



Что как не поход в парк аттракционов будоражит кровь, встряхивает и заряжает настроением, снимает напряжение и дарит чувство полета и свободы. Поэтому американские горки являются своеобразной терапией и профилактикой депрессий. А еще хорошей диетой, если использовать их принцип в питании.

Особенности диеты

Если вы уже не знаете, что делать, чтобы сдвинуть вес в сторону уменьшения. Очередная диета не помогает, организм словно «застыл» и на него ничего не действует. Вы понимаете, что столкнулись с так называемым эффектом плато в похудении.

В такой ситуации на помощь приходит **«встряска» в виде диеты под названием «Американские горки»**. Она построена на перепадах калорийности рациона, аналогично перепадам высот в одноименном аттракционе.

За счет резких смен в питании организм находится в некотором стрессовом, «растормошенном» состоянии. Он не может настроиться ни на «голод», ни на «сытость» - ваш рацион постоянно меняется. А, **не давая весу стабилизироваться, вы стимулируете постоянное его снижение**

Диета "Американские горки "

Автор: Administrator
25.06.2013 19:23 -

У организма во время диеты просто нет возможности привыкнуть к определенному режиму питания и «успокоиться», закрепить вес. Именно такой положительный стресс дает весьма хорошие результаты в похудении.

Благодаря такому питанию, вы словно раскачиваете обмен веществ, то много калорий, то мало, то снова много, то снова мало. И, в конце концов, он сдается и трогается с «мертвой точки», прощаясь с лишними килограммами.

Такую **концепцию питания разработал американский диетолог Мартин Катан** (еще и поэтому горки американские) в 80-х годах. Благодаря своему новому подходу к питанию **он сбросил 30 килограмм лишнего веса**, после чего решил написать книгу и рассказать о своем пути успеха остальным.

Тогда это стало целым открытием в диетологии. А диета «Американские горки» навсегда вошла в список самых популярных и эффективных среди худеющих. Сейчас это проверенная временем система питания также часто применяется с целью похудеть и преодолеть диетическое плато.

Еще бы, ведь за три недели на «Американских горках» теряется от трех до семи килограмм лишнего веса, а если сочетать диету с физическими нагрузками, то потери можно увеличить до 5-9 килограмм.

И при этом нужно всего лишь соблюдать калорийность питания, не уделяя особого внимания его составу. Такая вольность очень импонирует занятым людям, которым некогда самостоятельно готовить себе и ходить по магазинам в поисках правильных продуктов из меню. А так достаточно всего лишь уложиться в отведенный лимит калорий, а они указаны на всех продуктах питания. Даже во многих кафе и ресторанах в меню указывается калорийность блюд.