

ДИЕТА КИМА ПРОТАСОВА!

ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ:

часть первая (диета 5 недель)

Не садитесь на диету, пока не прочитали первую страницу. На ней освещены наиболее часто задаваемые вопросы. Это поможет вам избешать ошибок.

1. Прежде чем сесть на диету - внимательно изучите ее.

2. Если по каким-то параметрам она вам не подходит (вы не любите кисломолочные продукты или сырые овощи либо вам чего-то нельзя), значит, вы не воплотите ее в жизнь.

Если у вас проблемы с желудком, аллергия на вышеописанные продукты – однозначно диета не для вас.

3. Если по каким-то причинам вы решили заменить разрешенные продукты на неразрешенные или диета не подходит вам по срокам, тогда это уже не диета Протасова, соответственно, нелогично отписываться в этой темке.

4. Диета описана ниже. Диета длится 5 недель, выход из нее также 5 недель (это связано с тем, что выход из диеты должен равняться по продолжительности самой диете).

5. Во время диеты ОБЯЗАТЕЛЬНО:

а) принимайте витамины для компенсации дефицита микроэлементов.

б) набирайте в день минимум 1200-1500 ккал.

6. Если во время диеты возникает дискомфорт, болезненные ощущения, нарушения цикла - прекращаем диету и немедленно обращаемся к врачу.

7. Приветствуются занятия спортом....

Содержание диеты в авторском виде

Диета диете рознь

Десять кило за пять дней теряют, не про нас будет сказано, в холерных бараках, а в нормальной жизни такое снижение веса невозможно.

Диета, с которой я хочу вас познакомить, приятна, и несложна и "на первый взгляд как будто не видна...". То есть окружающим не придёт в голову, что вы соблюдаете диету. А эффект фантаσμαгоричен!!! За пять недель вы похудеете ровно настолько, насколько вам это полезно.

Итак, внимание! Протяженность диеты ПЯТЬ НЕДЕЛЬ. ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ, а так же второй, третий и так всю неделю вы едите ТОЛЬКО сырые овощи, в также сыры и йогурты пятипроцентной жирности (не больше, но и не обезжиренные). Количество ЛЮБОЕ! Позволено одно варёное яйцо в день. Время дня ЛЮБОЕ! Смысл этой прогрессивной диеты в том, чтобы съесть как можно больше овощей и сколько влезет пятипроцентных молочных продуктов. Чай, кофе можно в любом количестве (конечно без молока и сахара, не стоит увлекаться сахарозаменителем), а воду в обязательном порядке два литра в день. Вам стало чуть грустно? Так и быть, лично от себя я разрешаю вам ещё три зелёных яблока. Что? Не стоит благодарности, на здоровье.

Причем продукты вы вольны употреблять в любом сочетании. Хотите - грызите огурцы, посыпая их болгарской брынзой (5 %), хотите - макайте помидоры и болгарские перцы в йогурт, а хотите - создайте огромную порцию салата из всевозможных овощей, порежьте туда варёное яйцо и посыпьте всё сыром.

И только посмейте пожаловаться, что вы голодны! Спокойно ешьте утром, днём, вечером, ночью - целую неделю. И точно так же - ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ.

Удивительно, но со второй недели у вас пропадает охота есть что-либо, кроме овощей, сыра и подаренных мной яблок. Многие даже отказываются от варёного яйца, которое с жадностью поедают в начале диеты. К концу второй недели вы почувствуете необычайную лёгкость во всём теле и в... мыслях. Не отягощенный жиром, мясом и сладостями организм потребует живости поступков, и вам придётся приложить усилия, чтобы не удариться в адюльтер.

С начала ТРЕТЬЕЙ НЕДЕЛИ вы обязаны присовокупить к овощам и сырам кусок (300 грамм) вареного, приготовленного на пару или жареного (без масла!) мяса, птицы или рыбы. Пожалуйста, немного сократите сыры и йогурты. Овощи, сыры, мясо, яйцо и яблоки вы едите ещё ТРИ НЕДЕЛИ. И ВСЁ!!! Через три недели после начала диеты вы приметесь просто таять на глазах изумлённых коллег и домочадцев.

Две последние недели происходит самое интенсивное сбрасывание веса.

Приготовьтесь к тому, что, когда диета будет завершена, вы, госпожа, похожая на гибкую лань, и, вы, господин, напоминающий гнущийся под лёгким ветерком тростник, не сумеете немедленно наброситься на всевозможные яства. Вам придётся приложить немало усилий, чтобы заставить себя съесть хлеб с маслом, жареную картошку или пельмени.

Я советую, раз в год всем, даже тем, у кого нет лишнего веса, посредством такой необременительной и нетяжелой диеты очищать свой организм.

Повторю суть предлагаемой мною диеты:

ПЕРВАЯ И ВТОРАЯ НЕДЕЛИ

Сырые овощи. Всевозможные сыры и йогурты пятипроцентной жирности. Одно варёное яйцо. Три зелёных яблока. Кофе, чай, вода. Не забывайте, что ЭТО ВСЁ! В любом количестве и в любое время суток.

