**Детокс. Что лучше для организма?**

Многие наслышаны о пользе детокса. Считается, что такой подход к питанию позволяет вывести из организма вредные вещества, избавиться от лишних килограммов, улучшить состояние кожи и здоровья в целом, а также заметно укрепить свой иммунитет.

Но, как отмечают диетологи, единственный полезный тип детокса – это диета, ограничивающая переработанные, жирные и сладкие продукты и заменяющая их более цельными. Такими как фрукты и овощи, нежирное мясо, крупы.

Исключите из рациона сладкие напитки и пейте больше воды в течение дня – это поможет напитать тело без добавления калорий. Начинайте день с большого стакана воды комнатной температуры, при желании можно добавить лимонный сок. Повторите простой ритуал за полчаса до обеда и ужина. Берите с собой бутылку с водой и пейте в течение дня.

Старайтесь включать в меню как можно больше свежих фруктов, овощей и зелени. Соки, смузи и салаты – идеальное начало. Разнообразьте рацион продуктами, богатыми хлорофиллом, а также травяным чаем.

Не стоит забывать и о здоровом сне. Он способствует омоложению клеток и улучшает состояние сердца, мышц и кровеносных сосудов. Старайтесь спать не меньше 7-8 часов в сутки. Это будет лучше всех детоксов.