**ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ РАЗГРУЗОЧНОГО ДНЯ**

[Разгрузочный день](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/razgruzochnyy_den/) — отличная возможность быстро привести себя в форму и вернуть «легкость» в теле после праздников, а также «настроиться» на правильный режим питания. К такой «экспресс-диете» прибегают многие женщины, которые следят за фигурой или хотят сбросить лишние килограммы. Но вот далеко не все знают, как правильно проводить разгрузочные дни, чтобы не навредить здоровью. Какие рекомендации помогут?

**Только позитивный настрой**

На разгрузочный день настройте себя правильно. Не впадайте в уныние — «голодовка» продлится всего сутки! Конечно, «с непривычки» минуты будут длиться как часы — наверняка не раз захочется все бросить и съесть бутерброд с колбасой. Но поверьте, негатив — сейчас не самый лучший товарищ, поскольку только собьет с нужного курса.

Правильно проведенная «разгрузка» поможет избавиться от 1-1,5 кг лишнего веса. Пусть именно это станет вашей мотивацией! Главное — вера в себя и желание сделать фигуру лучше.

**Не увлекайтесь разгрузочными днями**

Разгрузочные дни — это не сбалансированная диета! Употребление одного продукта, каким бы полезным он ни был, на протяжении долгого времени — большой стресс для организма. Не хватает витаминов и минералов, общая слабость, обменные процессы замедляются — вреда много. А потому не злоупотребляйте таким способом похудения. Разгрузочные дни можно проводить не более 2 раз в неделю.

Чтобы составить личный график «разгрузок», ориентируйтесь на свой вес. Хотите очистить организм и поддерживать фигуру в форме? Достаточно будет 1-2 разгрузочных дней в месяц. Если поставлена цель сбросить 5-10 лишних килограмм, можно устраивать разгрузочные дни чаще — 1 раз в неделю.

**Правильно подготовьтесь к «разгрузке»**

Наедаться «впрок» перед разгрузочным днем — не самая лучшая идея! А ведь именно так делают многие худеющие. Как минимум за 2 дня постарайтесь наладить свой рацион питания — по максимуму уберите из меню жирное и сладкое, после 18.00 даже близко к холодильнику не подходите. Вы и сами удивитесь, насколько хорошие результаты тогда покажет «разгрузка».

Отлично, если вы начнете разгрузочный день где-то с обеда, а закончите его в это же время следующего дня. Как показывает практика, так психологически гораздо легче справляться со всеми «гастрономическими лишениями» — вечером поужинаете, потом спать, а потом до окончания [диеты](https://medaboutme.ru/zozh/dieti/) останется совсем чуть-чуть.

Есть еще один полезный совет — если «разгрузку» вы проводите регулярно, отведите для нее определенный день недели. Организм привыкнет к такому распорядку, и вам будет легче в дальнейшем настроиться на диету.

**Не лишайте себя удовольствия есть любимые продукты**

В целях эффективного похудения вы можете устраивать «разгрузку» с самыми разными продуктами. Выбирайте тот, что вам нравится.

Самые распространенные продукты для «разгрузки» — яблоки, огурцы, творог, кефир. Также можно устроить себе и «морковный», и «капустный» день. Ориентируйтесь на свои гастрономические предпочтения! Выберите монодень или комбинированный вариант разгрузочного дня. В первом случае, вы едите только один продукт, а во втором — допустимо несколько.

Из всего многообразия разгрузочных дней гораздо полезнее те, что подразумевают употребление овощей или фруктов. В них много клетчатки, которая положительно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта. Также такое [похудение](https://medaboutme.ru/zozh/dieti/) будет особенно полезно зимой, когда организму не хватает витаминов и минералов. А вот к помощи «молочных» разгрузочных дней подходите с осторожностью — при некоторых заболеваниях пищеварительной системы они могут быть противопоказаны.

Попробуйте чередовать разгрузочные дни — на этой неделе у вас «огуречная» диета, а на следующей «кефирная». Помимо хоть какого-то разнообразия, у вас появится возможность сравнивать результаты выбранных вариантов «разгрузок».

**Эффективное похудение не подразумевает голодания!** На разгрузочный день у вас будет продукт, который можно есть. Весь разрешенный его объём разделите на 4-6 порций. Ешьте по чуть-чуть с небольшими временными интервалами — избавите себя от постоянного чувства голода.

Если голод все же «не отпускает», съешьте половину зеленого яблока или огурец, выпейте стакан кефира — калорий минимум, зато чувство голода притупляется.

**Не забывайте про питьевой режим**

Да, похудение с разгрузочными днями предполагает значительное сокращение калорий потребляемой пищи. Но употребление жидкости минимизировать нельзя — наоборот, надо больше пить! Это важно, поскольку поможет поддерживать в норме водный баланс.

Пейте много и часто — не менее 2 л за день. Кофе, компоты, соки, газировки — об этих напитках пока забудьте. В разгрузочный день можно несладкий чай, кипяченую или минеральную воду без газа, травяные отвары. С утра полезно будет выпить медово-лимонный напиток (1 ч. л натурального меда и 2-3 дольки лимона на стакан воды) — он «подстегнет» обменные процессы.

**Похудение без вреда здоровью:не переутомляйтесь**

Не рекомендуется в разгрузочный день сильно нагружать себя — физические нагрузки сведите к минимуму! Калорий вы сейчас потребляете мало, поэтому организму придется нелегко. Регулярно ходите на фитнес? В этот день лучше будет пропустить тренировку.

Если работа связана с повышенными физическими или умственными нагрузками, диету проводите в выходные. Больше отдыхайте.

**Правильно «выходите» из разгрузочного дня**

Окончание разгрузочного дня — не повод набрасываться на еду! Из любой диеты нужно «выходить» правильно — только тогда будет эффективное похудение.

На следующее утро после разгрузочного дня примите контрастный душ — он поможет усилить обменные процессы и быть бодрее после «голодания». Не налегайте сейчас на жирную, мучную и острую пищу — сведете на «нет» все усилия на пути к стройному телу. 2-3 следующих дня ешьте «легкие» блюда — овощные салаты и супы, кисломолочные продукты, зерновые каши, отварное нежирное мясо. Большие порции только навредят — ешьте часто (4-6 раз в день), но понемногу.

[Помощник врача по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике- Чувашии в г.Новочебоксарске» Семенова Л.П.](https://medaboutme.ru/articles/mieloproliferativnoe_novoobrazovanie_krovi_chto_eto_za_bolezn/)