**12 разгрузочных программ (дней)**

### Полезная разгрузка на твороге

В твороге содержится большое количество белка, что устраняет чувство голода и способствует сжиганию жира, помимо этого в продукте много полезных для человека компонентов. Несомненно, выбирать для разгрузки полностью обезжиренный творог нельзя, лучше отдать предпочтение жирности до 2-ух процентов. В день необходимо скушать 500 грамм творога 2 яблока, разделенных на 5 порций.

### Белковый день для похудения

Огромный плюс белкового разгрузочного дня – это то, что он не сопровождается чувством голода, и именно поэтому ему чаще всего отдают предпочтение. Вариантов такой разгрузки существует масса:

* на кефире и курице. Из 300 грамм отварного филе, нарезанного на кубики, небольшого количества, чередуем один прием пищи - это 100 грамм куринного мяса, другой прием - это 250грамм кефира, и так целый день, или можно по другому из отворного мяса, петрушки и литра кефира готовится своеобразная окрошка, которую и нужно есть целый день;
* на мясе. Рацион на день – 400 грамм отварного мяса без добавления соли;
* на рыбе – в течение дня нужно съедать 400 грамм вареной рыбы нежирного сорта и т.д.

 **3.Кефирный день**

Запастись нужно 1, 5 литрами кефира, и распределить на 5 порций. Пить в течение дня.

 **4. Кефир плюс творог**

Выбираем обезжиренный (или с минимальной жирностью) творог, он лучше стимулирует организм к затратам энергии. В меню включаем небольшое количество меда. В меню включается пять раз в день кефир, на завтрак, обед и ужин добавляем по тори ложки творога. В обед творог смешать с медом или ложкой любых ягод.
Еще в одном варианте кефирной диеты – к кефиру и творогу прибавляем отвар шиповника и настой трав. Шиповник можно заваривать в термосе, а травы (успокаивающий сбор) по инструкции, пить на ночь. К предыдущему меню на завтрак добавляем мед и немного ягод, а на ужин творог с медом. Обед - только творог и чай без сахара.

##  **5.Разгрузочный день на рисе**

Рис, несомненно, достоин внимания. В его составе масса различных полезных ингредиентов. Витамин группы В восстанавливают нервную систему, улучшают состояние кожи, укрепляют ногти и волосы. Белок участвует в формировании новых клеток. Это единственный злак, который не содержит глютен (растительный белок), а значит, не может вызывать аллергию. Так как он богат лецитином, он улучшает работу мозга. Кислоты помогают нормализовать давление, а полисахариды стабилизируют функции кишечника.

Поэтому рис - просто прекрасный кандидат для проведения разгрузочного дня. Особенно важно то, что большое содержание калия помогает нейтрализовать соль в организме. Рисовый день рекомендуется людям с повышенным уровнем кислотности, так ка он обволакивает стенки желудка. Люди с лишним весом смело могут использовать рисовую диету и надеяться на хороший результат. Рисовый разгрузочный день позволит также очистить суставы, вплоть до полного исчезновения проблем с суставами.
Желательно выбирать нешлифованный рис, дикий и необработанный. Нужно заранее сварить рисовую кашу. С вечера залить крупу стаканом холодной воды, на следующий день промыть набухшие зерна и сварить в 500 мл воды. На протяжении дня съесть килограмм каши. Пить чай без сахара, в промежутках между едой - воду.

##  **6. Разгрузочный день на гречке**

Состав гречки скажет сам за себя – это йод, магний, калий, медь, железо, медь. В ней не только присутствует целый ряд витаминов В, но и рутин, который влияет на витаминную активность. Поэтому. Употребляя гречку, вы делаете большой вклад в улучшение состояния кожи, волос, ногтевых пластин. С помощью содержащегося в ней лизина - аминокислоты, которую человеческий организм сам не вырабатывает, гречка способствует усвоению кальция.

Гречневые пищевые волокна восстанавливают и очищают кишечник. Гречка укрепляюще действует на стенки сосудов. Она достаточно калорийна, чтобы насыщать даже небольшими порциями, чувство голода долго не проявляется. Если вы можете позволить себе посидеть дома на выходных и провести разгрузочный день, лучше сочетать гречку с кефиром. Такое меню обладает легким слабительным эффектом, мягко очищает и восстанавливает функции кишечника.

Это полезно тем, кто склонен к отекам, большим любителям мяса и другой белковой пищи. Кроме этого взять нежирный кефир (500 грамм) и запивать им гречку. Вывести токсины из организма поможет чистая вода (не менее 2 литров). Можно заваривать зеленый чай без сахара. Соль заменить можно небольшим количеством морской капусты (ламинарии).
В другом варианте гречневого дня гречку сочетают с зелеными яблоками (три штуки за весь день).
 **7. Разгрузочные дни для беременных**

Правило употребления пищи почти не отличается от других дней - 4-5 раз в день, съедать через одинаковые промежутки времени. Воду пить обязательно - не менее 2-х литров. Если чувство голода мучает слишком сильно - стакан кефира или ряженки не помешает. Устраивать такие дни лучше по определенным дням недели. Более длительная диета для беременных не рекомендуется. Наиболее распространенное меню - кисломолочное, мясное, кефирное. Но самое полезное меню для беременных – фруктовое или овощное.

