

Что такое «водная диета»?

Современные диеты для похудения всегда сопровождаются стрессом для организма, а по их окончании, вес зачастую снова набирается, но уже в 2 раза быстрее. Так может стоит обратить внимание на другой способ похудения?! Как думаете, **диета на воде без еды** может принести желаемый результат и помочь закрепить его надолго? Давайте разбираться вместе.

***ВНИМАНИЕ:** эта статья носит информативный характер. Она не выступает против или в поддержку данной диеты. Поэтому перед тем, как начать курс водного голодания, лучше посоветоваться со своим врачом.*

Помогает ли вода похудеть?

Для начала хочется уточнить, что не всякая вода будет полезна во время голодания. Обычная водопроводная жидкость таит в себе много опасных бактерий и примесей, а кипяченую воду по праву можно назвать мёртвой, ведь в ней нет никаких полезных веществ – все они были уничтожены при кипячении. Чтобы питьевая вода сохранила свои полезные свойства, лучше всего использовать [фильтр обратного осмоса](#) или магистральную систему очистки. Такие устройства не только убирают вредные вещества из жидкости, но и смягчают её, наполняя важными, дефицитными минералами и микроэлементами. Употребляя такую воду, можно получить максимум пользы от диеты.

В 2016 г. биолог из Японии Есинори Осуми за своё **исследование** в области медицины получил Нобелевскую премию. Он доказал, что организм человека во время голодания способен самостоятельно очищаться от шлаков и токсинов.

Но **можно ли похудеть голоданием** на воде? Да. Разные варианты водной диеты дают эффективные результаты, поскольку вода усиливает сжигание жировой массы. В итоге человек может сбросить до 8 кг лишнего веса. Но, чтобы сохранить результат, после окончания голодания тоже нужно придерживаться диетического питания. Водную диету можно соблюдать максимум месяц.

Диета на воде или голодание

Водная диета имеет много вариаций, которые отличаются по продолжительности и содержанию меню. Некоторые решают несколько дней вообще поголодать и употреблять только воду. Другие не готовы к таким радикальным мерам, поэтому предпочитают щадящий вариант – принимать пищу, но в то же время чаще и больше пить воду в течение дня.

Если вы не против частично или полностью отказаться на несколько дней от еды, то можете выбрать следующие схемы голодания:

1. **Водная диета на 3 дня.** Нужно пить только воду и полностью отказаться от продуктов питания. Лучше садиться на такую диету на выходных, поскольку в

это время вы будете чувствовать усталость, головокружение, сонливость. Не рекомендуется садиться в эти дни за руль, так как возможны проблемы с концентрацией. Трехдневная голодовка поможет быстро прийти в форму после праздничных застолий или перед важной датой.

2. Диета на 5 дней. Количество съеденных калорий в день не должно превышать 1200. Нужно кушать часто, небольшими порциями и употреблять исключительно диетическую пищу.
3. **Водная диета на неделю**. Здесь действует тот же принцип, что и в прошлом варианте. В день выпивается 2-3 л жидкости.
4. Диета на 14 дней. Питание должно быть разнообразным, а натошак и перед каждым приемом пищи следует выпивать стакан тёплой воды.

Кому противопоказано голодание на воде?

Диета на воде подойдет не каждому. Не стоит ставить на себе эксперименты с голоданием, если вы относитесь к следующей группе людей:

- пожилые;
- подростки;
- беременные и кормящие грудью;
- диабетики;
- пациенты с подагрой, проблемами ЖКТ или сердца, мигренью, дефицитом веса.

Преимущества водяной диеты

Единственный **медицинский** центр голодания на воде, одобренный сообществом медиков в Америке, «TrueNorth» отмечает, что в нашем организме есть «жирохранилища», из которых он берет питательные вещества в случае резкого снижения потребляемой пищи.

Водяная диета помогает:

1. Подавлять аппетит.
2. Стимулировать метаболизм.
3. Расщеплять жировые отложения.
4. Выводить токсины и шлаки.
5. Улучшать психическое самочувствие.

Есть пословица: «Кто долго жуёт, тот долго живёт». Поэтому, во время водяной диеты следите за качеством питьевой воды, питайтесь диетическими продуктами и тщательно пережевывайте ... воду».