ПРЕССЪОБЩЕНИЕ

Как да си върнем формата след празниците - пет ползи от 90-дневната диета

Българско мобилно приложение ни помага да се възползваме по най-добрия начин от популярната система за отслабване

Периодът след нова година е един от най-подходящите за започване на диета. Било то, защото през празничните дни много хора прекаляват с храната и алкохола, или защото си дават обещание през новата година най-после да постигнат тялото, за което винаги са мечтали.

“В началото на януари обикновено си обещаваме да се стегнем, да спортуваме повече и да се разделим с някои вредни навици. Нашият екип създаде виртуален асистент, който да помага на хората да следват целите и да сбъдват мечтите си.” - споделя Николай Илиев, създател на мобилно приложение за отслабване, базирано на популярната [90 дневна диета](https://apps.apple.com/bg/app/90-day-diet-weight-loss-app/id1459684896). Целта на апликацията е да помогне на хората, които вече са започнали диетата, в подбора на разнообразна храна за менюто си, както и в следенето на прогреса на тяхното отслабване.

Ето и някои основни ползи от режима, които ще ви мотивират да промените начина си на хранене:

Лесна за изпълнение

90-дневната диета е популярна с това, че е лесна за изпълнение, тъй като не лишава организма от необходимите му вещества. При нея няма ограничения за никакви храни и храненето е разнообразно, както препоръчва Световната здравна организация (СЗО).

Ефективна

В същото време тя е много ефективна, тъй като се основава на принципа на разделното хранене и последователният прием на белтъчини, бобови култури и варива, въглехидрати и плодове в четири различни дни от седмицата. За най-амбициозните има и воден ден, в който се приемат единствено течности. Той не е задължителен при изпълнението на диетата, но е препоръчителен за постигане на по-добри резултати.

Подходяща за широк кръг от хора

Това, че при 90-дневната диета не се гладува и не съществуват ограничения за приеманите храни в умерено количество, я прави подходяща за широк кръг от хора. Добри резултати с нея постигат мъже, жени, млади и по-възрастни хора. В олекотен вариант се практикува дори и от кърмачки, след навършване на 6-месечна възраст на бебето.

Подобрява кръвното налягане и обмяната на веществата

Загубата на телесно тегло е само една част от ползите, с които 90-дневната диета може да допринесе за здравето на организма. При последователите на този режим се наблюдава подобряване на кръвното налягане и обмяната на веществата, както и подобряване на кожата на лицето и косата, които придобиват сияние и блясък.

Цялата информация в мобилно приложение за iPhone

Пълната информация за режима като грамажи, продукти, рецепти, примерни менюта, захранване и др., както и допълнителни функционалности като календар с дневното хранително меню и изпращане на сутрешно съобщение с прогреса в килограми са достъпни в мобилното приложение на 90-дневната диета. За най-амбициозните, сайтът на приложението има блог и форум с допълнителни съвети за постигане на максимално добри резултати по време на режима - <https://90daydiet.org/bg/blog/>.