|  |
| --- |
| **Кефирная диета** |

|  |
| --- |
| Кефирная диетаВсем известно, что кефир - один из самых полезных кисломолочных продуктов.Кефир успокаивающе действует на кровеносную и нервную систему организма. Он богат витаминами и минеральными веществами, помогает наладить работу кишечника, оздоравливает организм, омолаживает кожу, улучшает состояние волос и ногтей. Кроме того, диеты, основанные на употреблении кефира, позволяют довольно легко избавиться от лишних килограммов.  1. **Кефирная монодиета**  Рассчитана на три дня. Ежедневно нужно выпивать от 1 до 1,5 литра свежего кефира без сахара, разделив его на пять-шесть приемов через одинаковые промежутки времени. Довольно голодно, но зато можно сбросить 3-4 кг.  2. **Кефирная диета Института питания**  Эта диета длится 21 день. За это время можно потерять до 10 кг веса. Она не расписывается на завтрак, обед, ужин, не называет конкретных блюд, однако основные ее принципы вполне понятны.  Главное — максимально снизить калорийность потребляемых продуктов. Полностью исключаются сахар, хлеб, выпечка, картофель. Не меньше половины жиров в рационе должны быть растительными. Мясо и рыба — нежирные, молоко и молочные продукты — обезжиренные. Фрукты и овощи, не содержащие крахмала, можно есть в неограниченном количестве.  Жидкости в день можно потреблять не более 1,5 литра, из них — 1 литр кефира (часть его можно иногда заменять другими кисломолочными продуктами или овощным соком), а 500 мл должно содержаться в пище. Соли в день можно съедать не более 5 грамм (пищу солить уже готовую). Питаться надо пять-шесть раз в день, в одно и то же время.  3. **Зимняя кефирная диета**  Этой диеты лучше придерживаться не дол ьше трех дней, повторять ее — не чаще одного раза в месяц. Количество сброшенных килограммов зависит от особенностей организма.  Завтрак. чашка кофе с молоком, омлет, салат из квашеной капусты. Или: чашка чая с медом, ломтик хлеба со сливочным маслом, яйцо, манная каша. Полдник. стакан кефира. Или: яблоко, ломтик сыра. Обед. Винегрет, куриный суп, тушеная морковь, ломтик хлеба. Или: грибной суп, тушеное мясо с капустой. Ланч. Печеные яблоки. Или: стакан кефирного коктейля. Ужин. чашка чая, рыба, жаренная на растительном масле, с печеным картофелем. Или: чашка чая с медом, морковная запеканка с черносливом. Перед сном. Стакан кефира, обезжиренного молока или простокваши.  4. **Кефирно-фруктовая диета**  В день нужно выпивать 1,5-2 литра обезжиренного кефира, а также есть фрукты и овощи в количествах, достаточных для утоления голода. Чаще всего таким образом устраивают разгрузочные дни, но можно устроить себе и трех-четырехдневную диету. С ее помощью можно похудеть на 2-3 кг за три дня.  5. **Разгрузочная кефирная диета**  Эта диета применяется после праздничных дней, сопровождавшихся обильной трапезой. Во-первых, она помогает немного отдохнуть организм, а во-вторых, не дает выработаться привычке к перееданию — одной из основных причин излишнего веса. Одного дня такой диеты достаточно, чтобы излишки еды, поглощенные накануне, не сказались на вашей фигуре.  Завтрак. Стакан кефира, ломтик подсушенного хлеба. Или: стакан кефира. Полдник. 2 яблока, стакан кефира. Или: стакан сока. Обед. Овощной салат, винегрет или квашеная капуста. Или: 200 грамм отварной рыбы. Ланч. Стакан кефира. Или: фрукты (предпочтительно — яблоки). Ужин. Ломтик сыра, 1-2 яблока. Или: морковная запеканка, ломтик хлеба. Перед сном. Стакан кефира или молока.  6. **“Полосатая” кефирная диета**  Выдерживать ее можно очень долго, так как она совершенно необременительна. Потеря веса зависит от особенностей организма. Суть диеты проста. Один день — только кефир 1%-й жирности (в любом количестве), второй день — любые продукты без ограничений. Иногда вместо кефира можно пить негазированную воду.  Кефирная диета  7. **Кефирно-яблочная диета**  Рассчитана на девять дней. Дает стойкий эффект. Потеря веса может составить до 9 кг.  