

десятиденна білкова дієта

лазаренко тз-7



Імовірна ефективність:
мінус 10 кг, плюс міцніші
м'язи.



Вже сама назва дієти підказує, що вона дозволяє білки, причому в будь-якій кількості. У тому числі жирне м'ясо, ковбасу, сало, яйця. І забороняє вуглеводи, причому не тільки борошняне та солодке, а й будь-який хліб, абсолютно всі крупи, фрукти і навіть деякі овочі: морква, картопля, кукурудза, буряк. Не можна ні кефіру з йогуртами, ні креветок з кальмарами, ні печінки, ні горіхів ... З того небагато, що залишилося, можете самі спланувати раціон на кожен день: поєднання продуктів і величина порцій залишаються виключно на ваш розсуд.



Думка дієтолога

Дієта з обмеженням вуглеводів більше підходить для людей, молодших 30 років. Може спостерігатись швидка втрата маси, особливо на першому тижні. Проте дотримуватися цієї дієти тривалий час дуже складно, зберігаючи активний спосіб життя та трудову діяльність. Високий ризик появи головного болю, дратівливості, тривожності, депресивних станів, порушення настрою, сну, підйому артеріального тиску, появи запорів або розлади випорожнень.