Автор: Administrator
18.06.2013 12:19 -

Инну Воловичеву родители откармливали с самого детства. Тем не менее, в детстве это не доставляло ей проблем, но вот ближе к окончанию школы у девушки появился ***лишний вес*** .
Многочисленные попытки справиться с ним не приносили успеха.

Позже, став участницей проекта «Дом-2», Инна похудела на 40 килограммов буквально на глазах у всей страны, вызвав огромный интерес и у зрителей шоу, и у других участников. Конечно, вес ушел не в одночасье и не по взмаху волшебной палочки.

Сами правила, которых придерживалась Инна, не новы и не сложны. Но, тем не менее, ее опыт интересен, а меню может понравиться многим читательницам Passion.ru. Поэтому мы публикуем главу из книги Инны Воловичевой «Главные секреты моей диеты. Программа «-40»: как удержать вес», которая вышла в издательстве «ПИТЕР».

Супер-строгая диета на две недели

Понедельник

- *Завтрак:* 150 граммов сваренного на воде риса без соли и сахара. В уже готовую кашу можно потереть одно зеленое яблоко, так будет вкуснее. Чай без сахара.

- *Обед:* ***Омлет*** из трех яиц и 150 граммов молока (жирность 1,5%) с зеленью и без соли, приготовленный в ***пароварке*** или каким-нибудь другим способом без использования подсолнечного масла. Салат из помидоров, огурцов и зелени без соли и ничем не заправленный. Чай или кофе без сахара.
- *Ужин:* Омлет из трех яиц с зеленью, точно такой же, как на обед. Чай без сахара или минералка без газа.
- *Через 2-3 часа после ужина* - двухчасовая ***тренировка в спортзале***, из них около часа - ходьба на беговой дорожке на 6-7-й скорости. За 5 минут до тренировки нужно съесть одну столовую ложку меда: это способствует обильному потоотделению при физических нагрузках. Ноги и живот можно обмотать под спортивным костюмом пищевой пленкой, что создаст эффект ***сауны***, а также усилит потоотделение. Как известно, вместе с потом наш организм при занятиях спортом теряет и жир. После спортзала хорошо бы активно поплавать полчаса в бассейне.

Вторник

- *Завтрак:* Рис без соли и сахара на воде, чай без сахара.
- *Обед:* 200 граммов сваренной без соли говядины, один помидор, нарезанный дольками. Кофе без сахара.
- *Ужин:* 200 граммов вареной говядины и салат из водорослей (можно заменить на морскую капусту, но без майонезной или масляной заправки). Чай без сахара.
- *Через пару часов после ужина* - час на беговой дорожке. Ночью - грейпфрутовый фреш. И не забудьте приготовить гречневую кашу на утро. Для этого полстакана сырой гречки нужно залить 1%-ным кефиром (1,5 стакана) и оставить в глубокой тарелке на столе (в холодильник не ставить). К утру гречка разбухнет и ее не надо будет варить.

Среда

- *Завтрак:* Гречка на кефире. Чай без сахара.
- *Обед:* Сваренная без соли курица (желательно грудка), ***салат*** из помидоров, огурцов и болгарского перца без заправки и соли. Кофе без сахара.
- *Ужин:* Вареная курица, отварная капуста брокколи. Грейпфрутовый фреш.
- *Через пару часов после ужина* - двухчасовая тренировка в спортзале плюс полчаса в бассейне.

Четверг

- *Завтрак:* Овсянка, сваренная на воде, без соли и сахара. В готовую кашу можно добавить одно яблоко или апельсин. Кофе без сахара, можно добавить немного 1%-ного молока.
- *Обед:* 200 граммов вареной говядины без соли, салат из морской капусты. Чай без сахара.
- *Ужин:* Вареная курица (грудка), помидор.
- *Ночью* - 1 яблоко и 1 грейпфрут.

Пятница

- *Завтрак:* Овсянка на воде без соли и сахара. Кофе с молоком без сахара.
- *Обед:* Вареная ***рыба***, например, минтай, хек. Вареная овощная смесь (без картофеля). Чай без сахара.
- *Ужин:* Омлет из трех яиц с нежирным молоком, приготовленный без подсолнечного масла. Салат из капусты с огурцами без соли и заправки. Кофе без сахара.
- *Через пару часов после ужина* - час на беговой дорожке. *Ночью* - грейпфрутовый фреш.

Суббота

- ***Завтрак****:* Рис без соли и сахара, сваренный на воде, с тертым зеленым яблоком. Чай без сахара.
- *Обед:* Вареные креветки, можно даже килограммовую пачку. Чай без сахара.
- *Ужин:* Вареная куриная грудка, тушеные на воде кабачки с луком, естественно, без соли. Кофе с молоком и без сахара. С вечера не забудьте приготовить гречку на кефире.

Воскресенье

- *Завтрак:* Гречка на 1%-ном кефире. Чай без сахара.
- *Обед:* Сваренная без соли говядина, полбанки зеленого горошка. Кофе без сахара.
- *Ужин:* Нежирный йогурт. Яблоко. Грейпфрут.

Инна вспоминает, какого эффекта она достигала на этой диете:

«После такой ***диеты*** злосчастная цифра «80» на весах исчезла. Через две недели я весила 75 килограммов. Пришло время подводить итоги. Я изменилась и стала себя по-другому ощущать. По сравнению с тем, что было год назад, я совсем другой человек.

Каждая полная женщина понимает, что не всякий мужчина ее захочет, - такого любителя еще нужно поискать. А если женщина не может состояться как мать, жена, сексуальный партнер, для нее это большая трагедия.

Даже не знаю, о чем я думала, наедая лишние килограммы. Человеку нравится сам процесс поглощения пищи, и его не остановить никакими упреками вроде «фу, ты такая толстая». Он сам должен понять, что нужно меняться. Это желание должно возникнуть внутри».

Глава из книги Воловичевой И. А. «Главные секреты моей диеты. Программа «-40»: как удержать вес». Публикуется с разрешения ИД "ПИТЕР".