ТРЕТЬЯ, ЧЕТВЁРТАЯ, ПЯТАЯ НЕДЕЛИ.

Всё то же самое плюс кусок мяса, птицы или рыбы. Несколько сократить сыры и йогурты.

Комментарии к диете

Прежде чем покупать продукты, изучите нижеизложенное:

Еда должна быть наиболее простая, для того, что бы организм очистился.

Количество овощей и кисломолочных продуктов должно быть примерно одинаковым.

МОЖНО:

Яйцо (1 шт. в день).

Кисломолочные натуральные продукты жирность до 5 % включительно(т.е те, в

которых нет консервантов, сахара, добавок, стабилизаторов и прочей химии) - это кефир, йогурты, ряженка, ацидофилин, мацони.....(все молочные продукты, изготовленные при помощи закваски).

Совсем обезжиренные продукты нельзя это может привести, к нарушению цикла.

Сыры жирностью до 5%-Чечил 4%(закручен улиткой), полар(«Валио»)4%, брынза до 5% жирности.

Творог зерновой «Сыр домашний» производство «Карат» 4%, Валио-2-4%, «Домик в деревне» 5%.(продаются в пластиковых стаканах).

Овощи только сырые и некрахмалистые.

Консервированные овощи лучше ограничить (они всё же НЕ свежие), есть не чаще 1-2 раз в неделю - и то, если очень хочется... Но ЛУЧШЕ обойтись БЕЗ них!

Соль можно, даже нужно, бессолевые диеты чреваты нарушением водно-солевого обмена, работы почек, мозга, сердца... Но соль потреблять в разумных количествах! Лучше йодированную (если нет противопоказаний!)...

Квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, если при их приготовлении не использовался сахар.

Яблоки (3 шт. в день)-зеленые(ничем заменять НЕЛЬЗЯ).

Добавлять в еду натуральные приправы и пряности.

Чай (в основном зеленый, т.к. от черного происходит обезвоживание организма),настои трав, кофе (без сахара и молока) и свежесжатые соки из зеленых яблок и овощей, негазированную минералку с низким содержанием солей,

Можно заправлять салаты и добавлять в чай лимонный сок. (Мякоть лимона нельзя.)

С 3 недели:

Рыба, морепродукты, мясо, субпродукты -тушеные, вареные, жареные без масла!!!!(на антипригарной посуде).

Мясные и рыбные консервы в составе которых только вода, соль, рыба\мясо.

Рыба соленая, мясо валенное, приготовленное без запрещенных продуктов НЕЛЬЗЯ..

Сахар, сахарозаменители так же нежелательны.

Крабовые палочки,колбасу, сосиски.

Корейскую морковь и другие салаты, приготовленные не вами, если вы не уверены, что в их составе нет запрещенных продуктов.

Мясные бульоны, овощные бульоны и вареные овощи.

Сою и соевые продукты

Кисломолочку с добавками(фрукты, мюсли.....).йогуртеры и др. производные....

Соки из пакетов НЕЛЬЗЯ СОВСЕМ!!! Это живой сахар и пустые калории, плюс

красители! Хотите похудеть - ЗАБУДЬТЕ О СОКАХ ИЗ ПАКЕТОВ! Только свежавыжатые из яблок или овощей (для Протасовки в частности).

ЗЫ: Что касается молока - сам Протасов молоко не запрещает, но многие отказываются от него на период диеты. В любом случае, если вы решите оставить молоко в рационе, оно должно быть не больше 1.5 % и количество молока не должно превышать 300 мл в день.

Выход из диеты (часть 2)

Должен быть медленным, равномерным, постепенным.

Жирность смотрим по таблицам (например, <http://www.eda-server.ru/kkal/index.html>).

1. часть молочных продуктов (не все!) берем совсем обезжиренные (0,5-1% жирности), и в компенсацию добавляем растительное масло в салаты. На день - не больше 15 г растительного масла (это 3 чайных ложки). То есть часть животных жиров замещаем на эквивалентное количество растительных. Для сведения: в трех маслинах полтора грамма хорошего жира, в трех крупных штуках миндаля тоже полтора. Соответственно, если поели маслинок или орешков, то уменьшаем количество масла. Все время считаем жиры! Не более 30-35 г в день за все - про все, включая жиры, что в молочном, мясном, рыбном, в салате, в жарке-парке и в яйцах (в желтке 4-6 г жира);

2. два яблока из трех заменяем на какие-то другие фрукты (но не очень сладкие и, конечно, не бананы, не манго и не сушеные финики);

3. утром вместо овощей едим кашу (желательно из грубого геркулеса) из расчета

1-2 стол. ложки сухой крупы на соответствующий объем воды. Объем порции – до 250 мл. К каше – нежирный творог, плюс овощной салат;

4. заменяем часть молочных продуктов на самое постное мясо, курицу и другие источники белка попостнее.

