**Диета №1**

Питание играет очень важную роль в поддержании здоровья человека. Очень часто бывает так, что пища может быть как причиной, вызвавшей болезнь, так и исцеляющим средством. Особенно актуально это правило при желудочно-кишечных заболеваниях. Чтобы разобраться какую диету необходимо применять при конкретном заболевании, необходимо ознакомиться с лечебными диетами (диетическими столами). Диета номер 1 в этом списке – лечебный стол, показанный при заболеваниях, как язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки, а также гастрит с повышенной кислотностью.

Основные принципы стола диеты 1 предусматривает употребление диетической, нежирной, протертой пищи. Меню диеты 1 состоит из таких продуктов: крупяные слизистые супы и каши, овощные и молочные супы, отварные овощи, отварная нежирная рыба, отварная куриная грудка, яйца всмятку, смета некислая и творог в протертом виде, компоты, настои трав и шиповника, кисели. Хлебобулочные изделия исключаются из меню полностью, впрочем, как соусы и майонезы. Разрешается 1-2 кусочка сухого белого хлеба. Все блюда, приготовленные в отварном виде или на пару, должны приниматься дробно, маленькими порциями через равные промежутки времени, 5-6 раз в сутки. Такая диета будет полезна не только для желудка, но и для талии. Придерживаясь питания этой лечебной диеты, 1 кг в день лишнего веса можно скинуть с легкостью.

Следует также отметить, что эта диета делиться на два вида. Первый, диетический стол 1а, более щадящий и диетический, применяют при обострении язвенной болезни или гастрита с повышенной кислотностью. Второй вариант, диетический стол 1б, применяют при затихании воспалительного процесса, ассортимент блюд расширяется за счет мясных паровых котлет, кнелей, крупяных каш. Жиры можно в виде сливочного масла и очищенного оливкового масла.

Примерное меню диеты на 1 день выглядит так:

Завтрак: 2 отваренных яйца всмятку, молоко или кисель.

Ланч: фруктовый кисель с сухарем.

Обед: протертый рисовый или овощной суп-пюре с мясными куриными фрикаделями.

Полдник: отвар шиповника или молочная каша.

Ужин: стакан молока, слизистая каша или пюре.

Все приемы пищи должны быть с промежутком времени 2,5-3 часа, температура пищи не должна превышать 45-50 0.

Длительность такой диеты от 6 до 12 месяцев, в зависимости от тяжести заболевания.

Чтобы не прибегать к таким радикальным методам в питании, лучше контролировать свои гастрономические запросы в повседневной жизни, нежели годами во всем себе отказывать. Помните, что здоровье – это самая большая ценность в человеческой жизни.

Уникальность по Etxt – 94%.

Количество символов б/п – 2176.

**Диета 2**

Каждая женщина хочет выглядеть самой стройной и красивой. К каким только методам не прибегают барышни в погоне за стройной талией. Все знают о том, что ничего нового не придумано, и, самый долгосрочный эффект приносят сбалансированное питание и физическая нагрузка. Но все равно в поисках нового легкого способа похудения, некоторые бросаются в аптеки за быстродействующими препаратами, что в корне не правильно, другие морят себя голодом, третьи испытывают на себе очередную новомодную диету.

Одной из популярных на сегодняшний день диет, которые не несут вреда здоровью, является яичная диета на 2 недели. Одно название диеты говорит о ее преобладающем продукте и длительности.

Яйцо – очень полезный натуральный продукт, прочно закрепившийся в нашем меню. Действительно – это кладезь таких полезных веществ, как: железо, калий, кальций, фосфор, цинк, витамины А, Е, В, К,D. Этот продукт очень ценный для организма человека, но имеет небольшую калорийность, всего 80-100 ккал в 1 яйце. Данную диету нельзя назвать моно диетой, скорее это вариант сбалансированного дробного питания. Рассчитана яичная диета на 2 недели, при желании ее можно продлить (повторить) до 4 недель. Особенность стола диеты – 2 вареных яйца всмятку ежедневно на обед или ужин. Примерное меню при яичной диете выглядит так:

Завтрак: 1 грейпфрут - ежедневный завтрак на протяжении всей диеты.

Второй завтрак: любые фрукты в любом количестве, кроме бананов и винограда.

Обед: 2 вареных яйца, салат из свежих или отварных овощей.

Полдник: чашка чая с сыром или творогом.

Ужин: отварная рыба или куриная грудка.

Ужин и обед можно менять между собой.

Гарантированный результат избавления от лишних килограммов на яичной диете – 2кг за неделю.

Чтобы результат закрепить, необходимо на выходе из диеты питаться умеренно, не обходя вниманием пользу от физических упражнений.

Уникальность по Etxt – 95%.

Количество символов б/п – 1567.

**Диета на 3 дня**

Наверное, нет на всем белом свете женщины, которая хотя бы раз в своей жизни не задавалась целью похудеть. Методы по достижению этой цели выбираются самые разные. Хорошо, если выбор пал на диету сбалансированного питания, но чаще всего хочется сбросить 20 кг за неделю, которые появились наверняка не за 1 неделю. Часто женщины сталкиваются с проблемой экстренного похудения к какому-то празднику или дате. В такой ситуации пригодится, как вариант быстрого похудения, кефирная диета на 3 дня. Это вариант моно диеты на 3 дня, предусматривающий употребление кефира, как основного продукта. Благодаря такой разгрузке можно за 3 дня избавиться от 2-3 кг лишнего веса. Но, существует еще более эффективный тип данной диеты, известный как диета кефирная 3-3-3. Это цикл моно диет состоящих из: 3 дня – отварной рис без соли и масла, 3 дня – отварная курица, без кожи и соли, 3 дня – кефир. Гарантированный эффект этой диеты – минус 8 - 9 кг за 9 дней. Самым главным условием сохранения результата является постепенный выход из диеты. Если же на 10 день наброситься на всякие запретные вкусности после 9 дней диетического питания, то на пару дней проблем с желудочно-кишечным трактом обеспечено.

Кефир издавна славиться своими полезными свойствами и нашел достойное применение в диетическом питании. На сегодняшний день существует множество диет основанных на употреблении кефира, стол 3 диеты кефирной не стал исключением. Можно выбрать вариант моно диеты на кефире или же вариант сбалансированного питания, ужин в котором заменяет 1 стакан кефира. В любом случае польза для здоровья будет большая, а стрелка весов начнет свое движение влево. Этот тип питания пользуется большой популярностью среди женщин, а все потому, что «Кефирная диета 3 дня» отзывы собрала самые позитивные, хоть и не совсем легко она переноситься, но результат от нее гарантирован. Удачного и быстрого всем похудения!

Уникальность по Etxt – 95%.

Количество символов б/п – 1598.