

## Кои са най-популярните диети?

Неотдавна доклад на Световна здравна организация определи затлъстяването и наднорменото тегло като пандемията на XXI век. Нова диета за отслабване се включва в неравностойната битка с тях почти всеки ден. Въпреки това най-популярни остават старите утвърдили се диети. Ето информация за три от тях:



**Лунната диета** е една от най-популярните диети за бързо, лесно и здравословно отслабване. Тя е течна диета, която се съобразява с фазите на луната (новолуние, първа четвърт, пълнолуние и последна четвърт). За да бъде ефективна трябва да се спазва 4 пъти в месеца, всяка седмица по 1 ден. Започва при навлизане на Луната в дадена фаза и продължава 24 часа. През това време се пият големи количества вода – около 3-4 литра, чай – с мед, без захар, плодови или зеленчукови фрешове. Мляко и алкохол не се приемат. При стриктното спазване на диетата може да отслабнете с от 1 до 3 кг на пълнолуние, а при гладуване по време на четирите фази на луната ще запазите свалените килограми. През останалото време трябва да се храните балансирано, като стремежа е при нарастваща Луна да не се прекалява с храната, а при намаляваща може да се отдавате на някои от хранителните си изкушения.

**Диетата на Аткинс** използва факта, че консумацията на въглехидратни храни покачва нивото на инсулин. Повишените му стойности карат тялото да складира енергия под формата на мазнини. Ако ограничите до минимум въглехидратите в храната си, тялото ще започне да гори по-ефективно повече мазнини - твърди авторът на диетата д-р Робърт Аткинс. Той издава за пръв път едноименната книга през 1972 г. и оттогава интересът към диетата му не престава. Дори се появяват нейни разновидности.

**Средиземноморска диета.** В някои от средиземноморските страни (Италия, Франция) само 7 до 10% от хората страдат от затлъстяване. Тази благоприятна статистика се обяснява със здравословния начин на хранене в този район на света. От много време средиземноморската диета се свързва с дълголетие и благоприятно влияние върху сърцето. Освен това тя може да бъде и прекрасен начин за отслабване, стига да се яде с мярка.

## **Диети за отслабване**

---

### **Четиридневна диета за прочистване**

**Меню:**

**Закуска:** 3 с. л. мюсли, 100 г пресни плодове и 1/2 кофичка обезмаслено кисело мляко.

**Преди обяд:** 0,2 л доматиен сок.

**Обяд:** 100 г пилешко месо с пълнозърнесто хлебче и зелена салата

**Следобед:** 200 мл доматиен сок

**Вечеря:** 30 г дългозърнест ориз и 50 г рулца от раци и 1/2 авокадо

**Продължителност:** 4 дена

**Резултат:** 2-3 кг

### **Копривена диета**

**Меню:**

**Закуска:** 200 мл чай от коприва, 1 филийка ръжен хляб с 50 г извара и малко черно френско грозде

**Обяд:** 200 мл чай от коприва, зелена салата с лимонов сок

**Вечеря:** 200 мл чай от коприва, тропическа салата (100 г ананас, 1 чушка, 30 г леко сварен ориз)

**Продължителност:** 7 дена

**Резултат:** видимо стяга бедрата

### **Млечна диета**

**Меню:**

**Закуска:** нискомаслено кисело мляко, 1 печена ябълка, чай с мед

**Обяд:** 200 г обезмаслена извара, 1 чаша нискомаслено прясно мляко

**Вечеря:** 1 варено яйце, сандвич от пълнозърнест хляб, домати и краставица

**Преди лягане:** 1 ябълка, 100 г нискомаслено кисело мляко

**Продължителност:** 14 дена

**Резултат:** плосък корем