

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО ТЮМЕНСКИЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)

КАФЕДРА АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЙ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ФПК И ППС



ДИЕТА «КОСМОНАВТОВ»

ВЫПОЛНИЛ: СТУДЕНТКА 412 ГРУППЫ

МУХОМЕДЬЯРОВА Л.А.

ПРОВЕРИЛ: К.М.Н., ДОЦЕНТ ГАГИНА Т.А.

ДИЕТА КОСМОНАВТОВ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ СТРОГИХ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ, НО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ЭФФЕКТИВНЫХ ДИЕТ. СОБЛЮДАТЬ ПОДОБНУЮ МЕТОДИКУ ПОХУДЕНИЯ СМОЖЕТ ТОЛЬКО ЛИШЬ ТОТ, КТО ИМЕЕТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО «КОСМИЧЕСКОЕ» ЗДОРОВЬЕ.

СХЕМА ПИТАНИЯ

ЗДОРОВЬЕ.

- ДИЕТА КОСМОНАВТОВ ОСНОВАНА НА БЕЛКОВЫХ ПРОДУКТАХ И СТРОГО ИСКЛЮЧАЕТ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН — КЛЕТЧАТКИ.
- ПОМИМО ЭТОГО **ПОД ЗАПРЕТОМ** НАХОДЯТСЯ: СОЛЬ, САХАР, ПЕРЕЦ И ОСТРЫЕ ПРИПРАВЫ. ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ.
- МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ ИЗРЕДКА РАЗРЕШАЕТСЯ УТОЛЯТЬ ГОЛОД ПЕРЕКУСАМИ В ВИДЕ КЕФИРА (1 СТАКАН).
- ТАКЖЕ НЕОБХОДИМО ПИТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ОБЫЧНОЙ ВОДЫ.
- ТАК КАК В РАЦИОНЕ ДАННОЙ ДИЕТЫ НЕТ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОРГАНИЗМА, КОЛИЧЕСТВА ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ



ОСОБЕННОСТИ

- **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** 10 ИЛИ 20 ДНЕЙ;
- **ОСОБЕННОСТИ:** НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ БЕЗУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА; ОДИНАКОВЫЙ РАЦИОН НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ;
- **СТОИМОСТЬ:** НИЗКАЯ (ДО 5 ТЫС РУБ НА МАКСИМАЛЬНЫЙ ПЕРИОД);
- **РЕЗУЛЬТАТ:** ОТ МИНУС 10 ДО МИНУС 20 КГ;
- **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЧАСТОТА:** НЕ ЧАЩЕ ОДНОГО РАЗА В ГОД;
- **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ:** ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ, ПРИ УСЛОВИИ ПРАВИЛЬНОГО ВЫХОДА ИЗ ДИЕТЫ – ДЛИТЕЛЬНОЕ СОХРАНЕНИЕ ЭФФЕКТА;
- **НЕ ПОДХОДИТ:** БЕРЕМЕННЫМ, КОРМЯЩИМ, СТРАДАЮЩИМ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК, СЕРДЦА, ЖКТ. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ДИЕТЫ НЕОБХОДИМО ПОСОВЕТОВАТЬСЯ С ПЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!



УНИВЕРСАЛЬНОЕ МЕНЮ НА 10 ИЛИ 20 ДНЕЙ

ЗАВТРАК:

- 1 СТАКАН КЕФИРА ИЛИ ЧАШКА КОФЕ (БЕЗ САХАРА, МОЛОКА И ДРУГИХ ДОБАВОК)
- 1 ОТВАРНОЕ ЯЙЦО (ЗАМЕНА – ПОДЖАРЕННОЕ БЕЗ ЖИРА)



ОБЕД

- ОТВАРНАЯ КУРИЦА БЕЗ КОЖИ И ЖИРА (СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ХОЧЕТСЯ, НО НЕ БОЛЕЕ ½ ЦЫПЛЕНКА СРЕДНЕГО РАЗМЕРА)
- 500 МЛ ПРОЗРАЧНОГО КУРИНОГО БУЛЬОНА
- 1 СТАКАН КЕФИРА ИЛИ ЧЕРНОГО КОФЕ БЕЗ САХАРА



ПЕРЕКУС

*(МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ И ОБЕДОМ ИЛИ ОБЕДОМ И УЖИНОМ, 1 РАЗ В ДЕНЬ)

- 1 СТАКАН КЕФИРА ИЛИ ЧАШКА ЧЕРНОГО КОФЕ БЕЗ ДОБАВОК



УЖИН

- 1 СТАКАН КЕФИРА ИЛИ 200 ГР НЕЖИРНОГО ТВОРОГА БЕЗ ДОБАВОК.



