Диета доктора Ковалькова работает на основе раздельного питания и скорее похожа на выработку образа жизни, связанного с правильным питанием, чтобы обеспечить стабилизацию веса.

**Рекомендации профессионального диетолога: диета доктора Ковалькова**

Низкокалорийная диета, которая обещает потерю веса до 4 кг в неделю, - новинка или повторение известных всем рекомендаций? Нельзя назвать методику похудения доктора Ковалькова диетой, скорее всего вам придется пересмотреть полностью систему своего питания.

**Доктор Ковальков**

Разработал данную диету доктор Ковальков, который является профессиональным врачом-диетологом. Его диета ставит перед собой задачу по уменьшению веса и объемов тела, но и восстановить весь обмен веществ. Популярность его в последнее время выросла благодаря участию в телевизионных проектах, пропагандирующих здоровый образ жизни и рассказывающих о способах избавления от лишнего веса.

Доктор Алексей Ковальков знаком телезрителям как эксперт подобных передач, в которых он дает грамотные комментарии о различных предлагаемых методиках похудения. Его опыт лечения людей от лишнего веса превышает десять лет. За это время он разработал собственную методику, проверив её на себе. Итог – десятки людей в разных странах мира, которые утверждают, что похудеть им помогла именно диета доктора Ковалькова.

**Что рекомендует профессиональный диетолог**

Как опытный специалист, доктор Ковальков утверждает, что невозможно избавиться от лишнего веса только с помощью коррекции стиля питания и замены одних продуктов питания другими. Причин избыточного веса множество, но самая основная – это гиподинамия.

Борьбу с лишними килограммами следует начинать физических упражнений, которые нужно выполнять каждое утро не менее 40 минут. После этого в течение двух часов нельзя есть, можно только пить воду. Если выдержать столько времени без еды не получается, можно съесть отруби.

Невозможно похудеть без соответствующей мотивации. Необходимо сформировать у себя позитивный психологический настрой и поставить достижимые цели.

Самое главное, от чего необходимо отказаться – это простые углеводы, ведь именно они приводят к избыточному весу. Такие углеводы есть в сахаре, во всех сладостях, мороженом, варенье, соках из фруктов, компотах, газводах, кукурузе, хлебе белом, рисе белом, картофеле. Диета основана на раздельном питании, углеводы и белки должны поступать в организм раздельно, жиры желательно вообще ограничить. При соблюдении этих простых правил можно снизить вес и не нагружать свою поджелудочную железу. Приготовление пищи лучше производить в пароварке или мультиварке, чтоб она была наиболее полезной. Пережевывание пищи должно быть медленным и тщательным, никуда не спешите.

Не стоит терпеть голод, пейте воду и можно перекусить фруктами, это не принесет особого вреда. Так как в них практически нет калорий. Нужно полностью отказаться от алкоголя, желательно произвести это за неделю до диеты. Диеты доктора Ковалькова нужно придерживаться длительный период, тогда в неделю вы сможете терять 3-4 кг

**Принципы диеты**

- обязательное присутствие овощей в ежедневном рационе,

- достаточное количество выпиваемой жидкости, в частности, воды,

- систематическое употребление витаминно-минеральных комплексов,

- ежедневное употребление в пищу фруктов и ягод,

- замена животных жиров пищи на растительную,

- ограничение поваренной соли до 6 грамм в сутки,

- присутствие в рационе творога или других кисломолочных продуктов.

**Этапы в достижении цели**

Вся диета состоит из четырех этапов. Первым является подготовка организма, а затем уже 3 этапа диеты.

**Первый этап (подготовительный)**

Преследует основную цель запустить правильный обмен веществ, устроив организму стресс, очистить кишечник и приучить желудок к маленьким порциям пищи, ввести в ежедневную программу занятия упражнениями.

Продолжительность составляет от 2 до 3 недель. На этапе производится очищение кишечника и восстановительный процесс его микрофлоры. За этот временной промежуток можно уменьшить вес на 5-6 килограммов. Из рациона исключаются: все сладости, включая сладкую газированную воду, шоколад, мармелад, конфеты, мед, мороженное; картофель; кукуруза; алкогольные напитки; обработанные продукты питания (шлифованный рис).

В пищу используют много клетчатки в качестве яблок, грейпфрутов и овощей, а так же кисломолочные продукты питания. Переносится данный период трудно, потому как он является голодным, может возникнуть раздражительность и ощущение голода.

