

## Диета «неделька»



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

За 7 дней уходит до 5 кг. - без возврата + очищается организм.

Скоро лето, пора худеть. У меня сегодня первый день, подумала может кто со мной за компанию сядет на нее? Есть желающие? Пусть с завтрашнего дня, но вместе веселее)

1 ДЕНЬ: питьевой (пьем все что хотим, в том числе бульоны)

2 ДЕНЬ: овощной (кушаем салаты в любом количестве, желательно с добавлением капусты (она жиросжигатель) )

3 ДЕНЬ: питьевой

4 ДЕНЬ: фруктовый (кушаем фрукты, желательно грейпфруты (жиросжигатель) )

5 ДЕНЬ: белковый (кушаем яйца, филе курицы (вареное), можно йогурты)

6 ДЕНЬ: питьевой

7 ДЕНЬ: выход

Завтрак: чай, 2 вареных яйца.

Перекус: фрукт

Обед: бульон (можно сварить легкий супчик с рисом или гречкой)

Перекус: фрукт

Ужин: салатик (заправка: растительное масло и соль)