

Диета 2 стакана воды



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-2-stakana-vody/>
Самый простой способ похудеть – выпивать два стакана воды перед едой.

Итак, перед каждым приемом пищи ты должна выпивать 2 стакана чистой воды. Ровно 2, никак не меньше, а уже через 15-20 минут можешь спокойно приступить к трапезе.

После этого действует следующее правило: в течение 2-ух часов после еды, строго запрещено пить любую жидкость. Когда пройдут два положенных часа, ты смело можешь выпить чашку любимого чая или кофе, но при этом без перекусов в виде сладкого.

Примерное меню диеты:

Завтрак: 2 стакана воды и любая углеводная еда. При этом, еду мы не запиваем, и не пьем в течение 2-ух часов после.

Обед: выпиваем 2 стакана воды и обедаем без ограничений. Еду не запиваем, и пообедав, не пьем в течение 2-х часов.

Ужин: выпиваем 1 стакан воды. На ужин овощи и белковая пища. Не запивай пищу и не пей в течение 2-х часов после!

Если верить отзывам о диете, то на ней вполне реально сбросить 8-12 кг за две недели.