Основные продукты питания – это зерновые, бобовые, овощи, фрукты, обычная питьевая вода не менее 10 стаканов в день.

**Второй этап**

Преследует основную цель избавление от жира, при достаточно комфортном меню.

В этот период происходит нормализация работы кишечника – улучшается его перистальтика, обновляется и восстанавливается состав микрофлоры, его заселяющей. Ежедневное употребление жидкости должно составлять не менее 2 литров чистой воды.

**Примерное меню второго этапа**

Завтрак: йогурт нежирный без консервантов и красителей (200 мл), горсть орехов, отруби

Второй завтрак: зелёное яблоко

Обед: салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, сладкий перец, соевый сыр, лук и маслины), заправленный нерафинированным оливковым маслом

Ужин: белок двух вареных яиц.

В течение дня разрешается съесть два-три яблока, а воду частично можно заменить зеленым чаем без сахара.

**Третий этап**

Преследует основную цель приучить организм к такому рациону питания надолго.

Основными в этот период становятся фрукты и овощи, мясо курицы и рыба, молочные продукты с минимальной жирностью.

**Примерное меню третьего этапа**

Завтрак: йогурт нежирный без консервантов и красителей (200 мл), горсть орехов, отруби

Обед: 200-300 грамм мяса курицы или рыбы, творог нежирный, овощи с низким содержанием крахмала в сыром виде

Ужин: салат из свежих овощей с низким содержанием крахмала, заправленный небольшим количеством растительного масла

Перед сном: белок двух вареных яиц.

Кроме указанных выше продуктов в течение дня разрешается съесть семьсот грамм фруктов.

**Четвертый этап**

Преследует основную цель закрепление достигнутых на трех предыдущих этапах успехов.

Это период закрепления достигнутого ранее результата, изменения своего привычного стиля питания. Основные правила данного периода:

- исключить из своего суточного рациона муку, сахар, рис шлифованный, картофель;

- избегать употребления в пищу продуктов, содержащих сложные углеводы, после шести вечера,

- количество употребляемых в сутки жиров – не более пятидесяти грамм, при этом нельзя смешивать в одном приеме пищи жиры и углеводы.

Недостатки и преимущества питания по методике доктора Ковалькова:

По истечению отведенного времени у вас должна сформироваться устойчивая система здорового питания на многие года, и в результате этого вес к вам больше никогда не придет обратно. Недостатков данная диета не имеет, нужно лишь научиться готовить здоровую пищу.

Приведем несколько рецептов блюд, которые можно готовить во время диеты:

**Салат греческий**

Вам понадобятся:

Огурец

Помидор

Лук репчатый

Сладкий перец

Брынза или сыр адыгейский

Маслины

Масло оливковое

Винный уксус

Зелень, соль, перец

Все ингредиенты нарезаем, добавляем специи и масло.

**Салат из капусты пекинской**

Вам понадобятся:

Капуста пекинская

Лук зеленый

Петрушка

Масло оливковое

Соленый огурчик

Сок лимона, соль, перец

Все мелко нарезаем, перемешиваем, добавляем специи, масло оливковое.

**Салат из капусты краснокочанной с добавлением чеснока**

Вам понадобятся:

Капуста краснокочанная

Чеснок

Масло оливковое

Сок лимона и соль

Капусту режем и наминаем с солью, чеснок раздавливаем чеснокодавилкой, все заправляем маслом и лимонным соком.

**Салат из помидор с чесноком**

Вам потребуются:

Помидоры

Чеснок

Зелень

Масло оливковое

Творог обезжиренный

Помидоры нарезаем мелко, приправляем толченым чесноком, кладем творог и масло, солим, все перемешиваем, посыпаем зеленью.

**Салат из перца и капусты**

Вам понадобятся:

Капуста белокочанная

Сладкий перец

Свежий огурец

Зелень

Масло оливковое, соль

Перец и огурец нарезаем тонкой соломкой, капусту шинкуем и наминаем с солью, перемешиваем, добавляем зелень и масло.

**Салат из овощей с яйцом**

Вам понадобятся:

Помидор

Огурец

Перец

Белок яйца

Соль

Масло оливковое

Натираем на терке перец и огурец, помидор и белок мелко режем, солим, добавляем масло.

**Салат из редьки**

Вам понадобятся:

Редька

Масло оловковое, соль

Натираем и отжимаем редьку, солим, приправляем маслом.

Диета Ковалькова помогает пересмотреть свой привычный рацион питания и исключить из него не очень полезные для фигуры продукты.