Примерный распорядок выхода из диеты:

Придерживаться его не обязательно, необходимо медленно вводить углеводы и считать жиры.

6 нед. как 5, но на менее жирной кисломолочке+ 2-3 ложки каши на воде.

7 нед как 6 заменяем яблоки на др. несладкие фрукты.

8 как 7 добавляем немного сухофруктов

9 как 8 добавляем вареные овощи+ заменяем часть молочки на мясо

С 10 начинаем вводить в рацион легкие бульоны и др. продукты повседневной жизни.

Сокращая постепенно количество диетических продуктов. В течение хотя бы 1-2 месяцев не включать в рацион (рис, макароны, хлебобулочные изделия)

Полезно так же практиковать разгрузочные дни.

В период самой диеты так же после нее сброс веса происходит в зависимости от индивидуальных особенностей каждого организма.

Может в начале много уйти и наоборот.

Это и есть основа модифицированного режима. Со временем лишние килограммы, если они остались, уйдут совершенно без надрыва. Бывает, что уже в первые недели модифицированного режима продолжают исчезать килограммы, а в еще большей степени – объемы.

Впервые заметка Кима Протасова "НЕ ДЕЛАЙТЕ ИЗ ЕДЫ КУЛЬТА. Худая корова еще не газель" с описанием диеты появилась в 1999 г. в майском выпуске газеты "Русский израильтянин".

Диета Протасова изумительно хороша тем, что НЕ ОГРАНИЧИВАЕТ КОЛИЧЕСТВО ЕДЫ, что очень хорошо с психологической точки зрения. Выдержать такую диету легче, чем многие другие.

Диета Протасова приводит в порядок обмен веществ, близко подводя его к оптимальному функционированию. Благодаря отсутствию углеводов с высоким гликемическим индексом нормализуется функционирование поджелудочной железы и пресекается тяга к сладкому.

Благодаря большому количеству молочных продуктов в организм поступает достаточное количество белка, а также кальция и лактозы. Это способствует потере жировой ткани при сохранении и даже наращивании мышечной.

Диета предписывает кушать большое количество некрахмалистых овощей, а это - витамины, минералы, микроэлементы, клетчатка. Сытно и полезно! Налаживает работу кишечника. Если, конечно, действительно употреблять овощи по максимуму. А то ведь "отдельно взятые протасовки и протасовцы" пытались выпивать по три литра кефира и съедать по паре кило белого сыра в день с жалким огурчиком-помидорчиком, да как-то так быстро и затосковали...

Содержание жира в диете Протасова ограничено, но жир как таковой не изгнан. Это очень правильно.

Почему в первые недели Протасов запрещает мясо? Видимо, из-за жиров. Даже в постном мясе жира порядочно, это видно из любых таблиц состава продуктов. Но в принципе, можно найти что-то совсем-совсем постное, типа грудки индейки или курицы, или постной рыбы. Жир рыбы, к слову, похудению не мешает, а помогает, но мы не об этом сейчас. Диета Протасова в первые недели многим не подходит своей монотонностью.

Чтобы совершить первоначальный рывок и освободиться от тяги к сладкому, диета Протасова может подойти. Если, конечно, Вы по своему внутреннему складу к ней расположены. Возможное решение - начать с третьей недели, а потом все-таки к яблоку добавить другие фрукты, растительное масло, что-то зерновое и превратить такой вариант в свою собственную модель питания. Или просто начать с этой самой собственной модели.

Как выходить из диеты Протасова? изменения надо вводить не все сразу, а постепенно. Не добавление сразу всей кулинарной книги, а замена чего-то на что-то для расширения ассортимента, удовлетворения вкуса, добавления витаминов, минералов, микроэлементов. И все это - при небольшом, если не нулевом, приросте калорийности. Это и есть основа выхода из диеты

Протасова

Диета Кима Протасова

Заметила, что закадычная подруга Катя успешно и как-то подозрительно быстро избавилась от лишнего веса. 3 недели и 4 килограммов как не бывало, а оставшиеся 5 продолжают таять. На диету, что ли, села? Вроде бы ест сколько влезет, но... Наконец, Катя рассказала о диете Кима Протасова.

Израильский диетолог Ким Протасов предложил свою систему в 1999 году. Сейчас она очень популярна на Интернет-сайтах для худеющих. Катю прельстило, что все очень просто, к тому же легко запомнить. И она принялась преданно следовать советам своего избранника. Итак,

Катя, 27 лет,

рост 167 см,

вес 71 кг

Диета Протасова

Срок: 5 недель

Описание

Первую и вторую недели нужно есть сырые овощи, творог или сыр 5%-ной жирности, йогурты и кефир в любом количестве и в любое время суток. Не меньше двух литров жидкости ежедневно - чай, вода, кофе, главное, чтобы несладкие. Еще можно одно вареное яйцо и 3 зеленых яблока в день.