**НА ВЕСЬ ПЕРИОД ДИЕТЫ ПОД ЗАПРЕТОМ ОСТАЮТСЯ
САХАР, СОЛЬ, СПЕЦИИ, ХЛЕБ И ВЫПЕЧКА.**

ДОСТОИНСТВА

- ✓ ДИЕТА ПРЕКРАСНО **РАСПРАВЛЯЕТСЯ С ИЗБИТОЧНЫМ ВЕСОМ**. СОГЛАСНО ОТЗЫВАМ, РЕЗУЛЬТАТЫ ХУДЕЮЩИХ ЛЮДЕЙ, ДОВЕДШИХ НАЧАТОЕ ДО КОНЦА, ОКАЗЫВАЮТСЯ ОЧЕНЬ ОЩУТИМЫМИ.
- ✓ ПРИ УСЛОВИИ ПРАВИЛЬНОГО ВЫХОДА ИЗ ДИЕТЫ ПОЛУЧЕННЫЙ **РЕЗУЛЬТАТ СОХРАНЯЕТСЯ НА ОЧЕНЬ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ** И РАДУЕТ ВАС В БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ПРОЯВЛЕННУЮ СИЛУ ВОЛИ.
- ✓ ЧАСТО ТАКОЕ **ПИТАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ОТРАЖАЕТСЯ И НА ВНЕШНЕМ ВИДЕ** (В ЧАСТНОСТИ, ПРЕОБРАЖАЕТСЯ КОЖА, С НЕЕ УХОДЯТ ДРЯБЛОСТЬ, ПРЫЩИ И ПРОЧИЕ НЕЛИЦЕПРИЯТНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ).
- ✓ К ПЛЮСАМ ДИЕТЫ КОСМОНАВТОВ ОТНОСИТСЯ И **ПРОСТОТА ГОТОВКИ**. ДОСТАТОЧНО ПРОСТО



НЕДОСТАТКИ

❖ ЕСЛИ МНОГИЕ БЕЛКОВЫЕ ДИЕТЫ ПОМОГАЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТОНУС, БЫТЬ БОДРЫМИ И АКТИВНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, КОСМИЧЕСКАЯ ДИЕТА, ВРЯД ЛИ СМОЖЕТ ПОХВАСТАТЬСЯ ПОДОБНЫМ ЭФФЕКТОМ. ТАК КАК КАЛОРИЙНОСТЬ ЕЕ ОЧЕНЬ НИЗКА, МНОГИМ ЛЮДЯМ, СОГЛАСНО ОТЗЫВАМ, НЕ ХВАТАЕТ СИЛ ДАЖЕ НА ЗАНЯТИЯ НЕСЛОЖНЫМ ФИТНЕСОМ. НО **ВАЖНО**, ЧТОБЫ ТЕЛО ИЗБАВЛЯЛОСЬ ОТ ПРОДУКТОВ РАСПАДА ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКОВ. А ДЛЯ ЭТОГО ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ВСЕ ЖЕ НУЖНА. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ТОКСИНЫ МОГУТ ЗАСТОЯТЬСЯ И ЭТИМ НАНЕСТИ НЕШУТОЧНЫЙ ВРЕД ОРГАНИЗМУ. ПОДОЙДЕТ ДАЖЕ ОБЫЧНАЯ ХОДЬБА. ПРОСТО УВЕЛИЧЬТЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕШИХ.

❖ БЕЛКОВОЕ ПИТАНИЕ, ОТЛИЧАЮЩЕЕСЯ НИЗКОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ, **УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ КЕТОАЦИДОЗА**, А ТАКЖЕ МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ НАРУШЕНИЯ В РАБОТЕ УГЛЕВОДНОГО И ЖИРОВОГО ОБМЕНОВ.

❖ МНОГИЕ БРОСАЮТ ДАННУЮ ДИЕТУ НА ПОЛПУТИ И ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО НАСКУЧИВАЕТ ЕЕ ОДНООБРАЗНЫЙ РАЦИОН. ВСЕ ЖЕ, ЧТОБЫ ПИТАТЬСЯ ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ ЕДОЙ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ,

