Английские исследователи занимались этим видом диеты довольно продолжительное время и провели ряд всеобъемлющих исследований. В результате они пришли к заключению, что при помощи алкоголя можно уменьшить вес. Конечно, это не значит, что ежедневно нужно пить алкоголь в неограниченных количествах и совсем ничего не есть. Процесс в данном случае должен быть умеренный и продуманный.



Кстати, а вы в курсе, что в Новосибирске теперь есть доставка продуктов на дом? Так, что теперь, сидя на диете, вы можете не держать дома продуктов и не поддаваться соблазну. А если что-то потребуется, то в любой момент можно заказать доставку.

Алкогольная диета, как считают специалисты, позволяет не так жестко ограничивать себя в питании и продуктах. Вам не нужно будет отказываться от жаркого и макарон, а также любимого мороженого. Основным моментом в такой алкогольной диете становится бокал качественного красного вина. Здесь нужно очень внимательно подойти к выбору данного продукта. В сухих винах калорий значительно меньше, чем в сладких.

Небольшое количество вина поможет организму расщеплять жировые отложения. Однако здесь есть другая опасность для вашей фигуры – возрастающий аппетит. К тому же, не надо ждать результата моментально. Этот напиток не даст моментального эффекта. Если даже вес у вас не снижается, то это не значит, что пользы вообще нет. Положительный эффект присутствует.

Исследователи сказали, что подтверждается факт о том, что человек, который выпивает немного красного вина ежедневно, практически в два раза меньше подвержен риску возникновения инсульта. Однако, если перебрать лишнего, то это будет здоровью во вред и обострением хронических болячек. Помните, что два-три бокала вина, это уже лишнего. С вином вы можете также употреблять овощи, фрукты, к примеру, мороженные высококачественные шампиньоны. А по ссылке выше все это можно заказать с доставкой на дом.