

## Хранене за здраве

Въпрос - чай за отслабване

---

Висока съм 160 см. и тежа 57 кг. Чувствам, че част от килограмите ми са излишни. Четох реклама за Термоджетикс чай, който изгаря мазнини, ускорява метаболизма и т.н. Дали е вярно това или действието на чая е разхлабяващо и диуретично и теглото се намалява в резултат от загуба на течности, а не на мастна маса?

### Отговор

Принципът на Термоджетикс диетата е намаляване и ограничаване приема на мазнини - както животински, така и растителни, умерена консумация на белтъци и полизахариди, умерена консумация на алкохол, захар и сол, ограничаване консумацията на рафинирани хранителни продукти и консерви, увеличаване приема на свежи плодове и зеленчуци. Разработени са редица продукти, които отговарят на тези изисквания. Важен елемент при тази диета е питейният режим. Препоръчва се прием на поне 8 чаши дневно вода. Съществуват различни видове чай, предимно билкови, които тонизират организма по време на диетичен режим. Тъй като не зная какъв е съставът на чая, който вие имате предвид не бих могла да бъда по-точна относно ефекта му.