Первые три дня. Ежедневно — по 1,5 литра обезжиренного кефира. Вторые три дня. Ежедневно — по 1,5 кг свежих яблок. Третьи три дня. Ежедневно — но 1,5 литра обезжиренного кефира.  Так как сидя на этой диете, вы можете почувствовать слабость, можно изредка добавлять немного белков или углеводов.  8. **Девятидневная кефирная диета**  Это жесткая диета, которая позволяет сбросить за девять дней 8-9 кг. Выходить из нее надо аккуратно, не переедая и не набрасываясь на калорийные продукты.  Первые три дня. За целый день — кефир 1 %-й жирности в любом количестве, 100 грамм риса, отваренного без соли. Вторые три дня. За целый день — кефир 1 %-й жирности в любом количестве, 100 грамм куриного филе (белое мясо), отваренного без соли. Последние три дня. За целый день — кефир 1 %-й жирности в любом количестве, свежие яблоки в любом количестве.  9. **Восьмидневная кефирная диета**  Очень жесткая диета, по составу и количеству продуктов недостаточная для нормального функционирования организма. Перед переходом на нее обязательно нужно проконсультироваться с врачом. Если есть какие-либо заболевания, лучше вообще отказаться от этой диеты.  Все рекомендуемые диетой продукты нужно съедать в течение дня за три-четыре приема. Менять состав продуктов, а тем более что-то добавлять (особенно сахар и соль) нельзя. Воду можно пить в неограниченном количестве.  Первый день. 500 мл кефира, 3-4 клубня вареного картофеля. Второй день. 500 мл кефира, 500 грамм сухофруктов. Третий день. 500 мл кефира, 500 грамм творога. Четвертый день. 500 мл кефира, 500 грамм сметаны. Пятый день. 500 мл кефира, 300 грамм отварного куриного мяса. Шестой день. 500 мл кефира. 2 кг свежих фруктов. Седьмой день. 2-3 литра кефира. Восьмой день. Минеральная вода в неограниченном количестве.  Кефирная диета10. **Недельная кефирная диета**  Все блюда для нее надлежит готовить и есть без соли и сахара. Так как она довольно жесткая, повторять ее рекомендуется не чаще одного раза в два-три месяца. Насколько вам удастся похудеть, зависит от особенностей вашего организма. Среднее похудание — около 5 кг.  Первый день — 1,5 л кефира и 5 вареных клубней картофеля. Второй день — 1,5 л кефира и 100 г отварного куриного мяса (лучше — белого). Третий день — 1,5 л кефира и 100 г отварного нежирного мяса (предпочтительно — говядины или телятины). Четвертый день — 1,5 л кефира и 100 г отварной нежирной рыбы. Пятый день — 1,5 л кефира, фрукты и овощи (кроме бананов и винограда, в которых содержится слишком много калорий). Шестой день — 1,5-2 л кефира. Седьмой день —минеральная вода в неограниченном количестве (лучше —без газа).  Дневную норму кефира нужно выпивать по стакану через 3-4 часа. Кроме того, в течение дня можно менять кефир. Например, сначала нежирный простой, затем фруктовый, а потом бифидокефир. Можно пить и воду, лучше минеральную, родниковую или ту, что продается в бутылках. А вот кофе или чай — нельзя.  11. **Пятидневная кефирная диета**  С ее помощью можно сбросить 5 кг. Особенность диеты состоит в том, что есть нужно строго по часам.  7.00 — чашка чая без сахара. 9.00 — салат из двух средних морковей, натертых на средней терке и заправленных растительным маслом. 11.00 — 200 грамм отварной говядины или белого мяса курицы. 13.00 — яблоко. 15.00 — яйцо, сваренное вкрутую. 17.00 — яблоко. 19.00 — 10 шт. чернослива. 21.00 — стакан кефира и таблетка “Йод-актива”.  12. **Кефирно-творожные разгрузочные дни**  Эффект от таких дней обусловлен тем, что кефир и творог сильно стимулируют обмен веществ, заставляя организм тратить энергию и тем самым способствуя похуданию. За один “творожный” день нужно съесть 500-600 грамм нежирного творога, разделив его на пять-шесть приемов. Запивать его можно только водой.  “Кефирный” день — это 1,5 литра обезжиренного кефира, так же разделенного на пять-шесть приемов. “Кефирно-творожный” день — это 250-300 грамм нежирного творога и 750 мл кефира, опять же съеденных за пять-шесть приемов. |