На третьей, четвертой и пятой неделе сыров и йогуртов поменьше, но добавляются 300 г мяса, птицы или рыбы.

Катя лишь с третьего хода совладала с первыми двумя неделями. Поначалу, честно призналась она, "кефир лился из ушей", и больше на 5-7 дней ее не хватало. В третий раз плюнула на стереотипы и начала добавлять в творог помидоры и петрушку, а в кефир - тертое яблоко или морковь. И - о счастье! - заветный рубеж пройден, тоска по пирожным с кремом и шоколадкам исчезла без следа. Вес начал снижаться через 2 недели, активнее все лишний жир "горел" последние 15 дней.

После этого Катя забыла про борьбу с лишним жиром и сосредоточилась на сохранении достигнутого. Это оказалось труднее всего. Да в том, что сам автор советует пользоваться диетой... не чаще, чем раз в год. Пришлось задуматься о том, как питаться в свободные от диеты 47 недель, чтобы не набрать больше, чем сбросила.

Безвыходных положений не бывает. После любой диеты нельзя просто все бросить и предаться гастрономическому буйству, нужен постепенный переход к обычному питанию. Катя выходила из диеты так:

- добавляла в салаты 3-4 чайные ложки растительного масла. Чтобы "убрать" лишний жир из еды, часть йогуртов заменила на обезжиренные; начала есть орехи. В них тоже приличное количество жира: в трех крупных штуках миндаля целых полтора грамма. Пришлось "обезжирить" еще часть молочных продуктов. Главное - не набирать больше 40 г жира в день

- стала завтракать кашей: овсянкой, пшенкой или гречкой. Иногда делала кашу на молоке, иногда на воде, но в последнем случае дополняла творогом;

- часть овощей заменила на фрукты - конечно, несладкие и некрахмалистые: апельсины, груши, киви, лесные ягоды, смородину, крыжовник; - заменила часть кисломолочных сыров и йогуртов на постное мясо и курицу. В общем, постепенно в Катину жизнь вернулись злаки, фрукты, а также бобы. Послепротасовское меню, как видим, не исключает ничего, зато заставляет задумываться о том, что кладешь в тарелку. Катю это вполне устраивает.

Комментирует врач-диетолог сети клубов WORLD CLASS Галина Анисеня.

6 +

Во-первых, эта диета не ограничивает количество еды. Очень удачно с психологической точки зрения. В то же время переесть довольно трудно. Много белка, который долго усваивается; много клетчатки, которая заполняет желудок и кишечник.

Во-вторых, отказ от "быстрых" углеводов помогает за 5 недель отвыкнуть от сладкого. Поджелудочная железа начинает функционировать нормально, и человек не испытывает безумного желания съесть шоколадку или пару-тройку пирожных. Клетчатка и молочное помогают пережить отказ от сладкого без срывов.

В-третьих, молочные продукты богаты качественным натуральным белком. К тому же белок в них находится в естественной пропорции с углеводами. А яйцо - вообще идеальный по усвояемости и составу белок. Как известно, достаточная доля белка в питании (около 25-30% суточной калорийности) помогает избавиться от лишнего жира. А если вы при этом еще и занимаетесь фитнесом - крепкий мышечный корсет гарантирован.

В-четвертых, молочные продукты содержат кальций, белки и молочный сахар (лактозу). Недавно ученые открыли, что это естественное сочетание улучшает окисление жиров в клетке!

В-пятых, диета ограничивает жиры, но не изгоняет их совсем. Отказом от жиров грешат многие модные диеты, и это очень опасно. Без необходимого минимума "хороших" жиров (в день 0,8-1 г на кг веса) страдают кожа, сердце, гормональная система и т. п. Поэтому оптимальным для похудения считается не отказ жиров, а сокращение их количества. Жир молока и молочных продуктов очень полезен и для похудения. В нем есть так называемая конъюгированная линолевая кислота, которая помогает получать энергию из жиров. Конечно, это относится к употреблению молочных продуктов естественной (3-5/6-ной) жирности. Но никак не сливочного масла в неограниченном количестве. В-шестых, много сырых некрахмалистых овощей - вдоволь витаминов, минералов и клетчатки. Полезно, сытно и налаживает работу кишечника.

5 -

Во-первых, желающие сесть "на Протасова" часто мучаются вопросом: "Что

такое сыр 5%-ной жирности и где его взять?" Проблема в том, что автор диеты ориентировался на те продукты, которые продаются в Израиле! Там 5% жира означает, что в продукте 5 г жира на 100 г общего веса. А в России на сырах пишут "45% жира в сухом веществе". Это значит, что если из сыра "убрать" всю воду, на 100 г этого твердокаменного остатка придется 45 г жира. В нормальном состоянии в сыре примерно 50% влажности. Значит, и жира в нем будет в 2 раза меньше - около 23%. Вообще в России с 5%-ными молочными продуктами беда. У нас или совсем обезжиренные, или очень жирные (взять те же сыры), или 5%-ные, но с сахаром. Зато у нас есть кефир, творог и так называемый "Сыр домашний" (зернистый). Они вполне "по Протасову".

