

Диета Эдит Пиаф



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-edit-piaf/>

Утверждают, что Эдит Пиаф придерживалась данной вариации известной французской диеты. Однако тем, кто знаком с биографией певицы и наслышан о ее нелегкой судьбе и сложном характере, не верится, что непокорный «воробышек» мог следовать столь строгим предписаниям. Скорее, ее худоба является фактором наследственным, а также следствием нищеты и лишений, перенесенных певицей в молодости.

Как бы там ни было, данная диета низкокалорийна и бедна жирами, а потому, несомненно, позволит снизить вес. Чтобы не растерять остатки мышечной ткани в погоне за стройными формами, не забывайте о занятиях спортом. Ежедневных прогулок быстрым шагом в течение часа-полутора или выполнения 30-40-минутного комплекса упражнений на различные группы мышц будет достаточно.

Диета рассчитана на 2 недели, в течение которых, как обещают, вы похудеете на 10-12 кг. Повторить можно только через полгода. Из рациона исключаются соль, сахар, алкоголь, мучные и сладкие изделия. Не забывайте, что сырые диеты предназначены только для здоровых людей!

1 день:

Завтрак - черный кофе, сыр (30 грамм)

Обед - 2 яйца, 1 помидор, салат из овощей (заправить растительным маслом)

Ужин - 150 грамм нежирного вареного мяса, салат из овощей

2 день:

Завтрак - черный кофе, сухарик

Обед - 150 грамм вареного мяса, овощи

Ужин - 150 грамм вареной рыбы, салат из овощей

3 день:

Завтрак - черный кофе, сухарик

Обед - морковь, помидор, мандарин, апельсин

Ужин - 2 яйца, 150 грамм вареной рыбы, салат из овощей

4 день:

Завтрак - черный кофе, сухарик

Обед - 1 яйцо, овощи, 30 грамм сыра

Ужин - 150 грамм вареного мяса, овощи

5 день:

Завтрак - 1 яйцо, кофе

Обед - вареная рыба, помидоры

Ужин - 150 грамм нежирного творога, кефир

6 день:

Завтрак - черный кофе, 30 грамм сыра

Обед - вареная курица, овощи

Ужин - 150 грамм нежирного творога, кефир

7 день:

Завтрак - чай, 1 яйцо

Обед - 150 грамм вареного мяса, фрукты

Ужин - 150 грамм нежирного творога, кефир

Следующие 7 дней меню повторяется.