

Разгрузочный день на гречневой каше



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/razgruzochnyj-den-na-grechnevoj-kashe/>
Самым простым способом похудения на гречневой крупе считается разгрузочный день на гречневой каше.

Для того чтобы его провести необходимо залить два стакана цельной гречневой крупы одним – двумя литрами кипящей очищенной воды, после чего ёмкость с крупой накрывают крышкой, укутывают в тёплое одеяло и оставляют на ночь для настаивания. Наутро следует слить излишки воды и разделить всю кашу на три – пять порций, которые и нужно употреблять в течении всего дня в привычное для Вас время (диетологи рекомендуют кушать порции через одинаковые временные промежутки).

Кроме того, во время соблюдения такого разгрузочного дня Вы должны пить каждые сорок – сорок пять минут хотя бы по половине стакана тёплой очищенной воды – это позволит избежать обезвоживания организма, который может ответить на это тошнотой и головокружением.

