Диеты для деловых

Автор: Administrator
24.06.2013 13:47 -



Быстрая утомляемость и потеря ясности ума – две основные причины, которые мешают худеть деловым людям. Теперь этого можно избежать с помощью деловых диет.

Вариант первый: японский

Когда-то еще японцы заметили, что некоторые блюда оказывают снотворное действие. Это, в первую очередь, хлеб, пирожки, оладьи, блины, беляши и прочие мучные блюда из дрожжевого теста. Далее к ним относятся жирные мясные супы и рагу (с картофелем, макаронами и грибами), жареный и вареный картофель, сладкие пирожные, торты, джемы и варенья.

Также японцы обнаружили и способность некоторых продуктов помогать человеку поддерживать ясность мыслей и бодрость духа достаточно продолжительное время. Как раз то, что необходимо деловому человеку, вынужденному держать в голове сотни дел и мыслей, разрываться по встречам и при этом хорошо выглядеть.

К этим спасительным продуктам относятся сырые яйца, морепродукты, рис, гречка, овощи и фрукты, а также некоторые кисломолочные продукты.

К счастью, японцы не остановились на этих наблюдениях. Они подумали, а что если во время трудовой недели есть только бодрящие продукты, оставив «расслабляющие» на отпуск и выходные? Разработали

идеальное меню делового человека, соединили его с некоторыми рекомендациями для худеющих и получили диету, от которой худеют, не теряя работоспособности.

Вам не придется корпеть над составлением меню диеты, полезной для работы мозга. Диетологи уже разработали шестидневное питание, полезное для ума и не опасное для тела. Более того, в этот рацион входят наши привычные российские продукты: наши приверженцы этой диеты уже переложили японское меню на отечественный лад.

При соблюдении диеты рекомендуется принимать пищу часто и небольшими порциями. Между приемами пищи необходимо пить горячую кипяченую воду (не меньше литра в день) и чай. Кофе же допускается выпить лишь один раз в день - после обеда или ужина с целью простимулировать процесс пищеварения!