Во-вторых, мы очень часто считаем йогуртами и творогом всевозможные йогуртеры, йогуртные продукты, творожки и сырки. Они как раз нужной жирности - от 0,3 до 7%. Увы, в эту диету такие продукты никак не ложатся, так как в них добавлены крахмал и сахар. Внимательно читайте этикетку! Вам нужен только натуральный белый несладкий йогурт, нефруктовый кефир и творог без добавок.

В-третьих, распространенная ошибка - первые недели протасовской диеты питаться исключительно молочным! Тогда и жира, и белка в рационе получается несметное количество, а углеводов - кот наплакал. Это очень скучно (отсюда и срывы), вредно для организма и бесполезно для похудения! Не забывайте об овощах! Их должно быть не меньше, чем молочных продуктов.

В-четвертых, другая ошибка - объедаться брынзой и соленым сыром и т. п. Соль задерживает воду, так что есть риск не похудеть, а, наоборот, приобрести отеки.

В-пятых, не пытайтесь сесть на эту диету, если у вас аллергия на кисломолочное (молочный белок, сахар) или индивидуальная непереносимость предписанных продуктов. Людям с сердечно-сосудистой недостаточностью, гипертонией, заболеваниями почек придется ограничивать жидкость - от большого количества воды может подняться давление. Также не забудьте посоветоваться с врачом, если страдаете нарушениями обмена веществ.

Если учесть все эти замечания, диета может оказаться хорошим избавлением от привычки к сладостям и перееданию. Но не уповайте только на ограничения в еде - больше двигайтесь. Голодать не приходится, так что можно и нужно заняться фитнесом. Конечно, не переусердствуйте: занятия в среднем темпе 3 раза в неделю по 30-40 минут, не более того. Например, низкоударная аэробика, плавание, бег трусцой, прогулки, коньки. Катя сначала через силу, а теперь уже с удовольствием ходит на степ для начинающих, довольно поглядывает во время занятий на свое отражение в зеркале.

Татьяна Минина Источник: журнал "Худеем Правильно!"

КАК наесть необходимые 1200-1500 ккал.

Для более высоких девушек, думаю, подойдет 1500, я к себя к таковым не

отношу, потому взяла для себя за норму 1200 ккал.

Что нужно съесть в день (как минимум):

яйцо 80 гр - 110 ккал, 8 ж

творог зерненный 200 гр - 208 ккал, 10 ж

кефир/йогурт 3.2% 500 гр - 350 ккал, 16 ж

либо в другой вариации сыр/ряженка/мацони и т.д.

Всего молочки - 810 гр, 668 ккал, 34 ж

яблоки (3 шт.) 600 гр - 240 ккал

Итого уже наели 908 ккал. (Но не забываем про овощи! поэтому...овощей нужно съесть не меньше 1 кг по объему и около 300 ккал.

Калорийность овощей (усредненно, возможны варианты):

морковь 100 гр - 34 ккал

капуста 100 гр - 27 ккал

огурцы 100 гр - 11 ккал

помидоры 100 гр - 23 ккал

редиска 100 гр - 21 ккал

салат зеленый - 11 ккал

перец болгарский - 27 ккал.

Я съедаю каждый день как минимум полкило помидоров (115 ккал), 1 болгарский перец (350 гр, 95 ккал), грамм 2-3 огурца (300 гр, 33 ккал) - остается наесть всего 60 ккал! это по 100 грамм морковки, редиски и капусты.. 200 грамм морковки.. или любые другие варианты!

При этом я ем раз шесть, наверное, в день, и постоянно жую овощи, если чувствую, что у меня их мало выходит.

Для тех, кому на работе не очень удобно есть - нарезаю с собой огурцы, перец и иногда морковь длинными палочками, ставлю в стаканчик - и вуаля! все красиво, ты хрустишь, но при этом сослуживцев не смущаешь! И еще как вариант - коробочка черри. Все это дело запиваем кефиром и ходим вечно сытые и довольные.

DIXI.

З.Ы. ни в коей мере не навязываю свой рацион, но видеть голодающих начинающих адептов уже невозможно

Чем чреват недобор ккал

1200 ккал -- это минимум, покрывающий основной обмен веществ человека (дыхание, кровообращение, пищеварение и т. д.). Если человек много двигается, занимается спортом и проч., на покрытие этих расходов ему требуются дополнительные ккал. Если человек хочет худеть, то он может к 1200 ккал добавить меньше, чем расходует сверх основного обмена. Однако ниже планки 1200 ккал опускаться нельзя, иначе организм начинает принимать свои собственные меры против "наступившего голода", а именно замедлять обмен веществ, снижать температуру тела, а также получать недостающие ккал путем расщепления собственных мышц на топливо.

