Применяя сезонную диету на огурцах, за 7 дней вы способны потерять до 5 кг веса за счет её строгости и низкой калорийности блюд. Можно использовать и более легкий способ в качестве разгрузочного дня.

**Как «работает» огуречная диета**

Лето дарит нам не только солнце и тепло, но и море свежих овощей и фруктов, обогащенных большим количеством витаминов. Летом полезно не только загорать и отдыхать, можно еще и заняться оздоровлением организма. Овощи можно употреблять в свежем виде, прямо с грядки. Одним из полезных сезонных овощей считается огурец. Хорошо изучив все преимущества данного овоща, диетологи разработали диету, основанную на употреблении огурца в большом количестве. Обращаться к огурцовой диете нужно летом, в сезон появления настоящих грунтовых огурцов с минимальным содержанием нитратных удобрений. Большое количество дополнительных химических веществ, которые стимулируют рост огурцов в зимнее время, может спровоцировать отравление организма, ведь есть огурцы необходимо не один день и в немалых количествах. Поэтому для испытания эффективности огуречной диеты на своем организме следует дождаться сезона отпусков.

**Чем полезны огурцы**

Огурец на 95% состоит из воды. Это не такая вода, которую можно налить из крана в стакан. Выросший в естественных условиях огурец содержит природную фильтрованную воду, по чистоте она сопоставима с дистиллированной. Поэтому огурец способен не только утолить жажду, но и приглушить чувство голода, очистить организм от токсинов и омолодить его.

Кроме воды, в сухом веществе данного овоща содержаться кремний и калий. Эти микроэлементы отвечают за тонус и красоту кожи, силу и блеск волос. Даже йод можно обнаружить в огуречных волокнах. Содержаться в нем и витамины В, А, С, РР, Е, Н, фосфор, железо, магний, натрий, фолиевая кислота.

**Как действует огуречная диета**

Огурец содержит большое количество клетчатки, которая благоприятно влияет на очищение кишечника, балансирует водно-солевой состав в организме. В огурце много воды, он является хорошим мочегонным и очищающим средством. Диета длится всего 7 дней и её очень просто соблюдать. В основу входит салат из огурца, который необходимо употреблять три раза в день. При соблюдении диеты можно расстаться за 7 дней с 5 кг веса. Для некоторых людей диета может быть противопоказана, так как это моно диета, и она не обеспечивает сбалансированного питания.

**Плюсы диеты на огурцах**

Помимо потери излишнего веса в организме происходит нормализация обмена веществ. Не появляется чувство голода. Диета очень эффективная – 1кг за 2 дня, за весь срок 5кг. Происходит очищение от шлаков, и кожа будет иметь свежий вид.

**Минусы диеты на огурцах**

В состав диеты входит соленый огурец, для некоторых людей это может быть противопоказано.

Прежде чем приступать к семидневной диете, несколько недель нужно устраивать себе разгрузочные огуречные дни.

**Меню для разгрузочного дня:**

Делаем салат из зелени (лук, укроп, петрушка, кинза, сельдерей) и огурцы, заправляем его соком лимона или кефиром 1%. Салат готовим из 2 кг огурцов и делим его на 5-6 приемов пищи. Соль не добавляем. В течение дня не обязательно пить воду, ведь в огурцах её достаточно. Разгрузочные огуречные дни применяют 1 раз в неделю.

Не желательно при соблюдении огуречной диеты прибегать к физическим нагрузкам, потому как в организме мало углеводов.

**Меню трехдневной диеты на огурцах:**

1 вариант меню:

В течение дня употребляют 1,5 кг огурцов и два яйца, сваренных вкрутую. Все огурцы делят на 5-6 частей и едят весь день, а на обед и во время ужина добавляется яйцо.

2 вариант меню:

В течение дня употребляют 1кг огурцов и 0,5кг помидор. Овощи делят на 5-6 частей и кушают отдельно или в виде салата, можно добавить каплю масла растительного.

На ужин кушаем творог обезжиренный.

3 вариант меню:

В салат из огурцов и зелени позволяется добавить морковь, перец болгарский, капусту китайскую. Весь салат делят на 4 части и принимают в течение дня.

На завтрак кушаем: салат из огурца и зелени, заправленный йогуртом или сметаной, кусочек хлеба из муки грубого помола.

На обед кушаем: салат из огурца и капусты китайской с маслом оливковым, грудка курицы отварная 100гр.

На полдник кушаем: салат из огурца и яйца, сваренного вкрутую, кусочек хлеба

На ужин кушаем: салат из огурца, перца болгарского и помидора с маслом оливковым и соком лимона.

