



Обычно диеты – женский удел. Но поверьте, мужчины любят следить за собой не менее, чем дамы. Поэтому для них разработана специальная диета, которая позволит улучшить внешний вид.

Если мужчина сел на диету, это совершенно не означает, что он не должен есть. Питание должно быть полноценным – трехразовым. Вся особенность в продуктах. Блюда должны быть постными и одновременно вкусными.

Завтрак в мужской диете содержит в основном углеводы. Это энергетическая подпитка для организма. Например, небольшая порция макарон хорошо впишется в рацион. Разбавьте ее овощами и зеленью.

Обед полезен белками. Рыба, зеленый горошек, вареный картофель (лучше «в мундире»), маложирный йогурт. Или сварите куриную грудку, картофель «в мундире».

Во время ужина полезно снова вернуться к углеводам. Такой подход помогает сжечь жиры. Как вариант съешьте говяжий стейк и свежие овощи, булочку из муки грубого помола, выпейте чай без сахара, с лимоном. Либо попробуйте съесть нежирный суп, небольшую порцию макарон, фруктовый сок без сахара.