**Жировая диета Квасневского**

Автором столь революционного вида питания как жировая диета стал Ян Квасневский. Четко следуя его рекомендациям, можно не только быстро сбросить лишний вес, но и избавиться от различных заболеваний.

**Принцип работы жировой диеты**

По утверждению польского диетолога продукты с повышенным содержанием жиров и белков способствуют похудению также как фрукты и кисломолочные продукты пониженной жирности. В отличие от большинства **диет для похудения**, основной оптимального питания Квасневского являются яйца, мясо, сало, сливки и сыры с высоким содержанием жира.

Под запрет попадает хлеб, фрукты, овощи и крупы. Квансевский утверждает, что продукты, имеющие растительное происхождение, содержат много клетчатки и плохо усваиваются, а фрукты и овощи по большей части состоят из воды, поэтому во время диеты их с успехом можно заменить обычной водой.

**Примерное меню на день:**

**Завтрак:**

* Яичница, состоящая из 3-5 яиц, хлеб с маслом и чай без сахара.

**Обед:**

* 150 г полужирной свинины, обваленной в смеси сухарей, двух картофелин и 1 яйца, предварительно измельченных и приправленных жиром для жарки. 1 маринованный огурец.

**Ужин:**

* 2 сырника со сливочным маслом, 200 г жирных сливок. 1 ст. ложка несладкого мармелада.

**Внимание!** Пища должна приниматься в спокойной обстановке. После трапезы следует устроить 15-минтуный отдых. Во время еды просмотр телевизора и чтение запрещены. Активные физические нагрузки разрешены через пару часов после трапезы.

Многие диеты для похудения четко регламентируют график приема пищи. В методике Квасьневского все иначе: прием пищи может происходить в любое время суток, как только человек почувствует голод. Приступать к новому виду питания можно без предварительной подготовки.

По утверждению диетолога, уже с первых дней вы почувствуете улучшение самочувствия, отметите прилив сил и энергии. После нескольких месяцев такого питания вы сможете полностью стабилизовать оптимальный для вашего организма вес.

**Секрет эффективности жировой диеты**

Проблемой питания Квасневский занимается на протяжении 30 лет. За это время он смог создать собственную систему питания, которая основана на соотношении жиров, белок и углеводов - 3,5:1,0:0,8. При этом стоит заметить, что большинство **диет для похудения** придерживаются соотношения 0,8:1,0:4,0 (белки, жиры, углеводы).

Ян Квансевский утверждает, что человек будет чувствовать себя отлично и не набирать килограммы, если на протяжении всей своей жизни постарается придерживаться жировой диеты.

Линий вес – это избыток углеводов. По мнению диетолога в сутки человеку требуется не более 50 г углеводов и те для переработки жиров. При этом белка в ежедневном рационе должно быть около 19%, поскольку он является материалом для строительства клеток.

**«За» и «против» жировой диеты**

Суть диеты Квасневского состоит в употреблении продуктов с повышенным содержанием протеинов, в результате чего происходит утилизация подкожного жира. Кроме того экономятся энергетические запасы гликогена. На фоне этого происходит снижение веса у полных людей, а худые, наоборот, начинают набирать недостающее. Практически у всех отмечается общее улучшение психического и физического состояния, растет оптимизм.

В отличие от систем питания, которые предлагают другие **диеты для похудения**, система питания Квасневского дает чувство сытости, при этом человек начинает есть меньше. Объясняется данный факт тем, что жиры и белки в сравнении с углеводами перевариваются дольше, при этом человека не покидает чувство сытости.

Сегодня миллионы людей во всем мире питаются по жировой диете. Они организуют клубы и сообщества, в которых делятся рецептами новых блюд, полученным опытом и достижениям.

Однако у пропагандируемой Квасневским оптимальной системы питания есть и немало противников. По их мнению, традиционные методы избавления от лишних килограммов на протяжении ряда лет разрабатывались компетентными учеными-диетологами. Они выступают против призыва употреблять в 2-3 рада больше жиров в сутки для того чтобы похудеть, считая это парадоксом. Критики утверждают, что жировая диета дает существенную нагрузку на человеческий организм и способна вызвать развитие заболеваний печени.

При этом абсолютным плюсом системы питания Квасневского можно назвать отсутствие ограничений на занятия спортом. Питаясь по жировой диете, человек получает нужное количество жиров, белков и углеводов, а, значит, пополняет запасы энергии, которые затем необходимо правильно использовать. Положительные результаты от жировой диеты станут заметны уже спустя пару недель. Достигнув оптимального веса, продолжайте питаться по системе Квасневского, это позволит исключить риск прироста жировой массы в дальнейшем.