



Наталья СЕВАСТЬЯНОВА

Диетолог-эндокринолог

Если 3–4 раза в год избавляться от токсинов, сбросить лишние килограммы и закрепить полученный результат будет гораздо легче

Череда праздников – 23 Февраля, 8 Марта – обычно не проходит бесследно для организма: много жирной и сладкой пищи, алкоголь. В итоге – лишние килограммы и уставшая кожа. Быстро прийти в норму поможет детокс.

Чем хороша

Данная диета позволяет вывести лишнюю жидкость из организма (ее задерживают избыток соли, алкоголь), освободить его от вредных

веществ, а также почистить почки, печень. Кроме того, благодаря ей **можно снизить вес, улучшить состояние ногтей, волос, кожи**. Детокс следует делать курсом – длительностью 3, 7, 14 или 21 день. Для домашнего очищения лучше выбрать недельную программу.

! Детокс более 7 дней проводится только под присмотром специалиста.

Что есть и пить

Основу питания должны составлять овощи (кроме кар-

тофеля, свеклы, лущеных бобовых), несладкие фрукты, нешлифованные крупы (150 г готового бурого риса, гречки, пшена и др.), орехи (30–40 г), не более 1 ст. ложки любого растительного масла (добавляйте его в салаты, овощные рагу). **Мясо, рыба под запретом**. Допускаются нежирный йогурт без добавок, творог, творожный сыр, но не более 150–200 г в день. Соль – не более 3–5 г в сутки.

! В день нужно выпивать не менее 2 л воды, причем первый стакан сразу после утреннего подъема.

Минус 2–3 кг за неделю

Детокс-ДИЕТА

Примерное меню на день

Завтрак

Омлет из двух яиц, запеченное яблоко, посыпанное молотой корицей; 250 мл свежевыжатого овощного, фруктово-овощного сока или смузи.

Второй завтрак

250–300 г бурого риса (гречки, пшена) с овощами (помидорами, морковью, луком и зеленью).

Обед

350–400 г зеленого супа-пюре/кабачкового

пюре/тушеной белокочанной капусты. В любое блюдо нужно добавить растительное масло.

Ужин

350–400 г овощного салата/смузи/овощного рагу.

На перекус

Между обедом и ужином можно перекусить сезонными овощами (сельдерем, морковью, капустой) и несладкими фруктами.

Воду пейте за 30 мин. до еды или через 1 час после нее.

Полезные и вкусные рецепты

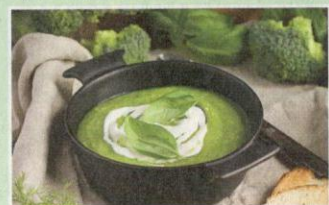
Сочный фреш на завтрак

3 средние моркови (80–100 г), 2 несладких яблока очистите от кожуры, нарежьте на небольшие кусочки и пропустите через соковыжималку. В сок добавьте щепотку имбиря.



Зелёный суп-пюре на обед

Смешайте в блендере 2 огурца, 100 г отварной брокколи и 4 стебля сельдерея. Добавьте мелко нарезанную зелень, по 1 ч. ложке сока лимона и оливкового масла, 250 мл овощного бульона. И снова взбейте.



Коктейль на перекус

Измельчите в блендере банан, апельсин и половину грейпфрута. Добавьте 2 ч. ложки меда и 1 ч. ложку сока лимона, 250 мл некрепкого зеленого чая. И опять взбейте.



Под запретом:

- злаки, содержащие глютен (пшеница, ячмень, овсянка);
- сладкие фрукты (сладкие яблоки, груши, хурма, виноград);
- мучные и кондитерские изделия, газировка;
- кофе, черный чай (зеленый можно), алкоголь;
- полуфабрикаты;
- лущеные бобовые, картофель и свекла.

В Всё для женщины