



Общеизвестно, что лучшим способом похудеть является специально подобранная диета вкупе с физическими упражнениями. Но понять этот несложный принцип люди смогли далеко не сразу, и, чтобы похудеть, порой изобретали довольно специфические или даже безумные способы. Например, раньше существовала диета, при которой человек должен был питаться исключительно супом из капусты или выкуривать огромное количество сигарет ежедневно. Предлагаем вам подборку из нескольких подобных способов похудеть. Только, пожалуйста, ни в коем случае не воспринимайте их как руководство к действию — результата вы, возможно, достигните, но здоровью можете нанести непоправимый вред.

1. Жидкая диета Изобретение этой диеты историки приписывают Вильгельму Завоевателю. Легенда гласит, что английский король был слишком тяжёлым, чтобы ездить на лошади, так что ему пришлось прибегнуть в жидкой диете: в качестве основы для рациона он выбрал ликёр. Мало того, что такая диета

точно не принесла бы желаемых плодов, король ещё и умер в том же году, свалившись с лошади в состоянии тяжёлого опьянения.

2. Уксусная диета

Этой диеты придерживался английский поэт лорд Байрон. Он регулярно «очищал» своё тело, выпивая большое количество разведённого в воде уксуса. Неудивительно, что после подобной практики он чувствовал себя «легче»: побочные эффекты такой диеты включают в себя рвоту и понос.

Как ни странно, некоторые люди следуют уксусной диете и в наши дни. Считается, что вы будете худеть, если каждый день начнёте выпивать пару ложек уксуса за 30 минут до еды: приверженцы диеты полагают, что так вы будете чувствовать себя сытым и съедите меньше пищи. То, что уксус вредит желудку, почему-то не учитывается.

3. Диета Бантинга

Изобретателем низкоуглеводной диеты считается доктор Аткинс, но на самом деле автором методики является англичанин Уильям Бантинг. Он потерял 22 кг, уменьшив количество хлеба, масла, молока и картофеля и увеличив количество мяса в своём рационе. Он написал об этом брошюру под названием «Письмо о тучности, адресованное обществу». Она стала настолько популярной, что в диетологии даже появился термин «диета по Бантингу».

4. Сигаретная диета

Курение — это, несомненно, вредная для здоровья привычка, но в 1920-м году об этом ещё не было известно. Большинство людей курили регулярно, не подозревая об опасности — в том числе, и о том, что курение повышает риск возникновения болезней сердца и рака лёгких. Производители сигарет даже рекламировали свой товар, говоря, что курение способствует потере веса. Если добавить к этому бутылку шампанского в день, то мы получим диету многих супермоделей 1970-х годов.

5. Спальная диета

Люди не могут есть, когда спят, и поэтому последователи спальной диеты перед ужином принимали снотворное или провоцировали обморок. Считается, что поклонником этой диеты был Элвис Пресли. Как мы все знаем, он закончил свою жизнь не самым лучшим образом.

6. Диета без подсчёта калорий

Если вы придерживаетесь этой диеты, то считать калории вам не нужно. В 1961-м году врач из Бруклина Герман Таллер изобрёл диету, следуя которой человек мог потерять около 30 кг за восемь месяцев. Теория заключалась в том, что если избегать употребления сахаров и углеводов, то считать калории не будет никакой необходимости. Врач советовал три раза в день употреблять тяжёлую пищу, например, мясо, вместе с капсулой сафлорового масла. В конечном счёте Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов признало диету небезопасной для здоровья. В наше время подобные низкоуглеводные диеты также пользуются большой популярностью, однако известно, что полностью исключать углеводы из рациона нельзя.

7. Диета, основанная на печенье

Сэнфорд Сигал, доктор из южной Флориды, создал печенье из смеси аминокислот. Его пациенты ели это печенье по шесть раз в день, а затем употребляли по 300 калорий на ужин. Диета имела успех и спровоцировала возникновение ряда клиник, практикующих этот метод, по всем Соединённым Штатам.

8. Капустная диета

Приверженцы этой диеты могли есть столько раз в день, сколько захотят, но питаться при этом должны были исключительно щами и ещё несколькими продуктами в определённые дни недели. Так, в первый день в дополнение к щам можно было есть фрукты, а во второй — сырые овощи. Капуста содержит очень мало калорий, и люди к концу первой недели могут потерять до 7 кг. Забавный факт: эту диету также называют «диетой Долли Партон» — певицы в стиле кантри, знаменитой в том числе и благодаря своей осиной талии.

9. Хлопковая диета

Никто и никогда не хотел питаться ватными шариками. Тем не менее, некоторые люди решили, что питание хлопком — наилучший способ похудеть. В безвкусные природные ватные шарики с низким содержанием калорий входит большое количество клетчатки, так что они занимают много места в желудке. Но клетчатка, содержащаяся в природном хлопке, — не здоровая, так как совсем не содержит необходимых организму витаминов и минералов.

10. Соковая диета

Люди, увлекающиеся чисткой организма в качестве диеты, на самом деле не так уж и не правы. В частности, можно «чистить» организм с помощью сока: процесс занимает от

трёх до семи дней. Соки помогают организму избавиться от токсинов, и в то же время вы потеряете вес, основу которого составляет вода в вашем организме. Но когда вы опять начнёте питаться твёрдой пищей, то рискуете набрать вес снова.

Вместо того чтобы пить сок в качестве панацеи для похудения, лучше просто сделать его частью ежедневного рациона. Употребление исключительно сока на протяжении нескольких дней может неблагоприятно сказаться на общем состоянии здоровья. Гораздо эффективнее питаться здоровой пищей — в частности, зеленью.

Тэги:

[этот](#)

,

[не](#)

,

[даже](#)

,

[или](#)

,

[смогли](#)

,

[чтобы](#)

,

[люди](#)

,

[далеко](#)

,

[сразу](#)

,

[понять](#)

,

[способы](#)

,

[безумные](#)

,

[принцип](#)

,

[несложный](#)