

Диета «образцовая»



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

Диета абсолютно не вредит здоровью и кг не возвращаются!

Результат: От 5 до 9 кг за неделю

День 1. Очищение организма + настрой на диету

Утро : Натощак (1/2) пол стакана воды с кусочком лимона

Через 15 минут начинайте завтракать. Завтрак должен быть легким и состоять из молочных продуктов. (Творог, кефир, йогурты и тп)

Обед: (1/2) Пол стакана бульона (любого); суп и 1 фрукт(лучше грейпфрут или яблоко)

Ужин : стакан кефира

День 2. Витаминный день (Поможет быстро и легко сбросить за день 2 кг)

Утро: Натощак 1/2 Пол стакана воды с лимоном

Через 15 минут кушаем фрукты любые, но лучше грейпфрут или любые цитрусовые. + Чай без сахара (Или кофе - кофе даже лучше)

День : Суп (1 поварешку) пол тарелочки, и второго пол тарелочки (Лучше если это будут

малокалорийные блюда)

Ужин : 1/2 стакана кефира (с жирностью не более 2,5 %)

День 3. Голодно-очищающий день

Утро : 1/2 стакана кефира и фрукт

День : Любые овощи(можно салат) и кефир в любом колл-е

Ужин: стакан чая или воды с лимоном

День 4. Сбалансированный день.

Утро : Кушайте, то что и обычно едите на завтрак

День: 1 - 3 кусочка горького шоколада, суп или второе(на выбор) в пол тарелки, и кефир

Ужин: Лучше всего не ужинать в этот день

День 5. Калорийный день (потеря до 1 кг 500 гр)

Утро : Натощак едим 1 грейпфрут (или пол грейпфрута) и сок (любой)

День : Кушаем суп (целая тарелка) и овощи(пример салат)

Ужин : лучше не ужинать, но можно пить кефир

День 6. Предпоследний день (потеря 2-3 кг)

Утро: 1/2 стакана воды с соком грейпфрута и лимона (выдавливаете сами из лимона и грейпфрута сок)

День : Греча не более 250 гр

Ужин: По возможности отруби или злаки

В этот день пьем много воды до еды - обязательно

День 7.Закрепление

Утро : Натощак целый стакан воды с соками грейпфрута и лимона

День : Греча, не более 300 гр, и фрукт

Ужин : нет ужина

И вуаля ;))) Взвешиваемся и не голодаем ;)))