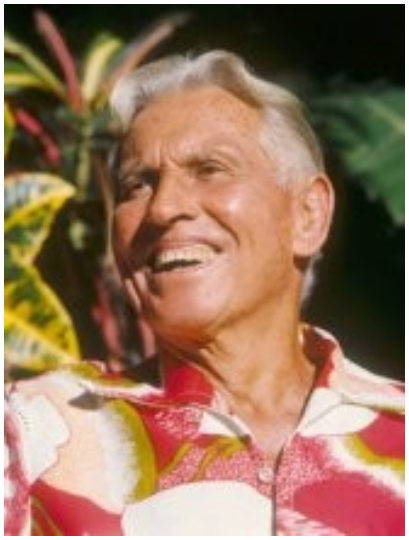

Поль Брэгг известен как автор методики лечебного голодания, но он разработал и другие лечебно-диетические методики. В частности, очень интересна формула недельного питания для людей, желающих избавиться от лишнего веса. В недельном рационе не предусмотрено употребление мучных изделий, сладостей и мяса, более того, все блюда желательно готовить без соли. Как видите, эту диету нельзя назвать вкусной, но то, что это одна из самых эффективных диет для похудения — несомненно. Попробуйте, тем более что следовать этой формуле очень просто, в течение недели вам разрешается съесть:

• 7 раз — салат из любых овощей и фруктов по сезону, заправка — растительное масло с лимонным соком;

• 6 раз — белковую пищу: творог, молоко, кисломолочные продукты, яйца, сыр, брынза, все в сочетании с сырыми овощами;

• 2 раза — блюдо из фасоли, чечевицы;

• 2 раза — овощной суп;

• 2 раза — каша;

• 3 раза — паровые или печеные овощи.

Таким образом, у вас будет три полноценных приема пищи в день, что, согласитесь, не так уж и грустно. За две недели на такой диете с вашей фигуры «слетят» от 5 до 8 кг.