**Тема**: Питание/Диеты

**Название:** Диета Кима Протасова.

**Описание:** В статье дано описание диеты Кима Протасова, её основные плюсы и минусы, полезные советы, а также противопоказания.

**Текст статьи**: Впервые про диету услышали в 1999 году, и с тех пор она стала одной из самых популярных. Все, кто стремится скинуть лишний вес, и пробуют различные методы, не обошли её вниманием. Ким Протасов – израильский диетолог, хотя в глаза его никто не видел, поэтому сказать, кто на самом деле автор этой диеты довольно сложно. Да это и неважно, она существует, людям нравится, и это самое главное.

В чём суть данной диеты? В ограничении углеводов, у которых высокий гликемический индекс. Диета продолжается 5 недель, но выход из неё составит ещё 5. Так что тем, кто жаждет быстрых результатов, она вряд ли подойдёт. Наибольшее количество лишних килограммов уходит на четвёртой и пятой неделе.

Питание во время диеты.

Первая и вторая неделя совершенно одинаковы в плане рациона питания. Употребляются только свежие овощи без термообработки и несладкие кисломолочные продукты, у которых жирность не более 5%. В день можно съесть одно яйцо, сваренное вкрутую, и три зелёных яблока. Очень важно пить два литра чистой воды в день. Учтите! Все остальные продукты строго под запретом.

Третья неделя позволяет добавить в рацион 300 грамм мяса, птицы или рыбы. При этом, сокращается потребление йогуртов и сыра. Здесь действует строгое правило: калорийность съедаемых продуктов должна быть не менее 1200 -1500 Ккал. Подсолнечное и сливочное масло под запретом.

Если вы выдержали все 5 недель, ни в коем случае нельзя набрасываться на все, доселе запрещённые, продукты. Выходить из диеты нужно аккуратно, иначе можете не только быстро вернуть свой лишний вес, но и навредить организму. Начните с добавления масла в салаты, овощи можно потушить, добавьте к яблокам другие фрукты, завтракайте геркулесовой кашей. Такого питания нужно придерживаться 2 недели, потом, с каждой неделей добавлять запрещённые во время диеты продукты, но не наседать на мучное и сладкое. Тогда долговременный эффект похудения вам обеспечен.

У диеты Кима Протасова достаточно много приверженцев, но далеко не все смогли продержаться на ней все 5 недель, и это объяснимо. Как и у каждой диеты, здесь есть преимущества и недостатки.

**Плюсы диеты.**

1)Количество еды не ограничено.

2)Много клетчатки в овощах, которая даёт чувство сытости и налаживает работу кишечника.

3Достаточно легкоусвояемого белка, который стимулирует обмен веществ.

4)В овощах присутствуют витамины и минералы.

5)Если правильно выходить из диеты, результат сохраняется надолго.

**Минусы диеты.**

1)Многим тяжело придерживаться этой диеты из-за отсутствия в рационе сложных углеводов, которые дают нашему организму энергию, по этой причине чувствуется усталость, разбитость, отсутствие концентрации.

2)Из-за большого количества сырых овощей, может случиться расстройство пищеварения, поэтому людям с гастритом, язвой и другими проблемами ЖКТ, такой режим может быть противопоказан. Нужна предварительная консультация врача.

3)Жиры в рационе практически отсутствуют, поэтому жирорастворимые витамины A, D, E, K будут плохо усваиваться. Минералы в свою очередь тоже перестанут поступать в организм, из-за чего может возникнуть сбой в обменных процессах. Жиры необходимы нашему организму, и полностью их из рациона питания исключать нельзя. Диетологи, например, при сбрасывании веса рекомендуют обязательно употреблять Omega-3 жирные кислоты.

4)Сложно соблюдать диету в зимнее время, когда нет такого обилия свежих, без химической обработки овощей.

**Диета запрещается:**

- беременным и кормящим женщинам;

- всем, у кого непереносимость лактозы;

- людям с проблемами с ЖКТ, в том числе гастрит, язва и т.д.

Какой же вывод можно сделать из всего вышеперечисленного? Сладкоежкам и гурманам будет довольно сложно придерживаться данной диеты. Но если вы твёрдо решили сбросить лишний вес и выдержать ограничения в питании, если у вас нет противопоказаний для этой диеты, то дерзайте. Плюсов у неё ощутимо больше, чем минусов, главное – не сорваться.

98% 100%