

4х-дневная диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/4h-dnevnaya-dieta/>

Эта диета входит в категорию диеты для быстрого похудения так как после такой быстрой диеты немногие срываются на потребление пищи в обычном для них количестве, ведь, как правило, по истечению данного срока организм входит в то русло, когда происходит привыкание к определенному режиму и объему потребления еды.

Первый день

Завтрак: 1 чашка кофе + кусок нежирного сыра.

Обед: 1 яйцо + 1 апельсин.

Ужин: 1 груша + 1 стакан молока.

Второй день

Завтрак: 1 апельсин + 2 сваренных вкрутую яйца + 1 чашка черного кофе.

Обед: 8 черносливин, замоченных в воде.

Ужин: 1 яйцо + 1 апельсин.

Третий день

Завтрак: 1-2 стакана чая.
Обед: 1 помидор + 1 огурец + кусок сыра.
Ужин: 1 стакан молока.

Четвертый день
Завтрак: мюсли в соке или молоке.
Обед: 1 огурец + 1 помидор.
Ужин: 2 апельсина.