

Офигенная диета



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

- 1 день - зеленый чай
- 2 день - 4 стакана кефира
- 3 день - 1 бутылка минералки
- 4 день - 1 яблоко
- 5 день - 4 стакана молока
- 6 день - зеленый чай
- 7 день - 4 стакана молока
- 8 день- 2 яблока
- 9 день- литр кефира
- 10 день- 2 огурца
- 11 день-зеленый чай
- 12 день-литр молока
- 13день-3 яблока
- 14 день- минеральная вода