Яблочный день - съесть в течение дня 1,5-2 килограмма сырых яблок в виде салата с оливковым маслом и лимонным соком. Добавить в салат можно только пучок зелени и корень сельдерея.
Арбузный день: 1,5 килограмма арбуза мякоти в день (без шкурок).
Фруктовый день: любые фрукты массой 1.5 кг. Исключение - виноград и бананы.
Овощной день: 1,5 кг свежих сырых или вареных овощей (тыква, кабачок, огурец). Если вы готовите салат - можно добавить немного сметаны или растительного масла.

##  **8. Разгрузочный день на яблоках**

## В яблоках содержится большое количество клетчатки, вызывающей чувство насыщения, поэтому яблочные разгрузочные дни переносятся гораздо легче. Люди с лишним весом могут начинать борьбу с лишними килограммами именно с яблочных разгрузочных дней дважды в неделю. Это не только положит начало снижению веса, но и нормализует работу желудочно-кишечного тракта, очистит организм от шлаков. Положительный результат закрепляется с помощью одного двух яблочных дней в месяц. Яблочные дни действуют на организм щадяще. Организм не имеет необходимости складировать калории в организме в виде жира, так как получает большое количество витаминов. После яблочных дней полученный эффект надолго сохраняется. Яблочное меню – 1,5 килограмм яблок в день, 2 литра минеральной негазированной воды или зеленый чай без сахара.

##  **9. Разгрузочный день на воде**

Человеческий организм настоящий трудоголик. Сидя или лежа, в состоянии сна и отдыха в нем происходит множество реакций. Энергия для этого поставляется через желудок и пищевые тракты посредством пищи. Неправильное питание приводит к зашлакованности организма. Разгрузочный день на воде позволит всем системам отдохнуть и очиститься. Идеальные пропорции можно получить лишь при регулярных очистках.

 Водный день считается самым тяжелым. Это достаточно сложно - на весь день отказаться от еды и пить только воду. Можно брать негазированную минералку, а самый лучший вариант - талая или родниковая вода. Жидкости должно быть не менее 2,5 литров. Главное - чтобы не было противопоказаний к голоданию, если вы сомневаетесь - консультируйтесь с врачом.

##  **10. Разгрузочный день на овсянке**

Привычный геркулес уже не одно столетие считается лучшим завтраком в Англии. И не зря! Овсянка хорошо восстанавливает работу ЖКТ, так как содержит большое количество крахмала, обволакивающего стенки кишечника и растительных волокон, выводящих из организма шлаки и токсины. В течение этого дня вы не будете чувствовать себя голодным, так как овсянка, как и гречка, содержит глюкан, который способствует насыщению. Лучше всего брать цельные зерна овса, которое хоть и хуже поддается обработке, но более полезно, чем готовый завтрак из пакетика.

Меню дня состоит из овсяной каши и чая или кофе без сахара. Стакан крупы залить водой, настаивать в течение часа, затем разделить весь объем на 4-5 частей и есть в течение дня. Можно сварить и овсяный суп на нежирном молоке (2,5 стакана). Полстакана крупы залить молоком и добавить немного молотой корицы. Варить в течение 20 минут. Есть так же, как и кашу - несколько раз в день, через равные промежутки времени. В перерывах пить чай или негазированную воду.

# **11. Разгрузочный день на овощах**

 Если Вы хотите похудеть, не меняя коренным образом свой привычный рацион, то попробуйте прибегнуть к помощи разгрузочных дней. К одним из наиболее действенных и эффективных относится разгрузочный день на овощах.

На целый день берется примерно 1 - 1,5 килограмма овощей (капуста, помидоры, тыква, кабачки, морковь, огурцы, фасоль и др.) Весь объем разбивается на несколько порций (с расчетом на 5-7 приемов пищи). Для тех, кому сложно продержаться целый день только на овощах, можно добавить в "разгрузочный" рацион 0, 5 -1 литр кефира (1% жирности).

Разгрузочный день на овощах можно провести, как отдав предпочтение какому - либо конкретному овощу (моноразгрузка), так и употребляя различные овощные комбинации.

 **12.Разгрузочный день на огурцах**

Ощутимый эффект для фигуры и организма в целом дает разгрузочный день на огурцах. Огурцы недаром называют "водяной пушкой". За счет уникального сочетания натрия и калия и большого процента содержания в нем воды (95%), этот овощной продукт обладает сильным мочегонным свойством.

Так как основные шлаковые накопления выводятся с мочой, то такой голодный день проведет неплохую генеральную уборку во внутренних органах.

Разгрузочный день на огурцах оказывает лечебное действие при заболеваниях ревматического характера. В зеленой кожуре  много клетчатки, которая поработает дворником в вашем кишечнике и проведет стимуляцию его моторной функции, избавив вас тем самым от хронических запоров.

## **Способ проведения**

Этот метод очищения и похудения рекомендуется проводить 1-2 раза в неделю, для чего необходимо съесть в течение дня от 1,5 кг огурцов. Также разрешается 1 яйцо. Зачем яйцо?

Огурцы - низкоуглеводный продукт, поэтому в кишечнике они не задерживаются, калорийность 0%. Добавление малого количества белковой пищи, позволит получить сигнал сытости, что хоть как-то уменьшит эффект отказа от пищи. Зато 1-1,5 кг сброшенного за день веса заметно отразятся на  фигуре! Это помимо пользы для здоровья.

**Осторожно!** Из-за своего мочегонного действия употребление большого количества огурцов не рекомендуется тем, кто имеет хронические заболевания почек. А клетчатка, которую содержит этот овощ, может оказаться очень грубой для тех, кто страдает от язвы желудка, гастрита или колита.