

Пп или меню от диетологов



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/pp-ili-menyu-ot-dietologov/>
Минус 2-3 кг за неделю без вреда для фигуры!

Завтрак: овсянка с медом;
Перекус: яблоко или банан;
Обед: отварная рыба (курица) с овощами или суп;
Перекус: овощи и кефир (творог);
Ужин: творог или 2 отварных яйца.

Важно! Не забывай про воду и легкую физическую активность.
Продукты доступные, а рацион сытный. Собирай силу воли в кулак и худей!
Питаться так нужно неделю, а еще лучше всю жизнь. Все продукты можно заменять на похожие по своему составу.