

Разгрузочная 3-дневная диета чтобы быстро сбросить пару кг перед важным событием



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/razgruzochnaya-3-dnevnyaya-dieta-chtoby-bystro-sbrosit-paru-kg-pered-vazhnym-sobytiem/>

День первый. В течение всего дня пей только томатный сок и кушай лишь вареный рис. Но без сахара и соли. Ведь именно соль задерживает вывод воды из организма.

День второй. Целый день пей кефир и кушай творог. Кушай его, как только почувствуешь голод. Не ограничивай себя!

День третий. В течение дня постоянно пей чай. Лучше зеленый с жасмином. Кушай только вареное мясо. Выбирай «белое» курятину или нежирную свинину.