**Диета фиолетового цвета, или как баклажаны способствуют похудению**

Любая диета и **меню для похудения** обязательно включают в себя список полезных и вкусных продуктов, помогающих осуществить **коррекцию веса**. И в этом списке одно из ведущих мест занимает баклажан. Но не многие знают, чем же именно примечателен этот вкусный плод и как можно осуществить **похудение** и быстро спросить **лишний вес** с его помощью?

**Польза баклажана для похудения:**

* Баклажан входит в список самых **низкокалорийных продуктов**: его **калорийность на 100 грамм** составляет всего 24 калории, что делает этот плод просто идеальным продуктом для **похудения**.
* Клетчатка, или, иначе говоря, не перевариваемые пищевые волокна, в больших количествах содержатся в баклажане. Они заставляют нашу пищеварению систему активно и правильно работать и способствуют выведению из организма токсинов и шлаков, создавая оптимальные **условия для похудения**.
* Пектин, содержащийся в баклажане, превращает этот продукт в некую природную губку, которая всасывает лишние **жиры** и **углеводы**, блокирует их и выводит из организма.
* Антиоксиданты в составе баклажана влияют на **обмен веществ** человека, ускоряют **метаболизм** и способствуют быстрому сжиганию **жиров**.

**Ешьте больше – худейте быстрее**

**Эффективные диеты** включают в себя различные **рецепты для похудения** на основе баклажана, поскольку этот плод можно и варить, и тушить, и жарить, а также запекать или мариновать. Для того, чтобы **борьба с лишним весом** имела ощутимый результат, рекомендуется включить баклажан в состав **блюд для похудения**, составляющих ваш ежедневный рацион.

Вы можете употреблять этот продукт в том или ином виде на обед, и на ужин или хотя-бы готовить блюда из него один раз в день. При таком раскладе вполне возможно **похудение в домашних условиях**, которое обеспечит **снижение веса** на 3-5 кг за месяц. Но, безусловно, для достижения оптимального результата ваше **питание для похудения** должно включать и другие полезные **низкокалорийные продукты**. Очень хорошо будет, если вы заведете **пищевой дневник**, в котором станете фиксировать весь свой дневной рацион.

**знбп 1729**

**Сочное похудение со вкусом грейпфрута**

Каждому из нас отлично знаком такой сочный и ароматный плод, как грейпфрут. Но что мы знаем о нем? То, что он, как и все цитрусовые, богат витамином C и полезен для здоровья? Вот, пожалуй, и все… Но на этом полезные свойства грейпфрута вовсе не заканчиваются! Вы когда-нибудь задумывались о том, почему данный фрукт является одним из основных продуктов, необходимых для **похудения** и как именно он способствует **снижению веса**?

В рационе п**равильного питания** людей, ведущих **здоровый образ жизни** и занимающихся решением **проблем лишнего веса**,грейпфрут в обязательном порядке присутствует по нескольким причинам. Назовем основные из них.

Свойства грейпфрута, способствующие эффективному **похудению**:

* В больших количествах в грейпфруте содержится вещество под названием нарингин. Данный компонент стимулирует деятельность пищеварительной системы человека и ускоряет **обмен веществ**. А **ускоренный метаболизм**, как известно, — это один из лучших способов **эффективного похудения**.
* Употребление грейпфрута помогает вывести шлаки и токсины из организма, что также способствует **похудению.**
* Грейпфрут относится к **низкокалорийным продуктам**: в нем содержится всего 38 калорий на 100 грамм. Поэтому **блюда для похудения** из грейпфрута являются прекрасной альтернативой высококалорийных десертов, поскольку последние могут стать **причиной лишнего веса**.

**Как нужно есть грейпфрут, чтобы похудеть?**

Если вас интересует вопрос о том, **как избавиться от лишнего веса**, то грейпфрут следует включить в свой ежедневный рацион. Употреблять его можно как в виде сока, так и съедать по половинке плода за полчаса до еды. Существует множество **рецептов для похудения**, в состав которых входит грейпфрут, поскольку его можно использовать не только в качестве отдельного блюда, но и добавлять, например, в салат или подавать в качестве соуса к мясу.

Главное, помните о том, что какими бы чудодейственными свойствами не обладал данный цитрусовый фрукт, он не сможет дать вам желаемый эффект по **снижению веса**, если после его употребления вы продолжите объедаться сладостями или жирной пищей. Хорошего результата можно добиться, придерживаясь определенной **диеты для похудения** и выполняя соответствующие упражнения, способствующие **коррекции веса**.

**знбп 1927**