

## Диета на сухофруктах

Автор: Administrator  
24.06.2013 14:42 -

---



Пакетик с сухофруктами и орешками держать под рукой для утоления голода рекомендует большинство диетологов. А многие любители диет советуют, кроме этой смеси, не есть больше ничего. И терять вес!

### *Особенности диеты*

Диета на сухофруктах, как говорят «бывалые», переносится значительно легче большинства строгих диет, в том числе жидкой и леденцовой.

Поедая сухофрукты, просто не успеваешь проголодаться. Ведь это достаточно питательная и калорийная пища.

Тем более, что перекусывать эта дите позволяет каждый час. Но при условии, что все остальные продукты будут исключены из рациона, сухофрукты не грозят прибавкой в весе, а даже наоборот, являются отличной диетой.

Кстати, на сухофруктах можно терять до 1 кг лишнего веса в день. Правда, для этого нужно строго придерживаться всех предписаний и рациона. За 3-5 дней диеты вполне возможно избавиться от 3-4 кг.

## Диета на сухофруктах

Автор: Administrator  
24.06.2013 14:42 -

---

За счет снижения объема поглощаемой пищи, к концу диеты размеры желудка успеют сократиться, и после завершения похудения вам уже не понадобится есть также много, как раньше, чтобы почувствовать насыщение.

Говорят, что даже супер-быстрая "леденцовая" диета уступает по эффективности питанию на сухофруктах. Более того, диета на сухофруктах, в отличие от конфетной конкурентки, еще и полезнее для пищеварения и организма в целом. С ней можно не бояться проблем с перистальтикой и запоров.

Потому что сухофрукты имеют очищающее воздействие на кишечник (один чернослив чего стоит!). Они отлично борются с повышенной кислотностью желудка, обволакивая его стенки защитным слоем. А растительные волокна, которыми богаты сухофрукты, нормализуют все процессы пищеварения.

К тому же разнообразие орехов и сухофруктов пойдет только на пользу: желудочно-кишечный тракт не будет раздражать однообразная пища.

Хотя диета и относится к разряду монодиет - во время нее можно есть только сухофрукты и орехи, она совершенно не однообразная. Ведь сухофрукты - это и изюм, и курага, и чернослив, инжир и финики, высушенные фрукты и ягоды и т. д. Орехи также радуют разнообразием видов и вкусов: арахис, фундук, фисташки, кешью, миндаль, грецкий и бразильский орехи и другие.

Поэтому, не удивительно, что многие "подсаживаются" на нее и готовы променять ни какую другую.

Большой плюс сухофруктов еще и в том, что они сохраняют витамины, содержащиеся во фруктах тогда, когда они были свежими.

Поэтому орехи и сухофрукты – настоящий клад полезных для организма веществ. Включая их в меню, можно обеспечить себя практически всем разнообразием витаминов и микроэлементов, клетчаткой, пектином, жирными кислотами, сахаром, белками и углеводами.

Поэтому диета на сухофруктах помогает укрепить иммунитет, а также оздоровить организм в целом.

На диете из сухофруктов не только тают лишние килограммы, но и укрепляются волосы и ногти, а волосы становятся более красивыми и блестящими.

Единственное, диета может не понравится тем, кто не приемлет на завтрак ничего сладкого. Сухофрукты

## Диета на сухофруктах

Автор: Administrator  
24.06.2013 14:42 -

---

все-таки сладкий продукт.