**Меню огуречной диеты на 7 дней**

Длится огуречная диета семь дней, в каждый из которых следует сочетать «поедание» огурцов с определенными продуктами.

**Первый день диеты**

Завтрак: два огурца и небольшой кусочек черного хлеба из муки грубого помола.

Обед: суп из свежих овощей (морковь, редис, огурец), приготовленный без их обжаривания; одно яблоко.

Полдник: один апельсин.

Ужин: салат из огурцов и зелени, заправленный подсолнечным или оливковым маслом.

За один-два часа до сна: один огурец.

**Второй день диеты**

Завтрак: один огурец и небольшой кусочек черного хлеба из муки грубого помола.

Обед: 50 грамм говядины отварной, салат из огурцов с редиской.

Полдник: одно яблоко.

Ужин: салат из огурцов и зелени, заправленный подсолнечным или оливковым маслом.

За один-два часа до сна: один огурец.

**Третий день диеты**

Завтрак: два огурца и небольшой кусочек черного хлеба из муки грубого помола.

Обед: сто граммов рыбы и сто граммов риса. Один солёный огурец.

Полдник: один огурец.

Ужин: салат из огурцов и зелени, заправленный подсолнечным или оливковым маслом.

За один-два часа до сна: один огурец.

**Четвёртый день диеты**

Завтрак: один огурец и небольшой кусочек черного хлеба из муки грубого помола.

Обед: сто граммов риса отварного риса, один свежий огурец, твердый сыр – двадцать граммов.

Полдник: одна груша.

Ужин: салат из огурцов и зелени, заправленный подсолнечным или оливковым маслом.

За один-два часа до сна: один огурец.

**Пятый день диеты**

Завтрак: два огурца и небольшой кусочек черного хлеба из муки грубого помола.

Обед: салат из свежих овощей – огурец, капуста, морковь, редис. Один апельсин.

Полдник: одно яблоко.

Ужин: салат из огурцов и зелени, заправленный подсолнечным или оливковым маслом и двадцать грамм твердого сыра.

За один-два часа до сна: один огурец.

**Шестой день диеты**

Завтрак: один огурец и небольшой кусочек черного хлеба из муки грубого помола.

Обед: суп из свежих овощей (морковь, редис, огурец), приготовленный без их обжаривания; одно вареное яйцо. Одна груша.

Полдник: один мандарин.

Ужин: салат из огурцов и зелени, заправленный подсолнечным или оливковым маслом.

За один-два часа до сна: один огурец.

**Седьмой день диеты**

Завтрак: два огурца и небольшой кусочек черного хлеба из муки грубого помола.

Обед: суп из свежих овощей (морковь, редис, огурец), приготовленный без их обжаривания; одно яблоко.

Полдник: один огурец.

Ужин: салат из огурцов и зелени, заправленный подсолнечным или оливковым маслом.

За один-два часа до сна: один огурец.

**Противопоказания к огуречной диете!**

Огуречную диету нельзя соблюдать людям с заболеваниями мочевыделительной системы, в частности, при наличии камней в почках (мочекаменная болезнь). У людей с сердечной недостаточностью большой объем жидкости, поступающий в организм во время соблюдения диеты, может спровоцировать появление отёков на ногах.

Низкая калорийность диеты является причиной снижения концентрации внимания, подавленного настроения, раздражительности и вспыльчивости. Хотя считается, что во время огуречной диеты голод не чувствуется, а желудок кажется наполненным, но малое количество углеводов, поступающих с пищей, отрицательно сказывается на эмоциональном фоне.

Не важно, какой именно диеты на огурцах вы будете придерживаться, главное помнить, что рацион диеты скуден и организму будет не хватать витаминов и микроэлементов, поэтому обязательно употребляйте витаминный комплекс. Лучше всего применять грунтовые огурцы, в них больше питательных веществ, чем в огурцах выращенных тепличным способом. В диете вообще отсутствует соль, и если в меню содержится отварная рыба, курица или мясо, то их тоже не солят. Чтобы блюда обрели вкус можно добавить к ним сок лимона и молотый черный перец. Диета на огурцах позволит быстро привести организм в порядок и скинуть до 5 кг излишек.

Количество белка, поступающего с пищей во время диеты, минимально. Поэтому данная диета не совсем подойдет для девушек, регулярно занимающихся фитнессом. Продолжительность диеты в одну неделю выбрана не случайно - дальнейшее её применение опасно деградацией мышечных волокон и потерей мышечной массы.