

Газета.ru

«Во-первых, они позволяют достичь превышения затраченной энергии над поступившей с пищей, то есть человек начинает терять вес. Во-вторых, помогают вывести лишнюю жидкость и токсины из организма. В-третьих, снижают нагрузку на ЖКТ. В конце концов при регулярной практике они помогают сократить объем желудка», — отметила Веселова.

Суть разгрузочных диета сводится к тому, что человек сужает свой дневной рацион до одного или трех продуктов из одной группы, например фруктов или овощей.

Обычно это около двух килограммов продукта, которые распределяются в течение дня на несколько приемов пищи. Также важно пить много воды, — другие напитки употреблять нельзя.

По словам Веселовой, у монодиет есть несколько важных правил. Их стоит соблюдать не дольше 1-2 дней, однако такие дни можно устраивать регулярно, например, раз в месяц. Важно проконсультироваться с врачом перед подбором монодиеты.

«При проведении первых монодиетических дней врач предложит вам вести пищевой дневник: вы будете записывать свои ощущения после приема пищи, отслеживая реакцию организма на продукты. Затем с врачом можно будет обсудить впечатления и заменить продукты для разгрузочных дней в случае, если вам не подошел первоначально рекомендованный рацион», — отметила Веселова.

📅 05 января 2024, 13:59

Врач перечислила преимущества разгрузочных дней

Эндокринолог Веселова назвала три преимущества разгрузочных диет



У разгрузочных дней есть три основных преимущества для организма, рассказала «Газете.Ru» эндокринолог флагманской клиники «Будь Здоров» Дарья Веселова.