



90 -дневната диета е една от най-често прилаганите диети в днешно време. Тя е и една от най-ефективните, може да отслабнете до 25 кг, ако я прилагате правилно.

Какви са принципите на диетата?

90-дневната диета е подчинена на принципа за разделно хранене. Авторите на диетата позволяват през деня да се хапват определени храни, като закуската, обаче, е предвидена да бъде от плодове. Хубавото в тази диета е, че се позволява сладко. Чрез тази диета е предвидено да се отслабне до 25 килограма за 90 дни.

Тези 90 дни на диетата, се разделят на четири дневни цикли, през които се храните, както следва:

- 1 ден на протеини (месо и млечни продукти, допълнени от зеленчуци и малка филийка хляб)
- 2 ден нишесте (сложни въглехидрати , например бобови растения, зърнени храни и кореноплодни растения и зеленчуци)
- 3 ден въглехидрати (разрешен са сладкиши, торти и сладкиши без добавяне на мляко и яйца, а за вечеря - сладкиши, като торти, сладолед, шоколад)
- 4 ден витамини (можете да ядете само плодове, ядки и семена, ако желаете, може да ги съчетаете със зеленчуци).

На всеки 29 дни има ден за разтоварване (за 90 дни, има общо 3 такива). ези дни не се разрешава да се яде, освен да се пие само чиста негазирана вода. След денят за разтоварване трябва да следва витаминен ден и после протеинов. **Съществуват следните изисквания за режимът на 90 дневната диета:**

- Основните хранения трябва да се извършват между часовете от 12 до 20 часа.
- Сутрешната закуска трябва да бъде лека, тя винаги се състои от плодове и некалорийни напитки.
- През деня трябва да изпиете поне 2 л вода.
- Основното ви хранене трябва да бъде на обяд, като за вечеря хапвате 2 пъти по-малко от обяда.
- Между храненията при остър глад може да хапнете 1 плод.

Позволените продукти в 90 дневната диета (с изключение на плодове за закуска): Протеинови дни

- Всякакво месо (телешко, свинско, пилешко, заешко, пуешко ...).

- Всякаква риба и морски дарове.
- Яйца.
- Сирене, извара, всички млечни продукти.
- Чаша бульон (може от кубче).
- Всички видове зеленчуци под всякаква форма, с изключение на скорбяла.
- Освен това, по време на обяд могат да хапнете парче черен хляб.

Скорбялови дни

- Всякаква бобова храна: боб, грах, нахут, леща и соя.
- Ориз, грис от ечемик, елда и други зърнени култури.
- Всички зеленчуци, включително картофи.
- Зеленчуков бульон.
- Освен това, по време на обяд може да хапвате парче черен хляб.

Въглехидратни дни

- Продукти от брашно: хляб, тестени изделия, бисквити, основа за пица.
- Зърнени култури: елда, ечемик, просо и др.
- Всички зеленчуци, домати сос и подправки.
- Бонбони за вечеря: 1 пирожка или 3 малки бисквитки или шепа малки бисквити или 3 лъжички сладолед.
- Плочка черен шоколад за вечеря.

Витаминни дни

- Плодове от всякакъв вид, можете да добавите захар.
- Сушени плодове, по-добре предварително накиснати във вода (може дори да изпиете водата).
- Ядки и семена (порция- 25 грама).
- Плодове, зеленчукови сокове.
- Пресни зеленчуци.

Ако спазвате стриктно режима ще сте отслабнали с 25 килограма в края на 90 дневната диета.