Специалисты диетологи предлагают своим клиентам великое множество различных методик для похудения. Но большая их часть основана на определенных запретах. Например, нельзя употреблять:

• соль;

• хлеб;

• мясо;

• другие полезные для организма продукты.

Своей результативностью среди остальных выделяется монодиета. Ее главное отличие от остальных заключается в потреблении только одного продукта в определенный период.

Какого бы мнения не придерживались критики, которые защищают сбалансированное питание, монодиета уже давно себя зарекомендовала и дает практический результат. К тому же она обладает высокой эффективностью в сравнении с остальными видами диет. Главное ее достоинство – это использование в случаях, когда лишний вес не так уж и заметен, но не позволяет дальше социально реализоваться. Это относится в большей степени к людям творческих профессий:

* артисты;
* художники;
* актеры;
* танцоры.

Очень важно настроиться психологически для такой диеты.

Но монопитание тоже делится на некоторые виды. Вот одним из самых эффективных ее видов является диета под названием 6 лепестков. Это название произошло от того, что каждые из 6 дней за неделю человек должен посвятить только одному продукту в день. Это позволяет избежать единообразия рациона и не дает чувства дискомфорта и недоедания. О том, насколько эффективно работает данная диета, можно судить по отзывам ее участников. Это как мужчины, так и девушки. Причем возраст худеющих людей отличается своей широтой.

Визуализация – вот основной элемент данной диеты. Для работы с данной диетой требуется нарисовать цветок о 6 лепестков. Затем требуется вырезать и на каждом из лепестков написать продукт, который потребуется кушать целый день. При этом важно представлять конечный результат. После каждого дня один лепесток отрывается. Уменьшение количества лепестков показывает количество дней до окончания диеты и этот факт позволяет сгладить дискомфорт, к тому же дополнительно стимулирует и поднимает настроение.

Но есть некоторые нюансы:

* На молочных продуктах и фруктах нельзя долго сидеть. То есть нужно ограничится небольшим сроком.
* Большое количество монодиет нарушит обмен веществ в организме.
* Следовать монодиетам могут только здоровые люди.
* Выходить из монодиеты нужно постепенно и аккуратно.

Если человек мыслит здраво и не перегружает свой организм, то любой тип монодиеты обязательно принесет пользу и не появится негативных последствий для организма.