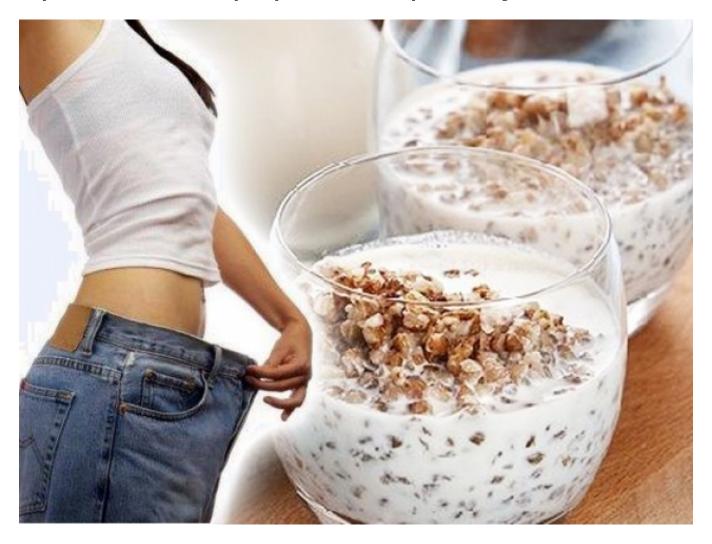


Гречка с кефиром творят чудеса



Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/grechka-s-kefirom-tvoryat-chudesa/ Очень простая и эффективная диета!

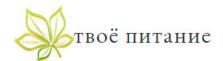
Кроме быстрой потери килограммов нормализуется и обмен веществ, оздоравливаются кожа и волосы, заметно уменьшается целлюлит.

Через год после РОДОВ (думаю, больная тема для большинства женщин) мой вес остановился на отметке 74 (рост 168), если честно не особо устраивало, но я же кормлю грудью, КАКИЕ могут быть диеты!!!

Но решила попробовать хотя бы 2 раза в день следующий простой рецепт:

1 стакан кефира $+\ 1$ столовая ложка СЫРОЙ мытой гречки и 8 ЧАСОВ НАСТОЯТЬ при комнатной температуре.

Себе ставлю на ночь утреннюю дозу, а утром - на вечер (съедаю за 2-3 часа до сна). Для меня это ОЧЕНЬ даже ВКУСНО!!!! Гречка хорошо разбухает, а по вкусу не сравниться с гречкой настоянной на воде, лично я не могу заставлять себя давиться тем, что не лезет.



За месяц ушло 4 килограмма (предполагаю, что ушло изначально лишняя бяка), исчезли отеки утренние, в течении дня кушала, можно сказать даже хорошо, ведь грудью кормлю.

В итоге ВКУСНО и НЕПРИНУЖДЕННО.

С тех пор прошло 3 месяца, сейчас вешу 69, т.е была 74, через месяц 70, а теперь, пережив новый год даже не набрала, наоборот минус кило. Когда перестану кормить ребенка введу раз в неделю разгрузочный день на такой гречке на стаканов 6 ну и плюс вода, естественно.

НЕ ЛЕНИТЕСЬ, ПОПРОБУЙТЕ, ИЛИ ПРОСТО ДЛЯ ИНТЕРЕСА ЗАГОТОВЬТЕ ПОРЦИЮ ПОСМОТРЕТЬ НА ВКУС И ВООБЩЕ, БУДЕТЕ СИЛЬНО УДИВЛЕНЫ!!!!!