

Пожалуй, самая загадочная из популярных сейчас диет. Загадочная потому что сведения, имеющиеся о ней, очень разные. Начиная с названия японской клиники, где она была разработана, заканчивая самим меню диеты. В разных источниках оно может различатся вплоть до полной противоположности продуктов этой диеты
Японская диета была создана специалистами клиники "Яэло".

Положительные стороны японской диеты заключаются в том, что она гарантирует очень быстрое снижение веса: потерю 7-8 кг за небольшой срок (2 недели).

Быстрое действие японской диеты заключается в том, что она **несбалансированная**, то есть составлена без учета нормальных пропорций белков, жиров и углеводов. Поэтому эти диеты с низким содержанием энергии очень популярны, так как гарантируют быстрый результат.

Но стоит сказать, что действие их не долгосрочно, если после окончания диеты не контролировать свой дальнейший рацион. Также во время соблюдения японской диеты в течение 14 дней нельзя употреблять сахар, соль, алкоголь, мучные и кондитерские изделия. Но, если выдержать две недели, а потом начать неумеренно поглощать запрещенные диетой продукты, потерянный вес очень быстро восстановится.

Самое главное в японской диете - точно соблюдать рацион по дням и не путать последовательность дней, использовать только те продукты, которые указанны в диете и пить ежедневно побольше кипяченой или минеральной воды (1 - 1,5 литра).

Отрицательные стороны диеты
Тут стоит сказать, что японская диета подходит далеко не всем. Главным образом это связано с тем, что "японка" предписывает почти каждый день употреблять черный кофе в больших количествах. А это означает, что японская диета противопоказана гипертоникам, сердечникам, людям, страдающим бессонницей или склонным к повышенной возбудимости и еще при целом ряде заболеваний.

Также рацион японской диеты включает слишком малое количество витаминов и практически всех важнейших микроэлементов (калия, магния, кальция, железа). Серьезный недостаток этих жизненно важных веществ на протяжении почти двух недель может серьезно повлиять на ваше здоровье. Впрочем, что этого можно избежать, принимая хорошие поливитамины во время диеты и после нее (Но перед этим следует проконсультироваться с врачом).

Ниже приводится один из вариантов меню японской диеты на 14 дней.

1 день
Завтрак: черный кофе.
Обед: 2 сваренных в крутую яйца, салат из свежей капусты с растительным маслом, стакан томатного сока или 1 свежий помидор.
Ужин: рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.

2 день
Завтрак: черный кофе и сухарик.
Обед: рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.
Ужин: вареная говядина 200 г, стакан кефира.

3 день
Завтрак: черный кофе.
Обед: сырое яйцо, три большие вареные морковки с растительным маслом.
Ужин: яблоки.

4 день
Завтрак: черный кофе.
Обед: один большой корень пастернака или петрушки, жареный на растительном масле, яблоки.
Ужин: фрукты.

5 день
Завтрак: сырая тертая морковь, приправленная соком лимона.
Обед: большая рыба (500 г) жареная или вареная, стакан томатного сока.
Ужин: фрукты.

6 день
Завтрак: черный кофе.
Обед: 500 г вареной курицы, салат из сырой моркови или свежей капусты.
Ужин: два яйца вкрутую, салат из сырой морковки с растительным маслом.

7 день
Завтрак: чай.
Обед: вареная говядина 200 г, фрукты.
Ужин: любой вариант из рациона предыдущих дней, кроме третьего.

8 день
Завтрак: чай.
Обед: 200 г. вареной говядины, фрукты.
Ужин: любой вариант из рациона предыдущих дней, кроме третьего.

9 день
Завтрак: черный кофе.

Обед: половина вареной курицы, салат из свежей капусты или моркови.
Ужин: два яйца вкрутую, стакан сырой моркови с растительным маслом.

10 день
Завтрак: сырая морковь с соком лимона.
Обед: большая рыба жареная или вареная, стакан томатного сока.
Ужин: фрукты.

11 день
Завтрак: черный кофе
Обед: одно сырое яйцо, три большие вареные морковки с растительным маслом, 15 г твердого сыра.
Ужин: фрукты.

12 день
Завтрак: черный кофе, сухарик.
Обед: один большой кабачок, поджаренный в растительном масле, яблоки, черный кофе, сухарик.
Ужин: 200 г вареной говядины, стакан кефира.

13 день
Завтрак: черный кофе.
Обед: яйца вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом, стакан томатного сока.
Ужин: рыба жареная или вареная.

14 день
Завтрак: черный кофе.
Обед: рыба жареная или вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.
Ужин: вареная говядина 200 г, стакан кефира.