Так что похудение на низкокалорийной диете -- это в любом случае на какую-то долю похудение за счёт мышечной массы -- может быть, не только за счёт неё, но за счёт неё тоже.

Кроме того, в "примерах похудения", следовало бы уточнить одну деталь: как долго человек сидит на низкокалорийной диете. В начале этого процесса, когда организм еще не привык к резкому сокращению калорийности пищи, он действительно начинает расщеплять собственные жиры (мышцы тоже, как я уже говорила). Однако если низкокалорийная диета приобретает затяжной характер, то организм адаптируется и снижает свое энергопотребление. При этом любое незначительное превышение этой заниженной калорийности тут же отправится в жир: организм работает в режиме экономии и запаса жира на случай еще большего голода. После такого срыва люди еще больше снижают калорийность и провоцируют новый виток замедления обмена веществ. Или же титаническими усилиями воли держат себя в рамках 900-1000 ккал, при этом мерзнут, не хотят двигаться (экономия энергии же!), болеют (при скудном рационе не хватает витаминов, минералов и т. д. и т. п.) и всё равно не могут избавиться от жира в желаемой степени.

Поэтому единственный выход из низкокалорийной "ловушки" -- это повышение калорийности за счёт белка, свежих овощей и углеводов с низким ГИ. Желательно еще добавить физические нагрузки: обмен веществ они ускоряют и способствуют увеличению мышечной массы. По крайней мере я покончила с низкокалорийным рационом именно так, не прибавив при этом ни грамма. ©

Если Вам не повезло найти нужный сыр, не отчаивайтесь, а сделайте сыр сами. Вот один из рецептов:

Домашний сыр подробно с учетом ассортимента, найденного мною в торговых точках Питера, возможно 2 варианта:

1. Творог обезжиренный 500 гр, молоко 2,5% 1 литр
2. Творог 5% 500 гр, молоко Валио 0,5% 1 литр

Молоко выливаю в кастрюльку, ставлю на огонь, когда оно собирается "побежать" опускаю творог и помешиваю его, чтобы в исходном продукте не было больших кусков. Когда станет видно сыворотку и большие кусочки уже разделились (маленькие комочки все равно остаются), нужно выключать. Если перекипятить - то получится жестковато (советовалась с тетушкой, у которой своя корова). Еще вместе с творогом советуют добавлять тмин, пока не пробовала - сегодня постараюсь купить, также полагаю возможно положить и корицу, и ваниль.

Затем содержимое кастрюльки сливаю на подготовленную конструкцию - большая емкость, на ней лежит сито, на сите - сложенная в несколько слоев марля. И даю стечь. Дальше - вопрос уже личный, если хочется получить сыр, который можно резать ножом, то значит стекать должно долго. Если есть форма для пасхи - можно попробовать воспользоваться ей, если нет, то марлю, на которую откидывали будущий сыр аккуратно связать за углы и повесить в

холодильнике к решоточкам полку, а на полочку ниже поставить тарелочку, чтоб было куда капать. Время выдержки каждый для себя выбирает самостоятельно, так как, если недодержать - он будет рассыпаться, а если передержать - придется его грызть.

Еще один рецепт.

"2 пачки творога 0% (обезжиренный) по 250г., т.е. 500г.

1 литр молока жирностью 3,2%

1 столовую ложку уксуса (можно и без него)

1 яйцо

0,5 чайной ложки соды

соль по вкусу.

Выливаем молоко в кастрюлю, прогреваем его, но не доводим до кипения. Когда молоко как следует прогрелось, добавляем в него творог, солим и перемешиваем на медленном огне, чтобы не было комочков. Добавляем уксус, чтобы быстрее отделялась сыворотка.

Когда сыворотка начала хорошо отделяться, снимаем нашу массу и выкладываем её на дуршлаг, чтобы стекла сыворотка.

После того, как сыворотка стекла, добавляем в массу соду и яйцо (сырое), выкладываем в кастрюльку и помешиваем на слабом огне 5-7 минут. Внимательно следим, чтобы сыр не подгорел!

Вот и всё! Осталось только уложить эту вкуснятину в форму и поставить в холодильник для загустения! Получается очень-очень вкусненько"

вот и весь рецепт, правда у нас творог продается по 200 грамм-пачка и я кидаю 3 пачки и все ок выходит

Главное, все-таки если в дуршлаге большие дырки, марлечку постелить, чтоб сыр не утек в раковину)) так что 1 раз можно перестраховаться, сливать в кастрюлю.

а по жирности получается, если молоко берешь 3.5 то и сыр 3.5)) по молоку считай)" (с)

КАК МЫ ПОХУДЕЛИ НА ПРОТАСОВКЕ!

