

Юлия Савельева

*Секреты
антицеллюлитной
кухни*



УДК 641.55
ББК 36.991
С12

Юлия Савельева

С12 Секреты антицеллюлитной кухни / Юлия Савельева — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Лучшие диеты).

Эта книга раскроет перед читателями секреты антицеллюлитной кухни: ее авторы предлагают читательницам, страдающим от целлюлита, попробовать избавиться от него с помощью нескольких наиболее эффективных диет. Что это за диеты, вы узнаете, прочитав нашу книгу.

Книга рассчитана на массового читателя.

BIC WBH
BISAC CKB000000

Что такое целлюлит и как с ним бороться?



Целлюлит — явление, знакомое, к сожалению, многим женщинам. Но, к счастью, мало кто из обладательниц «апельсиновой корки» решает смириться с положением и не предпринимает попыток избавиться от нее. И правильно делают, ведь эту проблему реально решить, если правильно, сбалансированно питаться и соблюдать некоторые диеты, о которых пойдет речь в нашей книге.

Что же представляет собой целлюлит? Целлюлит является следствием изменения структуры жировой ткани, вызывается этот процесс нарушением обмена веществ в коже. При целлюлите на коже появляются ямки и впадинки, которые делают ее бугристой и похожей на апельсиновую корку.

Некоторые специалисты считают целлюлит результатом булимии, при которой в организм поступает гораздо больше калорий, чем ему необходимо для нормальной жизнедеятельности.

Еще одна возможная причина появления целлюлита — выведение шлаков из организма в недостаточном количестве. Промежуточные и конечные продукты обмена при этом не выводятся через кишечник или поры, а осе-

дают в соединительных тканях, что и приводит к образованию целлюлита.

Целлюлит особенно угрожает тем, кто страдает лишним весом. Поэтому крайне важно следить за своим весом и придерживаться нормы.

Победить целлюлит только лишь с помощью какой-нибудь диеты вряд ли удастся. Но при этом режим и рацион питания являются обязательной частью комплекса по борьбе с этим врагом красивой, здоровой кожи. Зато предотвратить появление целлюлита можно с помощью лишь правильного питания.

К продуктам, употребление в пищу которых наиболее эффективно при борьбе с целлюлитом, относятся овощи (особенно капуста, морковь, картофель, редька), зерновые культуры, грибы (особенно шампиньоны), фрукты (яблоки, цитрусовые, банан, авокадо). При целлюлите и в целях его профилактики следует избегать чрезмерного употребления в пищу выпечки разного рода, а также алкоголя.

Десятидневная антицеллюлитная диета

Если вы решили сесть на антицеллюлитную диету, предлагаем вам воспользоваться следующей схемой. Эта диета рассчитана на 10 дней. Но рекомендуется проводить ее не однократно, а периодически (оптимальный вариант — раз в месяц).

Первый день

Завтрак: 200 г нежирного творога с медом, 1 хлебец, 1 банан.

Обед: 200 г капусты (любой сорт, можно квашеную), 50 г ягоды (любой), морковь.

Ужин: картофель, сваренный в «мундире», и 3 свежих помидора.

Второй день

Завтрак: 150 г йогурта, 1 банан.

Обед: салат из 150 г картофеля и 1 пучка редиса, заправленный растительным маслом, 150 г кольраби.

Ужин: салат из свежей капусты с растительным маслом, 1 хлебец.

Третий день

Завтрак: хлеб с ветчиной или колбасой, 1 банан.

Обед: 1 отварная картофелина и 100 г шампиньонов, хлебец с медом.

Ужин: каша из ячменя или пшеницы (80 г зерна).

Четвертый день

Завтрак: 200 г творога, 1 хлебец со стаканом кипяченого молока.

Обед: 100 г рисовой каши, 2 свежих помидора.

Ужин: 250 г картофеля, немного листьев салата и лука.

Пятый день

Завтрак: 150 г йогурта, 150 г фруктов.

Обед: 50 г пшеничных хлопьев, 100 г картофеля со сливочным маслом.

