Данную диету специалисты называют наиболее правильной с точки зрения похудения. В том числе, она полезна и в общем для здоровья. В данной диете имеется множество полезных углеводов, которые снабжают организм энергетически. Но при этом, такая диета не вызывает накопление запасов жира. Это и нужно для похудения. Жиры не скапливаются в организме, а те что накопились, начинают расходоваться. Причиной подобного действия является полезные свойства натурального меда.



В меде очень мало белка, но много сложных углеводородов. Именно благодаря им медовая диета стала именоваться высокоуглеводной. Здесь есть фруктоза, глюкоза, которыми богат мед. В меде также достаточно витаминов, минералов, кислот, фитонцидов и так далее. Жиров мед не имеет в своем составе. Имеются только некоторые жирные кислоты, триглицериды, фосфолипиды и немного воска.

С помощью меда вполне можно похудеть и без специализированных диет. Просто исключите из рациона сахар, а тот, что съедаете с чаем, замените медом. Его меда потребуется еще меньше, чем рафинада, поскольку он слаще. В результате такой диеты можно сбросить до десяти килограмм за пару месяцев. Медовая диета эффективна, поскольку мед нормализует работу поджелудочной железы. В результате она нормально функционирует, а жир перестает «откладываться». Тот жир, что скопился,

начинает расходоваться активнее. Ферменты в меде их активно расщепляют.

В крови уменьшается содержание «плохого» холестерина и нормализуется состав крови. Минералы, витамины и прочие вещества укрепляюще действуют на пищеварительный тракт и сосуды. Умственная деятельность также очень хорошо возрастает после медовой диеты. Подойдет мед даже для тех, кто страдает ожирением. Медовая диета привлекательная не только улучшением фигуры, но и нормализацией волос и кожи. Известно и волшебном действии масок из меда, всевозможных обертываний. А при приеме внутрь мед питает клетки организма внутри. Мягкая, чистая, свежая кожа ждет вас в результате медовой диеты и без темных кругов под глазами.

Квартиру в Тюмени приобрести выгодно Вы сможете в компании "Долевочка". Здесь на http://www.dolevochka72.ru
множество интересных предложений, где каждый сможет подобрать для себя оптимальный вариант.