

Помните, как пришла на телепроект Дом 2 Инна Воловичева? ▢



Фигура этой девушки была далеко не стройная. Она имела пышные формы. И вот уже, через некоторое время, Инна Воловичева стала иметь красивую стройную фигуру, покоря сердца мужчин, находящихся на проекте все больше и больше.

Как же Инне удалось сбросить за такой короткий период лишние килограммы и так преобразиться? В чем же заключается секрет ее диеты?

Диета Инны Воловичевой проста и доступна для всех. Рациональное и сбалансированное питание, а также исключение употребления алкогольных и табачных изделий, различных сладостей и соленых блюд – способствовали ее такому сказочному похудению. Инна сбросила за месяц 12 кг и чувствует себя просто превосходно. Хотите также попробовать сбросить лишние килограммы за короткий срок? Ну, тогда ознакомьтесь с диетой Инны Воловичевой.

На завтрак нужно съесть геркулесовую кашу, причем, не добавляя в нее ни сахар, ни соль, ни масло. Кашу нужно варить на воде, а не на молоке. Добавить в кашу можно малину, клубнику, кусочки киви, дольки апельсина и яблок. Пить нужно зеленый чай.

На обед и ужин рекомендуется употреблять гречневую или рисовую кашу и обязательно с овощным салатиком. От свинины нужно отказаться, а вот тушеное мясо и отварная рыба должны присутствовать.

Не рекомендуется ужинать позже 18 часов, а если перед сном станут мучить приступы голода, то можно съесть йогурт или выпить стакан кефира без сахара. Вот и вся диета Инны Воловичевой. Только во время такой диеты, нужно также и заниматься физическими упражнениями, чтобы укрепить свои мышцы. Придерживаясь такой диеты, можно сбросить не только лишние килограммы, но и очистить свой организм от шлаков и токсинов.

Вот еще одна диета, которая была разработана Екатериной Миромановой. Попробовав ее на себе, она похудела на 60 кг и всего лишь за полтора года. Екатерина придерживалась диеты по определенной системе, поэтому ее диета так и называется **система минус 60**



В чем же заключаются основные правила такой системы похудения? Главным ее преимуществом является то, что не нужно отказываться от любимой еды, то есть, в такой диете нет запретных продуктов. Есть можно все, но очень маленькими порциями. Необходимо питаться 3 раза в день.

Также между приемами пищи разрешаются перекусы. Свежие овощи и фрукты, зелень должны быть ежедневно. Можно употреблять кофе и чай. Только вот сахар нужно заменить на фруктозу.

Завтрак пропускать не следует. Хоть кусочек сыра или ржаной хлеб съесть необходимо. Сладости и белый хлеб можно есть только до 12 часов, а потом употреблять в пищу можно только ржаной хлеб. На гарнир можно приготовить рис или гречку, а вот от картошки и макарон нужно постепенно отказаться.

Продукты нужно варить, тушить или готовить на пару. От жареной пищи необходимо отказаться. Также из питания нужно полностью исключить майонез. Ужинать нужно не позднее 18 часов, а перед сном рекомендуется съесть йогурт или выпить стакан кефира. Во время такой диеты, не нужно делать разгрузочные дни или пить воды больше, чем этого хочется. Также во время диеты, необходимо активно заниматься физическими упражнениями, много гулять, заниматься плаванием, то есть, вести активный отдых.

Рекомендуется следить за своей кожей и использовать различные скрабы, [маски](#), и крема. Во время такой диеты, идет снижение веса и это отражается на коже. Ну и, конечно же, к такой диете нужно настроиться психологически, так как придерживаться такой диеты нужно длительное время.