Вы устали от бремени лишних килограмм? Интересует вопрос, как срочно похудеть? Есть действительно реальный способ. Диета для похудения за неделю на 7 кг – действенная и неопасная для здоровья.

Главное, после недели усилий и сброшенных килограмм, чтобы не возвратиться в прежнюю форму, нужно перейти на правильное питание и поддерживать фигуру силовыми тренировками.

**Сущность диеты**

Существует несколько вариантов диеты минус 7 кг за 7 дней. Как она действует? Принцип диеты заключается в значительном сокращении рациона питания. Калорийность всех потребляемых за сутки продуктов должна составлять 500 Ккал.

Как рассчитать калории? В интернете довольно много онлайн счётчиков калорий, таблиц с энергетической ценностью продуктов питания и даже готовых блюд.

Проводить такую экстремально быструю диету не рекомендуется чаще, чем раз в полгода. Ведь для нормального сбалансированного питания, получения необходимых витаминов, минералов, белков, углеводов, женщине в сутки требуется в среднем 2000 Ккал, а мужчине 2500 Ккал.

**Диета фотомодели**

Диета на 7дней от фотомодели и актрисы Синди Кроуфорд была разработана её диетологом. Заключается в ежедневном употреблении капустного супа, чистой воды, овощей, фруктов, 150 – 200 гр. йогурта нежирного без сахара.

Для чудо – супа нужно взять:

* кочан капусты;
* маленькую морковь, репчатый лук – по 3-4 штуки;
* сладкий перец, 2 шт.;
* 1/3 стакана риса;
* 2-3 помидора;
* 5-6 веточек сельдерея;
* свежая или замороженная зелень (зелёный лук, петрушка, укроп)

Все ингредиенты нарезать мелко. На дно кастрюли уложить капусту, морковь, репчатый лук, перец и помидоры, залить водой. Довести до кипения, добавить сельдерей, зелень и рис. Как проварится суп до готовности, его следует оставить минут на 10 настояться.

Кушайте небольшими порциями, пять раз в день, через каждые три часа. При этом последний приём пищи - не позднее 8 часов вечера.

**Весенняя монодиета**

Употребляйте ежедневно фрукты и овощи, не превышая суточную калорийность – 500 Ккал.

Меню монодиеты:

Первый день: фрукты, кроме бананов и винограда.

Второй день: овощи свежие, вареные или запечённые, без соли и приправ.

Третий день: соединяем фрукты и овощи первых двух дней.

Четвёртый день: 5 бананов, 5 стаканов нежирного молока.

Пятый день: овощи зелёного цвета, 100 гр. нежирного мяса.

Шестой день: зелёные овощи, 100 гр. рыбы.

Седьмой день: повтор первого.

**Кефирная диета**

Основа ежедневного приёма пищи – пол литра питьевого 1% кефира в комплексе с 400 граммами нежирных продуктов. Приёмов пищи в день - пять – шесть.

Пример включённых продуктов в рацион питания на неделю:

Понедельник: вареное нежирное белое мясо.

Вторник: запечённый картофель.

Среда: фрукты, кроме банана и винограда.

Четверг: картофель в мундире.

Пятница: фрукты или свежие овощи.

Суббота: 1,5 литра минеральной воды.

Воскресенье: фрукты или свежие овощи.

**Салатная диета**

Самая интересная и вкусная диета 7 дней. Главный принцип – не смешивать еду и придерживаться точного меню. Пить можно несладкие соки, зелёный чай и воду с соком лимона.

Итак, первый день – фрукты или фруктовые салаты, заправленные мёдом, соком лимона, можно добавить немного орехов и изюма.

Второй день – свежие или запечённые овощи. Овощные салаты можно заправить растительным маслом, лимонным соком или горчицей.

Третий день – мясной. Можно приготовить вареное, тушёное, запечённое мясо нежирных сортов.

Четвёртый – морской. Готовить можно нежирные блюда из морепродуктов.

Пятый, шестой, седьмой дни – повторение первых трёх дней.

**Индийский рецепт похудения**

Вегетарианское меню состоит из свежих овощей и фруктов, риса, нежирного молока и несладкого чая. Дневной рацион разбивается на трёхразовое питание. Завтрак и ужин чередуется овощными и фруктовыми салатами со стаканом чёрного чая без сахара или нежирного молока. В обед - 6 столовых ложек отварного риса или пару отварных картофелин.

**Что делать после диеты?**

Выход из диеты должен быть плавным. За неделю организм перестраивается и привыкает получать пищу маленькими порциями. Процесс похудания важно закрепить переходом на правильное питание, обязательными занятиями спортом, прогулками на свежем воздухе.

Как организовать правильное питание? Просто. Придерживаться шестиразового питания с перекусами. Порция каждого приёма пищи – небольшая, чтобы помещалась в вашу ладонь. Желательно исключить из рациона жаренное, мучное, сладкое и калорийный алкоголь.

Если у вас нет финансовой возможности посещать фитнесс центр или тренажёрный зал, вы можете заниматься в домашних условиях. В интернете достаточно большое количество видеороликов для тренировки дома. Важно, не лениться и идти к намеченной цели.

**Отзывы**

Если вы решили похудеть и не можете решиться, какой именно диеты придерживаться, прочитайте отзывы реальных женщин.

Поверьте, любая диета на 7 дней, описанная выше, будет действенной, если строго её придерживаться, не давать себе расслабиться или позволить чуть – чуть того или иного «запрещенного» продукта.