Что такое монодиеты?

Монодиета – одна из самых распространённых групп диет, суть которой заключается в том, что употребляется только один продукт. Как правило, короткие монодиеты достаточно эффективны и позволяют сбросить около 2-3 килограмм.

Есть также диеты, которые длятся довольно долго и при которых единственный продукт меняется через день, через два или три дня.

Принцип монодиет состоит в том, что похудание происходит из-за того, что человек резко ограничивает потребление калорий, а организм в качестве резервного источника энергии использует жировые отложения. Как и у всех диет, у них есть свои плюсы и минусы.

Плюсы:

* вес снижается довольно быстро
* психологически режим питания переносится легко

Минус:

* ушедшие килограммы быстро возвращаются, если начинать наедаться после окончания диеты

На монодиетах рекомендуется сидеть не блее 3-4 дней, так как более продолжительный срок может плачевно отразиться на здоровье. Можно также придерживаться данной диеты 1 день, но с повторением каждый месяц.

Вернувшись к обычному режиму питания, наши килограммы могут опять к нам вернуться, так как во время диеты наш организм чувствует нехватку необходимых питательных веществ и как бы запоминает это опасное для него состояние. Поэтому после окончания диеты он начинает активно запасать питательные вещества, опасаясь очередной голодовки. Поэтому перед монодиетой надо обязательно подготовить организм: за пару дней до нее умерить свой аппетит, постараться есть только легкую пищу в небольших количествах.

Того же самого правила нужно придерживаться и после окончания диеты – не стоит сразу же налегать на тяжёлую пищу и есть слишком много. Так же полезно устраивать после монодиеты раз в неделю разгрузочные дни.

Обязательно нужно помнить, что монодиету можно начинать только тогда, когда вы абсолютно здоровы, иначе вы нанесёте своему организму большой вред.

К самым распространённым монодиетам относятся гречневая, рисовая и кефирная.

ГРЕЧНЕВАЯ МОНОДИЕТА

Весь день можно есть только гречку без соли и каких-либо специй, но с добавлением 1% кефира. Прекращать приём пищи за 4-6 часов до сна.

На диете с гречкой можно сбросить 4-10 кг за неделю.

### РИСОВАЯ МОНОДИЕТА

Сварить стакан риса и есть его небольшими порциями в течение дня, запивая яблочным соком. При очень сильном чувстве голода можно дополнительно съедать 2-3 яблока.

### КЕФИРНАЯ МОНОДИЕТА

###  1-1,5 л кефира выпить за 5-6 приемов через равные промежутки времени. К этим же 1-1,5 л кефира в день можно добавить 0,5-1 кг сладких фруктов и овощей.