

## Питание для упругости кожи



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pitanie-dlya-uprugosti-kozhi/>  
Рыба, овощи и тофу - в этих продуктах заключается суть диеты. Именно они содержат вещества, омолаживающие кожу.

### День 1

Завтрак: мюсли и горсть любых ягод  
Обед: овощи с тофу  
Полдник: 2 рисовых хлебца и одно яблоко.  
Ужин: фруктовый салат

### День 2

Завтрак: рис с кокосовым маслом  
Обед: рис и салат с кинзой  
Полдник: 2 персика и 100 г йогурта  
Ужин: запеченная рыбы со шпинатом

Диеты диетолога Анастасии Гольфнер  
День 3

Завтрак: банановый смузи  
Обед: рыба с салатом из зеленых овощей  
Полдник: одна средняя груша и зеленый чай.  
Ужин: салат с рисом и тофу

Каждый день выпивай до 2,5 литров жидкости, в том числе 4 чашки зеленого чая.  
Во время ее соблюдения принимай витамины, чтобы организм не истощился.