

Диета Мадлен Жеста

Автор: Administrator
17.04.2013 17:08 -



Диета известного французского врача-диетолога и психотерапевта Мадлен Жеста обещает не только хороший результат, но и очищение организма, и возвращение ему «инстинкта правильного питания». Говорят, в свое время на ней сидели такие известные французы как Катрин Денев, Жюльетт Бинош, Жерар Депардьё и Изабель Аджани.

Особенности диеты

Благодаря своей небольшой продолжительности – всего 10 дней – диета Мадлен Жеста переносится достаточно легко.

Зато результат обещает не маленький. Минус 3-5 килограмм.

Такой эффект достигается из-за резкого ограничения соли и сахара в рационе, которые перестают задерживать жидкость в организме. То есть потеря веса происходит за счет выведения воды.

Поэтому, если не проводить такую экспресс-диету достаточно регулярно (хотя бы раз в три-четыре месяца), потерянный вес возвращается очень быстро. Но, несмотря на это, у диеты много поклонников. В основном среди тех, кому нужен быстрый результат к праздникам любой ценой.

Диета Мадлен Жеста

Автор: Administrator
17.04.2013 17:08 -

Диета требует значительных ограничений и, в частности, очень бедна жирами и сахарами, однако при этом она поставляет в полном объеме все необходимые организму питательные вещества, витамины и микроэлементы.

Правила диеты

Диету Мадлен Жеста необходимо соблюдать очень строго, но не более десяти дней, иначе она может стать небезопасной для здоровья.

Если есть необходимость сбросить еще несколько килограммов, повторить диету можно не раньше, чем через 2 месяца.

Будьте осторожны, после этого лечения необходимо постепенно возвращаться к нормальному питанию.

Диета состоит из двух частей: очищения в выходные дни и восьмидневной диеты из расчета 1200-1400 калорий ежедневно.