**Военная диета - восстановление формы после праздников.**

Знаешь про военную диету? Это один из самых популярных трендов в диетах за 2016 год.

Все дело в том, что она рассчитана на короткий отрезок времени, всего 3 дня, но при этом даёт сильнейший эффект. Это происходит потому, что питаться нужно только по определенной схеме, определенными продуктами.

Диета была разработана врачами Пентагона, тогда когда солдат отправляли в "горячие" точки, и им нужно было сбросить вес, так как под обстрелом лишние килограммы могли стать смертельной обузой. Не успел отбежать - всё, поминай как звали.

Так вот - эта диета сбалансирована так, что ты получаешь все необходимые для организма элементы, но при этом худеешь. Конечно все продукты низкокалорийные, так что лёгкое чувство голода может присутствовать, особенно если до этого ты неделю объедаешься тортами, салатами, состоящими практически полностью из майонеза и тому подобным.

Но 3 дня не так много - можно и потерпеть. Помнишь я писала про долгосрочную перспективу?

Короче. Диета эффективна, за 3 дня можно избавиться килограмм от 3 - 4, в зависимости от того сколько их у тебя лишних. Чтобы добиться большего эффекта и закрепить результат нужно также давать физическую нагрузку.

Итак. Меню военной диеты:

**Вариант №1**
Завтрак: тост + арахисовое масло, кофе или чай (молоко добавлять нельзя), половина грейпфрута.

Обед: 250-300 грамм тунца (готовить на пару), чай или кофе, тост.

Ужин: 250 грамм отварной спаржи, куриное филе (запечь в духовке или приготовить на пару), половина банана, яблочко, 150 грамм мороженого (ванильное, без шоколада и добавок).

**Вариант №2**
Завтрак: Половина грейпфрута, половина кусочка черного хлеба, чашка чая с одной ложкой сахара.

Обед: 100 граммов консервированного тунца, один кусочек хлеба, чашка чая с одной ложкой сахара.

Ужин: 100 граммов отварной говядины, 100 граммов отварных бобов, половина банана, одно яблоко, чашка чая с одной ложкой сахара.

**Вариант № 3**
Завтрак: 1 яйцо, 1 тост, пол банана.

Обед: большая чашка домашнего творога или кусочек сыра чеддер, яйцо вкрутую, 5 солёных крекеров.

Ужин: 2 хот дога (без булки), большая чашка брокколи и моркови, пол банана, пол чашки ванильного мороженого.

Замеряй эффект - весы и сантиметр, вот товарищи, которые помогут тебе с этой диетой! : )