



**Ефект**-20кг

**Тип** - дълготрайна с разделно хранене

**Продължителност** - 90 дни

**Повтаряемост** - два пъти годишно

**Преобладаващи храни** - без ограничения

**Стойност** - евтина

В последните години 90-дневната диета, създадена от френ-ски диетолози, е сред най-известните и предпочитани режими за сваляне на много килограми. Популярността и се дължи на факта, че е ефективна при всички, които я спазват стриктно, а освен това свалените килограми не се връщат. Подходяща е за всички възрасти и типове, включително за хронично болните.

Както подсказва името ѝ, диетата се спазва 90 дни (3 месеца). След като приключите с нея, се прави почивка от 90 дни и чак след това може да я повторите. Съветваме ви през периода на почивка да не се отпускате и да продължите с балансирано хранене и редовни упражнения у дома или във фитнес зала, за да не позволите нито един свален килограм да се върне.

**Храненето при 90-дневната диета** е в определени часове.

Според нея съществуват 3 цикъла на хранене. **Между 4 и 12 часа - период на изчистване на организма**. В този период може да приемате плодове и фрешове. Не смесвайте плодовете и ги хапвайте през 2 часа в плодовите дни.

**Между 12 и 20 часа е периодът, в който може да се храним неограничено.** Тук се спазват следните правила: При белтъч-ния ден храненията са през 4 часа, т.е. 2 хранения, при деня с бобови храни, през въглехидратния ден и плодския - през 2-3 часа, тоест около 4 хранения.

**По време на третия цикъл, който е между 20 и 4 часа,** не трябва да се храните. Тогава организмът усвоява храната, ако обаче сте много гладни, е разрешен плод, чаша вода или чай, но без захар.

Меню

Режимът на диетата изисква да спазвате определена последователност на хранене. Започвате с белтъчен ден, завършвате с плод и повтаряте. Количествата на храните са неограничав,

ни, важно е единствено да спазвате разделния принцип и да ядете само това, което е позволено в дадения ден

Фрешовете се считат за едно хранене. При готвене използвайте зехтин и различни подправки, но не пригответе пържени храни. Вместо това гответе зеленчуците на пара, може също така може да варите и печете ястията.

### 1 ден

Белтъчен ден - мляко, млечни продукти, извара, сирене, кашкавал, месо, риба, нахут, слънчоглед, яйца, спанак, зеле, домати, ряпа, цвекло, карфиол.

### 2 ден

Ден с бобови храни и варива - ориз, леща, боб, картофи, фасул, грах, соя, царевица, киноа и др.

### 3 ден

Въглехидратен ден - макарони, спагети, кускус, тестени изделия, юфка, овесени ядки, булгур, шоколад, сладолед и т.н.

### 4 ден

Флодов ден - при едно хранене не смесвайте различни плодове. Иначе са разрешени всички видове плодове, също различни видове сурови ядки и семена.

**5-29 ден**

Повтаряте дните със същата последователност, Може да пи-ете вода, неподсладен чай, фрешове в плодовите дни и зеленчу-кови сокове в белтъчните.

**29 ден**

Разтоварване - приема се само вода