

---

## Dietele de o zi ( diete si cure de slabire )

Posted by jimie - 2008/03/15 14:46

---

Dietele de o zi sunt indicate pentru cei care vor sa piarda repede 1-2 kilograme. In plus, ele au avantajul ca spala corpul de toxine si zgure, elimina depunerile de apa, regleaza activitatea intestinului gros. Respectati urmatoarele reguli: beti zilnic 2-3 litri de apa minerala neacidulata (lasati sticla sa stea fara dop), ceaiuri de plante fara zahar, cafea - maximum 1-2 cani pe zi.

Ziua de fructe

Mancati pe zi 1 - 1,5 kg fructe, impartite in portii mici. Nu conteaza daca alegeti un singur soi sau varietati diferite. (Eliminati bananele).

Ziua de orez

Mancati trei portii de orez fiert pe zi (150 g orez fara sare). Orezul se poate prepara cu verdeturi. Intre mese, puteti manca salate de legume crude: telina, ardei, rosii etc. (Preparate fara ulei, numai cu iaurt si lamaie.)

Ziua de lapte

Beti toata ziua numai lapte. Maximum 3 litri

Lapte acru, chefir

Cine nu suporta laptele dulce sa bea lapte acru, chefir sau iaurt. Maximum 3 litri

Ziua de sucuri

Beti toata ziua cate sucuri de fructe (stoarse in casa) sau de legume puteti. Cel mai bun gust il au fructele coapte: piersicile, nectarinele, caisele.

Ziua de legume

Mancati urmatoarele legume fie in salate de cruditati, fie fierte: sfecla rosie, conopida, fasole verde, broccoli, gulii, morcovi, ardei, praz, rosii. Salatele pregatiti-le cu suc de lamaie si iaurt; legumele fierte se prepara fie pe bain-marie, in sita speciala, cu gauri, fie fierte intr-o cratita cu putina apa. Se mananca asortate cu iaurt si foarte multe verdeturi.

**IMPORTANT:** Cine poate sa tina o saptamana intreaga de diete, alternandu-le la alegere, se va desparti usor de luni pana sambata de 4-5 kg. Cu o conditie: sa nu trisati! (Un biscuit, un oulet, o bomboana...)

=====