Летняя пора. Те, кто не успели привести себя в форму к началу сезона, стараются как можно скорее обрести красивую фигуру к началу бархатного сезона и осенним отпускам. Конечно же, при выборе способов похудения все хотят найти самый быстрый. И порой самые быстрые способы оказываются самыми необычными.

Одним из таких эффективно-необычных способов похудения можно назвать шоколадную диету, необычна она именно тем, что наиболее желанна. Шоколад в этой диете можно употреблять и на завтрак, и на обед и на ужин, что естественно понравится многим любительницам сладкого. Однако шоколад должен быть обязательно горьким. Это вносит ложку дёгтя.

По отзывам тех, кто попробовал данный способ похудения, такая диета повышает иммунитет и помогает сбросить лишний вес довольно быстро:

День первый (и последующие шесть).

Завтрак:

Шоколад горький (30 гр.).

Чашечка кофе (черного).

Обед:

Чашка черного кофе.

Тридцать граммов горького шоколада.

Ужин:

Шоколад горький (тридцать граммов).

Кофе черный (одна чашка).

Следующий необычный способ похудения придётся больше всего по душе тем, кто очень любит поспать. Потому что вся суть заключается как раз в том, что нужно очень много спать. Просто поступать согласно логике: больше посплю, меньше поем. Наверное, даже это и самый простой способ. Просто для него тоже нужен отпуск, чтобы сон стал эффективным, оздоравливающим, способствующим похудению.

Ещё одна довольно простая и эффективная диета, полезная в целом для всего организма – жевательная диета. Для того чтобы диета действовала нужно тщательно прожевывать пищу минимум 32 раза в течение более 30 секунд, но не просто так: при пережёвывании голова должна быть наклонена вперед. Затем голову нужно запрокинуть, таким образом, тщательно «обработанная» пища легко соскользнет вниз. Если не все соскользнуло вниз, то остатки нужно выплюнуть. Много энергии нужно на такие манипуляции, таким образом можно смело предположить, что такая диета довольно сильно способствует похудению, учитывая, что основатель такого способа Горацио Флетчер настаивает на том, что жевать нужно не только твёрдую пищу, но и воду.

Отдельного внимания заслуживает диета на печенье. Всё довольно просто. Вам нужно съедать по 3-4 штучки овсяного печенья на завтрак, обед и ланч. Но вот на ужин можно позволить себе 200 грамм куриной грудки или морепродуктов.

И несколько анекдотичная диета, которая подтверждает фразу «питаюсь святым духом» - это солнцеедство, которое предполагает то, что человек вполне может жить «питаясь» воздухом, солнцем и энергией земли. Не стоит злоупотреблять такими способами.

Теперь вы знаете, что худеть можно не только результативно, но и довольно необычно.

Однако отметим, что каждая диета предполагает индивидуальную переносимость и непереносимость, и если вы считаете способ похудения уж слишком экзотичным, лучше проконсультируйтесь с врачом.