SunnyApple, Александра, 27 лет

Сидела на диете с 18.05.09 по 26.07.09 включая "выход".

Исходный вес -- 62.8 кг.

Вес после диеты -- 59 кг.

Вес после выхода -- 56,5 кг.

Стала покупать одежду на 2 размера меньше.

По окончании диеты и после нее вес шевелится вокруг 56 кг.

После диеты стала есть гораздо меньше сладкого, жирного.

Советы и напутствия начинающим.

Не опускать руки, не отчаиваться, всегда настраиваться на лучшее. Никогда, точнее так - НИКОГДА не закрывать глаза на проблемы со здоровьем. Даже если это "легкий гастрит" или "небольшое повышение кислотности".

vol4onka, Дарина, 24 года.

Сидела на диете с 3.08.2009 по 12.10.2009 включая "выход".

Рост 170

Исходный вес -- 82,5 кг.

Вес после диеты -- 73,5(-9) кг.

Вес после выхода -- 68,4 (-5,1) кг.

По окончании диеты вес держится, еще немного уходит вниз.

Вкусовые предпочтения не изменились. ест все то же, что и до диеты, только теперь ненавидит кефир, у нее от него почему-то тяжесть в желудке.

Советы и напутствия начинающим.

Читайте первую страницу)! Пейте обязательно воду и не нарушайте.

Дикая, Алла, 32 года.

Сидела на диете с 7.07.2009 по 15.09.2009 включая "выход".

Рост -- 172 см.

Исходный вес -- 107 кг.

Вес после диеты -- 98 кг (-9) кг.

Вес после выхода -- 94 кг (-4) кг.

Продолжаю худеть по Системе минус 60, но основа Протасовская, т.е. много овощей. Все углеводы по максимуму отнесены на утро. Стараюсь не есть после 19.00.

Вес спустя 3 месяца --88.8 кг (-5.2) кг, т.е. минус 18.2 с начала похудательного марафона

Сильнейшие изменения во вкусовых предпочтениях. Почти е хочется сладкого, полностью исключила промышленный сахар из рациона и его НЕ ХОЧЕТСЯ. полностью отбита тяга к мучному, жирному и жареному.

Советы и напутствия начинающим.

Не откладывайте начало диеты на более удобное время: после нового года, после дня рождения, после корпоратива. Праздники и сборища будут всегда.

Настройте голову на получение удовольствия от своей системы питания. Не воспринимайте диету как наказание. Не насилуйте весы. Просто ешьте вкусную и полезную еду. Всегда думайте что и когда кладете в рот. Обязательно приучите себя изучать состав потребляемых продуктов на этикетках.

С Нового 2010 года пойду в темку "Худеем на спор". Для полного счастья необходимо избавиться еще от 15-17 кг. Сроки не ставлю. Главное, чтобы НЕ быстро и с удовольствием.

Умница-разумница, Саша, 21 год

Сидела на диете с 11.08.09 по 23.10.09 включая "выход".

Исходный вес -- 69 кг.

Вес после 5 недель -- 59 кг.

Вес после выхода -- весь выход- 59кг, последний день выхода-57,8

После диеты:

Вес - 58,5кг (05.12.2009)

Питание- ЗОЖ Полностью отказалась от продуктов с содержанием консервантов, глутамата натрия и прочих вредностей (колбасы, сосиски, йогурты, творожки с добавками, чипсы итд). Не ем хлеб и выпечку из пшеничн.муки высшего сорта, жареное. Сейчас ем и супы, и мясо с гарниром и в горьком шоколаде, зефире себе не отказываю. В целом еда стала намного менее жирной, полюбила овсянку, количество съедаемых в день овощей и фруктов увеличилось в разы. Протасовка подтолкнула к сбалансированному, правильному питанию.

Советы и напутствия начинающим.

1. Не поленитесь внимательно изучить диету перед тем, как на нее садиться, чтобы потом не делать изумленный вид и не возмущаться тому, что нельзя мед, вареные овощи, сыр Ольтермани 17% и др("Это же полезно/не жирно ...!"). Надо "играть" по правилам, а их необходимо знать.
2. Обратите внимание на соотношение овощей и молочки и минимальное количество калорий (50 на 50 и 1200 соответственно). Приготовьтесь покупать овощи килограммами!!
3. Не насилуйте весы, не паникуйте раньше времени, если вес не уходит, не бойтесь вводить мясо на 3 неделе и новые продукты на выходе...На такой низкокалорийной диете невозможно не похудеть! Наберитесь терпения.
4. Пишите в теме о своих ощущениях, о своем меню. Это очень дисциплинирует, имеет место дух соревнования, легче себя держать в руках. Этаким кнут и пряник...порукают даже за мысли о нарушениях и похвалят вкусные менюшки и отвесы!

јаајаја, Эльвира, 21 год

Села на протас 1.09.09 (диета + выход).

Исходный вес -- 90 кг

Вес после 5 недель -- 82кг

Вес после выхода -- 78 кг.