Ужин: 250 г отварной рыбы, 250 г шпината.

Шестой день

Завтрак: 150 г пшеничной каши, 100 г картофеля с 1 ст. л. сливок.

Обед: 100 г мяса курицы и 50 г свежего шпината, 1 банан или 1 кокос.

Ужин: 1 отварная картофелина и 150 г шампиньонов.

Седьмой день

Завтрак: 50 г ячменных хлопьев, 1 стакан натурального сока и 1 хлебец.

Обед: фрукты, любимое лакомство (не более 100 г).

Ужин: порция овощного рагу.

Восьмой день

Завтрак: 125 г йогурта, 200 г салата из капусты и яблок, заправленного растительным маслом.

Обед: 1 картофелина в «мундире» и 2 свежих помидора, фрукты.

Ужин: пшенная каша со свежей ягодой или вареньем (не более 2 ст. л.).

Девятый день

Завтрак: 1 хлебец из натурального зерна с 1 ст. л. меда, 2 больших огурца и хлебец.

Обед: 150 г йогурта, 300 г фруктового салата, заправленного 1 ст. л. сливок.

Ужин: 1 картофелина со свежей или квашеной капустой.

Десятый день

Завтрак: 200 г нежирного творога, 1 банан.

Обед: оладьи из ячменя и 1 свежий огурец или помидор, салат из квашеной капусты с луком, заправленный растительным маслом.

Ужин: пшенная каша с 1 ст. л. натурального меда.

Фруктово-овощная диета

При соблюдении фруктово-овощной диеты, как вы догадываетесь, основными продуктами питания в вашем рационе станут фрукты и овощи с богатым содержанием самых различных витаминов, а также крупы грубого помола в небольшом количестве.

Употреблять в пищу овощи и фрукты можно в неограниченном количестве, при этом совершенно не

важно, в какое именно время суток вы питаетесь. Поэтому плотный ужин из овощного салата или фруктового йогурта не запрещается.

Овощи и фрукты дают чувство сытости, но легко перерабатываются организмом, поэтому они не вызывают прибавку в весе и образование целлюлита.

Ваш организм нуждается в определенном количестве самых разнообразных витаминов, и данная диета поможет вам легко решить эту проблему. Например, так необходимый нашей коже витамин А содержится в моркови, томатах, капусте, картофеле, свекле, яблоках и зелени.

Стоит отметить, что именно через овощи и фрукты человеческий организм получает мало витамина К, который благотворно влияет на мышечные ткани, регенерирует их, повышает их сократительную способность. А это очень полезно при целлюлите, когда мышечные ткани подвергаются воздействию жировых отложений. Этот витамин есть в салате, цветной капусте, горохе, помидорах и моркови.

Витамин С участвует практически во всех функциональных процессах организма, он регулирует функции клеточных мембран, нейтрализует действие токсичных добавок, расщепляет жировые вещества. Витамин С содержится в разнообразной зелени: шпинате, щавеле, укропе, петрушке, сельдерее. Он есть также в картофеле, капусте, свекле. Очень полезны разнообразные фрукты и ягоды: черная смородина, брюква, клюква.

Ваш день должен начинаться с завтрака, являющегося обязательным атрибутом здорового питания. В утренней пище содержатся ваши дневные силы. Если вы не привыкли плотно завтракать, стакан сока плюс сырой фрукт или овощ — это минимум, к которому вы непременно должны себя приучить.

Завтрак должен состоять из продуктов, богатых витаминами, и не превышать по калорийности 200 ккал.

Завтрак

Первый вариант. Салат из свежей капусты с укропом, небольшая булочка из муки грубого помола, 1 стакан яблочного сока.

Второй вариант. 1 отваренная картофелина, салат из свежих томатов со шпинатом, 1 стакан свекольного сока.

Третий вариант. Отварная соя, салат из цветной капусты, 1 стакан апельсинового сока, небольшой кусочек ржаного хлеба.

