



Для диеты на коктейлях из петрушки и крапивы лучше выбрать неделю, когда муж в отъезде, а дети на даче: чтобы аромат и вид чужой еды не раздражали.

GRINDIN

Здоровое питание с доставкой на дом — услуга для Москвы не уникальная, но у компании GrinDin очень разумные цены. За диетическую еду в Москве обычно просят деньги, на которые можно обедать и ужинать в «Варварах» у Комма, либо привозят тушеную капусту и яблочное пюре. У GrinDin стоимость дня программы похудения — от двух тысяч рублей, а качество блюд как в ресторане: не «Мишлен», но вкусно и разнообразно. Понравилось, что меня сразу предупредили: при исходных данных (165 см/51 кг) вес уходит медленно.

Назначив мне 1 400 ккал в сутки, диетолог оставила мобильный для связи, и по утрам курьер стал привозить наборы в контейнерах: гречневые оладьи, каша с тыквой, овощные супы (каждый день разные — из спаржи, шпината, томатов, брокколи), салаты, свежевыжатые соки, горячее (филе окуня с фасолью, телятину с овощами, лосося на пару). За десять дней не повторилось ни одно блюдо — были даже паста и панакота. На каждом контейнере наклейка с количеством калорий. Дополнительно можно было пить воду, чай или кофе без сахара.

Придерживаться программы в рабочие дни легко, в выходные — сложнее: нельзя разделить обед с семьей, пойти в ресторан. Признаюсь, без нарушений не обошлось: съела два кусочка пастилы, когда очень хотелось сладкого (пастила и зефир — низкокалорийные сладости!), позволила себе бокал шампанского. Результат — минус полтора килограмма. Для радикальных изменений держать диету нужно дольше. Самые верные клиенты GrinDin — холостые мужчины — заказывают еду постоянно, для них это легкий способ нормально питаться и держать вес. *Елена Петрова*

От 2 000 руб. в день;

GrinDin, www.grindin.ru