Сейчас питается по принципу протаса, Но по утрам ест хлебцы и старается не выходить за каллораж 1200.

Насчет вкусовых предпочтений: ненавидит теперь жирное, прям плохо становится, не любит объедаться, хотя раньше не могла наесться без "тяжести" в желудке, сейчас если объестся -- очень плохо. Продолжает пить 2 литра воды, уже не может без неё. Сладкое позволяет себе раз в неделю)

Новеньким -- УДАЧИ, и пить много-много воды!!!

И если захочется скушать что-нибудь запретное, выпить либо стакан воды, либо зеленого чая, притупляет аппетит... И еще она перестала ещё кусочничать!

сахарочек, Ирина, 26 лет.

На правильной (!) диете с 18/08/09 по 29/10/09 включая "выход".

Рост -- 175 см.

Исходный вес -- 62 кг.

Вес после диеты -- 56 кг (-6) кг.

Вес после выхода -- 56 кг

Продолжаю не есть хлеба, масла, сладкого, жирное, жареное.

Основа рациона мясо, кисломолочка, сырые овощи, фрукты. После 18,00 ем.

Советы и напутствия начинающим.

Не бойтесь начать!!! Это не сложно, вкусно и сытно. У диеты масса плюсов: начиная четкими и прописанными ограничениями и заканчивая неограниченными объемами разрешенного. Кроме этого, это здоровая диета, не ведущая к нарушению обменника!

И НЕ НАРУШАЙТЕ!!! Ай-ай-ай!

И еще совет: взвешивайтесь и фоткайтесь раз в неделю. Мотивация не только для вас, но и для всех остальных форумчан!

У вас все обязательно получится!!!

Chessnut, Наталья, 33 года

На протасе с 13.10.2009 по 21.12.2009, включая "выход"

рост - 164

Исходный вес - 109 кг

вес после диеты - 99 кг

вес после выхода - 94 кг

Планирую потаться на протасовской основе.

Что изменилось: стала спокойно относиться к сладостям, не хочу майонеза и кофе. Полюбила ряженку с яблоками. Единственное, что осталось неизменным - нелюбовь к кашам.

Советы и напутствия начинающим:

1) Поменять мозги. Определите для себя, чего вы хотите - просто сбросить несколько кило или полностью изменить себя. Если первое - то есть много краткосрочных диет, если второе - вам сюда. В этом случае вероятность того, что будете нарушать намного ниже.

2) Внимательно изучайте первую страницу, не стесняйтесь спрашивать, девочки всегда помогут и подскажут.

3) отписывайтесь в теме, когда мы общаемся, все намного легче, это и поддержка и, при необходимости, поругайка . К тому же, когда мы рассказываем кому - то о том, что худеем, мы берем на себя дополнительные обязательства - это тоже мотивация.

4) Не бойтесь начать, голодными вы здесь точно не останетесь.

Лолочка, Даша, 20 лет

Сидела на диете с 10.10.09 по 20.12.09

Рост 170

Исходный вес - 96,00

Вес после диеты - 86.200

Вес после выхода - 82.00

По окончании диеты вес держится 82-83кг..

Еда осталась протасовская - много овощей, натуральных йогуртов, курочка в фольге со специями, садкое как любила так и любит, но старается его не есть. Советы и напутствия начинающим: Пейте побольше воды и не нарушайте диету! Перед тем как купить продукт внимательно прочитайте содержимое! И если Вы нарушили (так бывает), то не строит все бросать, просто продолжайте худеть дальше.

Паразитка, Таня, 23 года.

Протасовка с 09.11.2009 по 18.01.2010 (диета+выход)

Рост 163 см

Исходный вес – 76,5

Вес после 5 недель – 70,0

Вес, после выхода – 68,0

Сейчас питаюсь по расширенному выходу протасовки.

Не тянет на сладкое и мучное, и на всякие гадости.

Напутствия начинающим:

Не допускайте даже мысли о нарушении. Не давайте себе никаких послаблений. Где один раз, там и второй. И маленькие нарушения превратятся в систему.

Unlike, Юля

Сидела на диете с 26.01.08 включая "выход" и еще 2 месяца

Исходный вес -- 78 кг.

Вес после 5 недель -- 66 кг.

Вес после выхода -- 63 кг

После диеты:

Не поправлялась год, соблюдала основные требования выхода,потом начались постоянные поездки,где не получалось кушать правильно,если бы не это не поправилась бы

Вес - 74 кг

Советы и напутствия начинающим.

1. Полностью прочитать все правила,распечатать себе,чтобы всегда были под рукой
2. Закупаться продуктами заранее,чтобы они всегда были в холодильнике,а то можно сорваться
3. Взвешиваться 1 раз в неделю
4. Пить много воды
5. Меню должно быть разнообразным
6. Пить витамины
7. Делать массаж тела
8. Любить себя, любую!

Удачи!