

Dieta South Beach, według dr Arthura Agatstona



**Gwarantowany spadek masy ciała
6 do 8 kg w pierwszym miesiącu!**

Czyli dieta Plaż Południowych. Podczas jej stosowania nie trzeba ciąć kalorii i zbytnio się ograniczać. Dla wytrwałych staje się sposobem na życie.

Stworzył ją kardiolog Arthur Agatston, poszukując odpowiedniego planu żywienia dla swoich pacjentów. Zauważył, że proponowana przez niego dieta nie tylko reguluje poziom cholesterolu i insuliny, ale i odchudza.

Jej twórca twierdzi, że jedzenie dobrych węglowodanów (złożonych o niskim indeksie glikemicznym) i dobrych tłuszczów (wielonienasyconych i jednonienasyconych) powoduje utratę kilogramów. A przyczyną przybierania na wadze jest przede wszystkim spożywanie wysoko przetworzonych węglowodanów prostych, które znajdują się m.in. w jasnym pieczywie, przekąskach, słodyczach, słodkich napojach.

Co zamiast złych węglowodanów?

Żeby zrekompensować ich brak można stosować tłuszcze proste (jedno i wielonienasycone) oraz białko zwierzęce. Zalecane są przede wszystkim kurczak, indyk, ryby, orzechy oraz sery i jogurty niskotłuszczowe. Jednak Agatston nie namawia do stosowania innych produktów z obniżoną wartością tłuszczu (np. odtłuszczonych produktów do smarowania pieczywa, odtłuszczonych wędlin). Uważa on, że w tego typu jedzeniu znajduje się zbyt wiele węglowodanów prostych. Podczas stosowania diety nie żałuj sobie za to tłuszczy jednonienasyconych (np. oliwy). Wzbogacają one smak potraw i przede wszystkim zmniejszają ryzyko chorób serca.

Założenia diety :

Plan jest długofalowy. Dieta składa się z trzech części. Pierwsza trwa 2 tygodnie. To najbardziej rygorystyczny etap. Przez najbliższe dni jeść możesz tylko jajka, drób, wołowinę, ryby, warzywa i sery niskotłuszczowe. Spożywaj wtedy 5-6 posiłków dziennie - 3 dania główne plus 2 lub 3 przekąski (w tym deser). Taki rozkład posiłków sprawi, że nie będziesz odczuwała głodu. Podczas pierwszej części możesz stracić nawet do 6 kg.

Faza druga trwa dopóty, dopóki nie osiągniesz wymarzonej wagi. Do dotychczasowego jadłospisu możesz dołączyć dobre węglowodany o niskim indeksie glikemicznym - to wzbogaci twój jadłospis. Ostatnia faza - trzecia - ma pomóc utrzymać upragnioną wagę. Dzięki niej unikniesz efektu jo-jo. Jest ona mniej restrykcyjna niż dwa poprzednie etapy. Możesz spożywać już 4 posiłki dziennie. Nawet jeśli zdarzy ci się jakiś nieplanowane odstępstwo od diety, możesz zawsze powrócić do fazy pierwszej na tydzień lub dwa. A po zrzuceniu nadliczbowych kilogramów z powrotem przestawić się na etap 3.



www.teddy-catering.pl