Автор: Administrator
10.06.2013 17:21 -

Хотя астрологию многие не признают официальной наукой, но те, кто ею увлечен, считают, что знак Зодиака существенно влияет на своего хозяина и может определять даже особенности его диеты.

Поэтому чтобы похудеть или поправить пошатнувшееся здоровье, необходимо выбирать для себя диету, исходя из того, в какой месяц вы рождены. Тогда эта диета станет максимально полезной и эффективной для вас. Кроме того, знания кулинарной астрологии помогут вам удивить своих гостей приготовлением их «зодиакального блюда».

Питание для Овна

Люди этого знака часто страдают от ***депрессий***, эмоционально неустойчивы и могут ***зл оупотреблять алкоголем***
. Им категорически запрещены спиртные напитки, важно есть достаточное количество овощей, салатов с растительным маслом или лимонным соком, фруктов.

Им необходимы продукты с железом и достаточным количеством калия. В меню рекомендуют практически ежедневно включать капусту или салат, шпинат, зелень, петрушку, орехи, картофель и ***бананы***.

Автор: Administrator
10.06.2013 17:21 -

Диета для Тельца

Тельцы изначально склонны к полноте и имеют слабые места в области шеи и горла. Они медлительны, и диета у них должна сочетаться с активностью, нагрузкой, спортом. Их страсть – это ***сладости*** и мучное, копчености и жиры, и как раз они должны в питании быть строго ограничены.

Ешьте больше овощных блюд, отдайте предпочтение мясу птицы среди всех других сортов. Вам полезны рыбные блюда и супы. В рационе часто должны появляться ягоды, фрукты несладкой группы. Кстати, многие Тельцы плохо переносят ***молочные продукты*** .

Питание Близнецов

Этот знак имеет слабую нервную систему. Поэтому рацион должен быть богатым витаминами группы В и фолатами: злаки, темных хлеб, мясо, овощи зеленых цветов. Близнецы подвержены аллергическим болезням, поэтому им необходима гипоаллергенная диета с исключением морепродуктов, шоколада и ***цитрусов***.

Этому знаку необходим фосфор и кальций, им будет полезна овсянка, грибы и рыбные блюда, стоит расширить меню за счет салатов, винегретов, закусок из овощей.

Что есть Раку

У представителей этого знака слабоват желудок, есть склонность к легочным болезням, отечности, при всем этом они не любят спорт. Раки – любители плотно поесть, ценители сладостей, и из-за этого имеют проблемы с весом. Главным их шагом должно стать сокращение рациона и усиление движения.

Поэтому им нужно исключать из питания водянистые продукты, дающие отеки, уменьшать количество сахара и крахмала. Им подойдут низкоуглеводные диеты либо диеты с обогащением белками. В питании полезны рыба, курица, орехи, морепродукты и ***морская капуста***
. Полезны им и несладкие фрукты.

Диета для Льва

Зачастую люди этого знака – хронические сердечники и имеют ***проблемы со спиной***, часто это застарелые травмы от спорта. Они любят поесть и выпить в шумной компании, но обычно знают меру и не очень часто страдают от лишних килограммов.

Однако в питании им нужны продукты, быстро придающие сил и помогающие развитию мышечной массы. Это белковые продукты, особенно мясо, отварная рыба и яйца, молочные блюда, фрукты, регулирующие работу кишечника – яблоки, сливы, виноград, инжир.

Кроме того, им необходим магний, которого много в капусте и петрушке, редисе и огурцах. Полезно сочетать овощи с мясными блюдами.

Питание Девы

У этого знака ***слабый кишечник***, и питание должно быть максимально деликатным и щадящим. Им очень полезны растительно-молочные диеты с максимальным исключением животных жиров в виде сала, баранины, жирного окорока. А вот сыры, салаты, кисломолочные блюда им очень подходят. Они обычно страдают от дефицита кальция и витаминов, и такая диета – это самое оптимальное для них.