиться как часы — наверняка не раз захочется все бросить и съесть бутерброд с колбасой. Но поверьте, негатив — сейчас не самый лучший товарищ, поскольку только собьет с нужного курса.

Правильно проведенная «разгрузка» поможет избавиться от 1-1,5 кг лишнего веса. Пусть именно это станет вашей мотивацией! Главное — вера в себя и желание сделать фигуру лучше.

Не увлекайтесь разгрузочными днями

Разгрузочные дни — это не сбалансированная диета! Употребление одного продукта, каким бы полезным он ни был, на протяжении долгого времени — большой стресс для организма. Не хватает витаминов и минералов, общая слабость, обменные процессы замедляются — вреда много. А потому не злоупотребляйте таким способом похудения. Разгрузочные дни можно проводить не более 2 раз в неделю.

Чтобы составить личный график «разгрузок», ориентируйтесь на свой вес. Хотите очистить организм и поддерживать фигуру в форме? Достаточно будет 1-2 разгрузочных дней в месяц. Если поставлена цель сбросить 5-10 лишних килограмм, можно устраивать разгрузочные дни чаще — 1 раз в неделю.

Правильно подготовьтесь к «разгрузке»

Наедаться «впрок» перед разгрузочным днем — не самая лучшая идея! А ведь именно так делают многие худеющие. Как минимум за 2 дня постарайтесь наладить свой рацион питания — по максимуму уберите из меню жирное и сладкое, после 18.00 даже близко к холодильнику не подходите. Вы и сами удивитесь, насколько хорошие результаты тогда покажет «разгрузка».

Отлично, если вы начнете разгрузочный день где-то с обеда, а закончите его в это же время следующего дня. Как показывает практика, так психологически гораздо легче справиться со всеми «гастрономическими лишениями» — вечером поужинаете, потом спать, а потом до окончания [диеты](#) останется совсем чуть-чуть.

Есть еще один полезный совет — если «разгрузку» вы проводите регулярно, отведите для нее определенный день недели. Организм привыкнет к такому распорядку, и вам будет легче в дальнейшем настроиться на диету.

Не лишайте себя удовольствия есть любимые продукты

В целях эффективного похудения вы можете устраивать «разгрузку» с самыми разными продуктами. Выбирайте тот, что вам нравится.

Самые распространенные продукты для «разгрузки» — яблоки, огурцы, творог, кефир. Также можно устроить себе и «морковный», и «капустный» день. Ориентируйтесь на свои гастрономические предпочтения! Выберите монодень или комбинированный вариант разгрузочного дня. В первом случае, вы едите только один продукт, а во втором — допустимо несколько.

Из всего многообразия разгрузочных дней гораздо полезнее те, что подразумевают употребление овощей или фруктов. В них много клетчатки, которая положительно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта. Также такое [похудение](#) будет особенно полезно зимой, когда организму не хватает витаминов и минералов. А вот к помощи «молочных» разгрузочных дней подходите с осторожностью — при некоторых заболеваниях пищеварительной системы они могут быть противопоказаны.

Попробуйте чередовать разгрузочные дни — на этой неделе у вас «огуречная» диета, а на следующей «кефирная». Помимо хоть какого-то разнообразия, у вас появится возможность сравнивать результаты выбранных вариантов «разгрузок».

Эффективное похудение не подразумевает голодания! На разгрузочный день у вас будет продукт, который можно есть. Весь разрешенный его объем разделите на 4-6 порций. Ешьте по чуть-чуть с небольшими временными интервалами — избавите себя от постоянного чувства голода.

Если голод все же «не отпускает», съешьте половину зеленого яблока или огурец, выпейте стакан кефира — калорий минимум, зато чувство голода притупляется.

Не забывайте про питьевой режим

Да, похудение с разгрузочными днями предполагает значительное сокращение калорий потребляемой пищи. Но употребление жидкости минимизировать нельзя — наоборот, надо больше пить! Это важно, поскольку поможет поддерживать в норме водный баланс.

Пейте много и часто — не менее 2 л за день. Кофе, компоты, соки, газировки — об этих напитках пока забудьте. В разгрузочный день можно несладкий чай, кипяченую или минеральную воду без газа, травяные отвары. С утра полезно будет выпить медово-лимонный напиток (1 ч. л натурального меда и 2-3 дольки лимона на стакан воды) — он «подстегнет» обменные процессы.

Похудение без вреда здоровью: не переутомляйтесь

Не рекомендуется в разгрузочный день сильно нагружать себя — физические нагрузки сведите к минимуму! Калорий вы сейчас потребляете мало, поэтому организму придется нелегко. Регулярно ходите на фитнес? В этот день лучше будет пропустить тренировку.

Если работа связана с повышенными физическими или умственными нагрузками, диету проводите в выходные. Больше отдыхайте.

Правильно «выходите» из разгрузочного дня

Окончание разгрузочного дня — не повод набрасываться на еду! Из любой диеты нужно «выходить» правильно — только тогда будет эффективное похудение.

На следующее утро после разгрузочного дня примите контрастный душ — он поможет усилить обменные процессы и быть бодрее после «голодания». Не налегайте сейчас на жирную, мучную и острую пищу — сведете на «нет» все усилия на пути к стройному телу. 2-3 следующих дня ешьте «легкие» блюда — овощные салаты и супы, кисломолочные продукты, зерновые каши, отварное нежирное мясо. Большие порции только навредят — ешьте часто (4-6 раз в день), но понемногу.

Помощник врача по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике- Чувашии в г.Новочебоксарске» Семенова Л.П.

