

Jednodniowa dieta owsiana - najważniejsze informacje

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Jednodniowa dieta owsiana - najważniejsze informacje

Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o diecie, którą szczególnie umiłowała sobie Beyonce.



Dieta owsiana polecana jest tym kobietom, które chcą zrzucić kilka kilogramów, a do tego uwielbiają owsiankę. Jedną z najbardziej znanych osób, które stosują tę dietę jest Beyonce. Gwiazda przechodzi na dietę owsiankową dzień przed koncertem.

[Udostępnij](#) [Skomentuj](#)

[Zobacz także: Dieta warzywno-zbożowa na płaski brzuch](#)

Dieta owsiana jest jednodniową kuracją odchudzającą. Wystarczy, że jeden dzień w tygodniu będziecie trzymały się tej diety, a w pozostałe po prostu będziecie jadły zdrowo (oczywiście nie ma mowy o obżeraniu się, jedzeniu za dwóch, na zapas), a możecie zgubić nawet 1 kilogram. W dodatku nie będziecie czuły się tego dnia głodne, bo owsianka słynie z tego, że niezwykle syci organizm.

Oprócz walorów odchudzających, dieta owsiana jest zalecana osobom, które mają problemy z krążeniem i wypróżnianiem się. Dieta pozwala też na obniżenie poziomu cukru we krwi i poziomu złego cholesterolu.

JAKIE SĄ ZASADY DIETY owsianEJ?

- Jedz posiłki oparte jedynie na płatkach owsianych.
- Zrezygnuj całkowicie z cukru.
- Pij dużo wody i herbatek ziołowych.

[Zobacz także: 5 herbat najlepszych na odchudzanie](#)

Decyzję o zastosowaniu diety owsianej czy jakiegokolwiek innej warto skonsultować z lekarzem. Na pewno nie powinny stosować jej kobiety w ciąży, kobiety karmiące, dzieci i młodzież w okresie dojrzewania.

[Zobacz także: Czy twoja figura jest zapisana w genach?](#)

Poznaj diety polskich gwiazd

1/13 >







Źródło: MilionKobiet.pl
Foto: Shutterstock

**Milion
Kobiet.pl**