

По данным Национального института здоровья, риски, связанные с быстрой потерей веса из-за диет, включают дефицит питательных веществ, электролитный дисбаланс, усталость, головные боли и судороги.

Диета GM — это план снижения веса, который рассчитан на неделю. Считается, что он поможет за семь дней сбросить 7 кг.

Построена диета GM на употреблении определённых групп продуктов в каждый день недели. Это даёт возможность вывести токсины из организма, ускорить обмен веществ и снизить вес. Также этот план питания включает большое количество овощей и фруктов, поддержание достаточного количества жидкости в организме.

Диета GM имеет строгий ежедневный график питания. В первый день можно есть только фрукты, за исключением бананов. Второй день посвящён овощам, причём упор делается на сырые или приготовленные. В третий день разрешено сочетать овощи и фрукты, кроме картофеля и бананов. На четвёртый день разрешается употреблять бананы и молоко. К пятому дню вы можете есть ограниченные порции нежирного мяса (например, рыбы либо курицы) и помидоров. В шестой день нужно употреблять ограниченные порции нежирного мяса и неограниченное количество овощей (кроме картошки). На седьмой день вы можете употреблять фрукты, овощи, коричневый рис и фруктовый сок.

При GM-диете быстрая потеря веса происходит в основном за счёт воды и гликогена. Они могут прийти в норму, когда вы перейдёте на свой обычный рацион. Поэтому данный рацион — это точно не метод устойчивого и здорового снижения веса.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.