



Проблема избыточного веса знакома многим людям и с каждым годом становится все актуальнее. Этому способствуют традиционное современное питание вредными полуфабрикатами и продуктами фастфуда, систематическое переедание и перекусы на ходу.

В результате человек ест гораздо больше, чем необходимо организму, чрезмерно растягивает желудок и неизбежно толстеет и болеет. Когда лишний вес начинает зашкаливать, он периодически садится на новомодные диеты и мужественно терпит какое-то время муки голода. Но, поскольку человеческий организм долго терпеть голод не может, происходит неизбежный срыв, после которого ненавистные килограммы быстро возвращаются. Но, к счастью, существуют так называемые "неголодные" белковые диеты, которые являются настоящей находкой для тех, кто не может насытиться огурцами и морковкой и не мыслит ни дня без мяса.

Наиболее популярная во всем мире низкоуглеводная белковая [диета Дюкана](#) позволяет не только сбросить лишний вес, но и надолго закрепить достигнутый результат. Состоит она из четырех стадий - этапов, каждый из которых имеет свою продолжительность и цель. Так, на первых двух этапах (атака и кризис) происходит непосредственно похудение, а на третьем и четвертом (консолидация и стабилизация) закрепляется полученный результат.

В меню разрешенных продуктов входят только белковые продукты (72 вида) и овощи (28 видов) без ограничения количества и времени приема пищи. Кроме того, для достижения наилучшего результата, нужно пить много воды (не менее 2 литров в сутки), употреблять в пищу овсяные отруби и много гулять на свежем воздухе. Если придерживаться описанных доктором Дюканом принципов питания в повседневной жизни, можно оставаться стройным всю жизнь.

Отечественным аналогом диеты Дюкана является [Кремлевская диета](#), позволяющая похудеть на 5-6 килограммов за неделю. Она также является нежирной белковой диетой, не ограничивающей употребление мяса, рыбы, сыра и овощей. Отличительная особенность Кремлевской диеты в том, что в ней ведется подсчет употребляемых в пищу углеводов с помощью баллов, а не традиционных граммов и калорий. Так, чтобы худеть, необходимо съесть в день углеводов не более, чем на 40 баллов. В дальнейшем, для закрепления веса, это количество можно увеличить до 60 баллов.

Большую популярность во всем мире завоевала и [диета по группе крови](#), изобретенная американским доктором - натуропатом Питером Адамо. Он заметил, что люди с различной группой крови худеют по-разному - кому-то идеально подходит вегетарианская диета, а для кого-то она бесполезна. Это связано с тем, что у людей с разными группами крови генетически заложена различная усвояемость продуктов. Для первой группы идеально подходят мясные продукты, для второй - вегетарианская пища, для третьей - молочные продукты, а четвертая, самая молодая группа, является самой сложной, так как появилась путем смешения предыдущих типов крови.

Доктор Адамо доказал, что питание правильной, подходящей по типу крови пищей, помогает похудеть, очиститься от токсинов, оздоровить желудочно - кишечный тракт и избавиться от многих болезней.