

# Арбузная диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/arbuznaya-dieta/>

Продолжительность: 5-7 дней

Результат: минус 3-5 кг

Такая диета отлично подойдет для тех, кто обожает эту ягоду. Параллельно с потерей веса вы почистите свой организм и выведете застоявшуюся воду и шлаки из организма. Арбузная диета дает большую нагрузку на почки и мочегонную систему, поэтому не рекомендуется тем, у кого проблемы с ними. Выбирайте только качественные арбузы, потому что риск превратить арбузную диету в нитратную очень велик.

Рацион арбузной диеты прост. Все, что вам нужно – ежедневно употреблять только арбуз с расчётом 1 кг ягоды на 10 кг вашего веса. Есть арбуз можно в любое время. Можете к каждому приему пищи добавить пару кусочков ржаного хлеба. Старайтесь прислушиваться к своему организму и употреблять столько арбуза, сколько ему нужно. Лишние килограммы будут уходить постепенно. Вместе с нормализацией обмена веществ, ваш организм очистится от шлаков и токсинов.