

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

16 часов голодания (разрешается только вода)

8 часов для приема пищи (три раза + перекусы)

Желательно один раз в 7-8 дней – голодание **24 часа**

НЕЛЬЗЯ

- уксус
- варенье
- консервированное
- белый хлеб
- булочки
- жареный картофель
- рафинированное масло
- торты
- печенье
- пряники
- пирожные
- сгущенное молоко
- сахар, фруктоза
- чай
- газированная вода
- кофе
- алкоголь
- +- соль (нежелательно)

МОЖНО (УМЕРЕННО)

- + свекла, морковь, капуста, лук, чеснок
- + варенный картофель с кожурой
- + запеченный картофель
- + хурма, тыква, огурцы
- + пшено, гречка, геркулес
- + перловка, рис, макароны
- + альдента (недоваренное)
- + сало, курица, индейка
- + рыба, сельдь
- + орехи, грецкие, арахис
- + мёд, финики, изюм, курага
- + молоко, кефир, ряженка
- + йогурт без сахара, творог обезжиренный
- + семечки, семена тыквы, кешью, кинуа
- + чистая питьевая вода (горячая), какао
- + черный хлеб
- + сливочное масло
- + нерафинированное масло
- + овощная смесь (замороженная)
- + приправы, специи