

Η διήμερη διατροφή που θα σας κάνει να ξεχάσετε τη δίαιτα !

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υπάρχει ένας πολύ πιο απλός και αποτελεσματικός τρόπος να χάσουμε βάρος και να το διατηρήσουμε, σύμφωνα με έρευνα που έγινε στο University Hospital του Μάντσεστερ.

Οι ειδικοί χωρισαν 115 γυναίκες σε τρία τμήματα. Στις γυναίκες που ύστερα από ελεύθερη διατροφή κατέφυγαν σε σκληρές δίαιτες, στο τμήμα που αφαίρεσε τους υδατάνθρακες από τη διατροφή του για δύο ημέρες την εβδομάδα και στις γυναίκες που έβαλαν να τρώνε φρούτα, λαχανικά και άπαχο κρέας δύο ημέρες την εβδομάδα συμπληρώνοντας 650 θερμίδες την ημέρα.

Η τρίτη ομάδα έχασε το περισσότερο βάρος ενώ εκείνη που αφαίρεσε 2 μέρες τους υδατάνθρακες ήρθε δεύτερη. Το εντυπωσιακό όμως με την τρίτη ομάδα που κατανάλωνε 2 μέρες λαχανικά και φρούτα, ήταν πως ύστερα από ένα χρονικό διάστημα οι γυναίκες που επέτρεπαν στους εαυτούς τους να φάνε ό,τι ήθελαν, σημείωναν διπλάσια απώλεια βάρους συγκριτικά με τις γυναίκες που βρισκονταν μόνιμα σε δίαιτα.

Συνέχισαν μάλιστα να βλέπουν το δείκτη της ζυγαριάς να μένει σταθερός με μικρή

πάντα καθοδική πορεία ακόμη και στις ημέρες της εβδομάδας, όπου εκείνες έτρωγαν κανονικά. Όπως επισήμανε ο επικεφαλής της μελέτης ο οργανισμός συνηθίζει και οι περισσότερες γυναίκες εξακολουθούσαν να τρώνε υγιεινά ακόμα και τις πέντε ημέρες της εβδομάδας που δεν υπήρχαν περιορισμοί.

Πηγή: govastileto.gr