

## Диета и способы похудения для знаков Зодиака

*Вероника Ткаченко*

Основные требования к диете можно вывести из принадлежности человека к какой-либо из стихий — Огня, Воздуха, Земли или Воды.

Представителям огненных знаков (*Овнам, Львам и Стрельцам*) — лучше ограничить прием пищи или не есть совсем в утренние часы. Утро — это огненная фаза суток. В такое время человек огненной стихии должен пополнять себя энергией из космоса, а не загрязнять себя пищей. **Максимальное количество пищи можно принимать в полдень, до 14 часов.** Для разгрузочных дней лучше выбирать первую фазу Луны. Продолжительное голодание, даже с лечебной целью, практически недопустимо. В питании всегда необходимо достаточное количество полноценного белка. Не следует смешивать белки с углеводами. В вашем рационе должно быть достаточно злаков, фруктов, ягод. Следует ограничить сладкие, острые блюда, молочные каши, грибы, чай, кофе.

Представителям воздушных знаков (*Близнецам, Весам и Водолеям*) можно усиленно питаться утром — в 8 — 10 часов. После захода солнца не стоит переедать. Для похудения желательно выбирать последние дни лунного месяца. Допускается тепловая обработка пищи, можно есть все вареное и жареное. Вам подходит пища с кислым, сладким и соленым вкусом, но не рекомендуется горькая. Рекомендую исключить из питания картофель, творог, кофе, грибы и водянистые овощи — огурцы, кабачки, тыкву.

Земным знакам (*Тельцам, Девам, Козерогам*) следует питаться равномерно в течение дня — ранним утром, в полдень и вечером перед закатом солнца. **Для похудения следует выбирать третью четверть Луны.** Растущему организму следует усиленно питаться в первую четверть Луны. Рекомендую ограничить сливочное масло и молоко, пшено и белый хлеб, сладости и соленья. **Полезно питаться молочнокислыми продуктами, любым овощами и корнеплодами, сладкими фруктами и ягодами.**

Для водных знаков (*Рыб, Раков и Скорпионов*) существует своя система питания, которая зависит от фазы Луны. На растущей можно максимально питаться в первой половине дня, а на убывающей — можно больше есть вечером, после заката. Очистительное голодание нужно проводить за 3 дня до полнолуния (представители водной стихии вообще легко переносят длительное голодание). В питании не рекомендуется сало и колбаса. Следует ограничить белый хлеб, чай, кофе, лук, чеснок. Очень хорошо употреблять “лунные” фрукты — арбузы, дыни и сладкие ягоды.

А теперь рассмотрим отдельно диету для знаков Зодиака.

**Овнам** противопоказана жирная пища. Необходимо постное мясо (куриное), растительные белки. Зодиакальный минерал Овна — фосфат калия. Он содержится в свекле, сельдерее, салате, цветной капусте, яблоках, редисе, лимоне, грецких орехах. Разгрузочный день лучше всего устроить во вторник.

**Тельцам** необходимо отказаться от приема пищи в моменты гнева, меньше употреблять кондитерских изделий. Зодиакальный минерал Тельца — сульфат калия, он присутствует в свекле, шпинате, в кочанной капусте, тыкве. Если Телец хочет похудеть, необходимо соблюдать строгую диету в пятницу.

**Близнецам** необходимо разнообразное питание даже при соблюдении низкокалорийной диеты. Не следует отказываться от белковых продуктов — постного мяса, рыбы, яиц, орехов, сыра. Зодиакальный минерал Близнецов — хлорид калия. Он содержится в зеленом горошке, свекле, кукурузе, сельдерее, абрикосах, персиках, сливах. Разгрузочный день можно устроить в среду.

**У Раков** существует тенденция к перееданию в периоды напряжения. Поэтому борьба с лишним весом — это задача на всю жизнь. Необходимо исключить кондитерские изделия. Основа питания — белки и морепродукты, а также различные овощи, фрукты и зелень. Зодиакальный минерал — фторид кальция. Он содержится в сыре, яичном желтке, изюме, ржаном хлебе. Для жесткой диеты подходящий день — понедельник.

**Лев** должен соблюдать диету, богатую белком, и ограничить употребление сахара и крахмала. На столе у этого знака всегда должны быть свежие фрукты и овощи. Зодиакальный минерал — сульфат магния, который в избытке содержится в яблоках, салате, сливах, инжире, грецких орехах. Разгрузочный день можно устроить в воскресенье.

**Девы** должны избегать пищи, которая плохо переваривается и раздражает стенки кишечника. Садиться за стол Девам нужно только в хорошем настроении. Зодиакальный минерал Девы — сернокислый калий. Он содержится в зерновом хлебе, в салате, цикории, сыре и говядине. Оздоровительные мероприятия нужно проводить по средам.

**Весам** следует избегать десертов и сладостей. Этому знаку рекомендуется простая пища, богатая витаминами А и Е, которые необходимы для гормональной системы. Зодиакальный минерал — фосфорнокислый натрий. Он содержится в моркови, яблоках, персиках, изюме. Весам лучше всего худеть по пятницам.

**Скорпионам** необходимо избегать жирной пищи. При любых ограничениях в рационе Скорпиона должны присутствовать молочные продукты, кефир и йогурт. Зодиакальный минерал — сернокислый кальций. Он содержится в луке, чесноке, горчице, капусте, редисе, инжире, черносливе. Разгрузочный день для Скорпионов — вторник.

**Стрельцам** следует ограничить себя в употреблении жирной пищи и многочисленных приправ. Этому знаку необходима пища с повышенным содержанием витаминов группы В и С — соя, бобы, желтки яиц, хлеб из цельного зерна, говяжья печень. Зодиакальный минерал — двуокись кремния, которая содержится в рисе, овсе, в кожуре овощей и фруктов. Подходящий день для голодания — четверг.

**Козерогам** всегда необходима пища с “янской” энергией, которая согревает их изнутри. Даже при низкокалорийном питании не следует отказываться от свеклы, моркови, яиц, овсяной и гречневой каши. Зодиакальный минерал Козерога — фосфорнокислый кальций, которого больше всего в **капусте, шпинате, чечевице, огурцах, инжире, черносливе**. Разгрузочный день для Козерога — суббота.

**Водолеям** больше всего нужны фрукты и овощи, которые содержат необходимые витамины для укрепления сосудистой системы. Зодиакальный минерал — хлористый натрий. В питании Водолеев должно быть достаточно капусты, шпината, моркови, яблок,

рыбы. Непосредственное употребление поваренной соли не имеет смысла. Разгрузочный день для Водолеев такой же, как и у Козерогов — суббота.

Рыбам нужно ограничить употребление сахара и жиров. Рекомендуется чаще есть салаты из свежих овощей, огурцы, редис, а также грецкие орехи и изюм. Для низкокалорийного питания подходит океаническая рыба и морепродукты, которые содержат йод. Чтобы похудеть, Рыбам следует соблюдать диету в четверг.