Ключевые слова:

**Схема** **– 2 раза**.

**День – *4 раза*.**

Как кушать, чтоб скидывать вес верно?

В этой статье рассмотрим правильный и проверенный метод, по которому проще и быстрее достигнуть наилучшего результата!

Ведь, не каждый это знает!

А чтобы со всем ознакомиться, читайте ниже.

К главным методикам лечения лишнего веса и ожирения относятся диеты с большим количеством добавления целлюлозы, всевозможных полезных для организма элементов таблицы менделеева и остальных биологических активных компонентов, лимитирование потребления лёгких углеводов, а еще физическая нагрузка.

**Схема** стола № 8, который применяется ко всем, кто испытывает ожирение, ориентирована конкретно на сокращение подкожного жирового слоя и усовершенствование обмена пищеварительной системы. Представим, будто предоставленная диета показана тем, кто лечится, у кого нет сопутствующих болезней желудка и пищеварительной системы, сердечных и заболеваний печени, акцентирует своё внимание на необычных режимах питания.

Индивидуальности:

Общая ценность диеты — 1800–2000 калорий. Эта **схема** рассчитана на людей, которые ведут неподвижную жизнь, но при физической культуре таковой распорядок питания дозволяет сбросить лишний вес от двух до двух с половиной килограмм.

Главное внимание заостряется в этой программе на употребление сахара и продуктов, в которых он содержится, а также углеводов, жиров, а еще продуктов, возбуждающих аппетит!

Наибольшее употребление соли — 5 граммов в **день**.

Разрешено по 1 литру фильтрованной воды.

Сливочное масло никак не запрещено, однако порционно — по 15 г в **день**. В яства прибавляются растительные масла. Пользование мучных продуктов лимит по 150 г на 1 **день**, если вес длительное время никак не уходит, то количество хлеба и изделий из муки уменьшается по 100 гр.

Для изготовления еды разрешено применять варку, тушение, приготовление на пару, время от времени позволяется запекание и обжаривание в отсутствии добавления жиров.

Приём пищи должен быть расписан строго по часам по 3 раза в **день**, по 40 минут.

При соблюдении целебной диеты под номером 8 из рациона должны быть исключены:

Всякий хлеб;

разнообразные виды теста;

Все супы, кроме овощных бульонов на воде;

Консервация, жирное мясо и рыба;

Творог, сливки, с большим содержанием жиров, обилие масел;

Кетчуп, майонез, специи, сметанных продуктов.

Различные сорта круп.

Орехи, в них тоже большое количество природных масел.

Авокадо не стоит увлекаться.

Торты, пирожные, кексы, фрукты у, которых привышается высокое содержание глюкозы.

Алкоголь только усугубит общий фон ситуации.