**Водная диета**

Редко кто из представителей прекрасного пола не склонен набирать вес. Такие девушки не мучаются вопросом, а подойдет ли прошлогодний летний гардероб. Быстрый обмен веществ, а с ним и физиологическая невозможность поправится – это скорее исключение, чем закономерность. Природой же заложена склонность «запастись жирком» на черный день. Эволюция заботилась о выживании вида, мы же с вами думаем об эстетики, и пышное тело не является ее эталоном. Много диет перепробовали? Правда, сложно ходит голодной и постоянно думать о чем-то вкусненьком? В этой статье расскажем об естественном методе похудения. Представляем – **водная диета**.

<h2> Вода для похудения </h2>

 Вода является важной составляющей жизни на Земле в целом, и нашего организма в частности. С ее помощью питаются клетки тканей, она участвует в обменный процессах и выводит продукты распада. Когда организм чувствует недостаток воды, он посылает сигналы о жажде (соответственно, при потребности в пище мы получаем сигнал о голоде). Суть водной диеты в том, чтобы немного обмануть организм, наполнив желудок водой до того, как пойдут сигналы о необходимости перекуса. С физиологической точки зрения все предельно просто – вы позаватракали, пища переваривается в желудке в течение 3-5 часов и эвакуируется в кишечник небольшими порциями. Если через пару часов после принятия пищи к содержимому желудка «долить» нейтральную жидкость, то желудок будет опять наполнен, и в мозг не поступит сигнал о голоде. Именно так и используется вода для похудения.

Рассмотрим основные принципы водной диеты:

* За полчаса до еды и через два часа после нужно выписать по одному стакану воды.
* Ежедневный объем требуемой жидкости считать по формуле – вес\*45 = объем в мл (например, вы весите 80 кг, 80\*45=3600. Ваша норма в день до 3,6 литра)
* Вы не употребляете напитки одновременно с приемом пищи
* Вы исключаете из меню продукты, провоцирующие жажду (сладкие газированные напитки, чипсы и пр)

 Используя воду для похудения, вы можете не отказываться от привычных блюд. Постарайтесь употреблять меньше копченостей, жареного и жирного, но ограничивать в пище себя не нужно. Вы будете больше пить, соответственно, уменьшится объем порций, только вы этого практически не заметите. Водная диета поможет худеть легко и незаметно.

<h2> Вода с лимоном </h2>

Вкус воды сладок только тогда, когда долго испытывал жажду. Если вода будет поступать в желудок, фактически, каждые пару часов, вы можете почувствовать легкое отвращение от питья. Попробуйте разнообразить водную составляющую диеты. Например, добавлением лимона. Лимон является мощным жиросжигателем, одного стакана лимонного фреша в день достаточно, чтобы замедлить отложение жиров в подкожной клетчатке. Однако, свежевыжатый лимонный сок раздражает слизистую желудка, и многим он вообще противопоказан. Не беда! Уменьшим концентрацию лимонного сока, добавляя его в воду. Вода с лимоном приятна на вкус, хорошо тонизирует. Попробуйте чередовать прием чистой воды с употреблением воды с лимоном. За основу можно взять вот такое меню:

* После пробуждения выпиваем воду с лимоном и за полчаса, оставшиеся до приема пищи, готовим завтрак
* В качестве первого приема пищи подойдут овсяные хлопья или гречневая каша, нежирное мясо или рыба, вареное яйцо, тосты из хлеба с отрубями. На десерт – чайная ложка меда, изюм, курага
* Через 2 часа выпиваем стакан чистой воды и через 30 минут можно позволить себе фрукты, которые, естественно, уже не запиваем ничем
* За полчаса до обеда пьем воду с лимоном – это не только освежит организм, но и подготовит желудок к приему пищи, положительно влияя на выработку желудочного сока
* Обед состоит из первого блюда в обязательном порядке. Если вы не наелись, то можно позвонить еще салат, гарнир и мясное, конечно, не жирное и не жареное
* Спустя два часа можно выпить воду с лимоном или без, по вашему желанию и еще через 30 минут, если не наступило чувство голода, съесть фрукт, сендвич или побаловать себя чем-то сладеньким
* Перед ужином употребим чистую воду. Ощущение сытости поможет не съесть лишнего за ужином. Идеальный набор для вечерней трапезы – вареная куриная грудка, каша и тушеные овощи.
* В вечерний прем выпьем воду с лимоном.

Правда, вы очень просто? Вы не мучаете себя голодом, а худеете, и при этом избавлены от необходимости приобретать дорогостоящие жиросжигатели. Водная диета – легкий путь к нормальному весу.