Второй завтрак

Если в перерыве между завтраком и обедом вы испытываете чувство голода, не стоит себя мучить и отказываться от второго завтрака — вы можете устроить его в 11—12 ч. Конечно, он не должен быть плотным, его составят опять же сырые овощи и фрукты. Очень полезно перед обедом есть сырую морковь, капусту, редьку, также самые разнообразные фрукты: сливы, виноград.

Первый вариант. Капустный лист, финики.

Второй вариант. 50 г сухофруктов, яблоко.

Третий вариант. Сырая морковь, апельсин.

Обед

Обед — это возможность основательно насытиться и получить нужное количество витаминов. Для приготовления обеденных блюд вы можете использовать небольшое количество очищенного растительного масла. Можно испечь кукурузные или овсяные лепешки или булочки из отрубей. Такие мучные изделия наименее калорийны и гораздо легче перерабатываются организмом, чем готовая сдоба. На первое обязательно приготовьте овощной суп.

Диетические супы — это особая страничка в кулинарии, любая хозяйка может справиться с этой задачей.

Бульон для супа готовится из отвара овощей: картофеля, моркови, лука. В него вы уже можете положить надлежащие компоненты. Обязательно добавьте в диетические супы зелень, укроп, сельдерей, петрушку. Диетический суп может быть с фасолью или горохом, со спаржей или листьями салата, со свеклой.

На второе приготовьте салат из свежих или вареных овощей, а гарниром может стать отварной картофель или соя. На диетическом столе всегда кстати будет овощное рагу или запеканка из кабачков.

Постарайтесь использовать самые разнообразные салаты. Очень вкусный и оригинальный салат можно приготовить из сырой редьки, натертой на терке, сырой свеклы с грецкими орехами и т. д. Капусту можно использовать и свежую, и квашеную.

На сладкое — чай из лекарственных трав с общеукрепляющим свойством или специальный чай для похудения. Вместо него можно выпить стакан любого фруктового или овощного сока, съесть ягодное пюре или свежие фрукты.

Ужин

Ужин при фруктово-овощной диете, как мы уже говорили выше, должен составить овощной салат или стакан фруктового йогурта или кефира.

Белковая диета

Белковая диета особенно рекомендуется специалистами тем людям, которые страдают нарушением баланса органических веществ в организме и лишним весом.

Нередко в качестве причины целлюлита становятся нарушения обмена веществ, избыточное количество углеводов и жиров. В таких случаях необходимо поднять уровень содержания белка в крови, чтобы у организма

в полной мере расщеплять и «гасить» углеводы и жиры, не допускать наполнения жировых клеток.

Белок необходим человеческому организму для жизнедеятельности. В процессе неправильно составленных диет, при незначительном потреблении пищи, организм потребляет белок из своих фондов. Запас белка в человеческом организме невелик, при этом он нормализует обмен веществ в организме, стабилизирует их расщепление и функционирование органов пищеварения. Белок не является причиной жировых излишков, увеличения веса, и только в редких случаях возникают трудности с его расщеплением.

Белок откладывается в организме в строго ограниченном количестве, запастись им впрок невозможно. Чрезмерное потребление белка скажется на вашем здоровье. Печень, которая участвует в обмене белка, и почки, выводящие продукты расщепления белков, получают излишнюю нагрузку, что может привести не только к образованию целлюлита, но и более серьезных болезней. Переизбыток белка в организме может стать причиной гиповитаминоза, ацидоза, при которых повышается кислотный уровень крови. Стоит отметить, что углеводы мешают усвояемости белка в организме, поэтому крайне важно правильно организовать питание во время белковой блинцдиеты.

Чтобы белковая диета действительно стала эффективной и полезной, точно определите свою суточную потребность в белке. Она зависит от возраста и образа жизни конкретного человека. Например, для девушек 15—20 лет, ведущих активный образ жизни, ежедневный рацион питания должен содержать 60—70 г белка, для женщин от 20 до 40 лет — 70—80 г белка, а для женщин от 40 лет — около 90 г белка в сутки.

Белковая диета позволяет одновременно выполнить две задачи: нормализовать обмен веществ в организме