

Бессолевая диета на четыре дня



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/bessolevaya-dieta-na-chetyre-dnya/>
Создана специально для тех, у кого нет времени на приготовление сложных блюд. С ее помощью можно скинуть до пяти килограммов избыточного веса.

Основное условие этой легкой диеты для быстрого похудения ни в коем случае не переедать.

Во время этой диеты нельзя употреблять в пищу соль, масло, сахар и алкоголь. Есть можно досыта, но только один

определенный продукт в день. Итак, какое питание разрешается.

Первый день: в этот день вам разрешается кушать только отварной картофель без соли и масла. Пить можно любые напитки, в которых нет сахара.

Второй день: в этот день едим только вареные макароны без соли и масла. Пьем любые напитки без сахара.

Третий день: меню этого дня легкой диеты для быстрого похудения составляет куриное вареное мясо. Пить можно, как обычно, любые напитки без сахара.

Четвертый день: в этот день снова едим картофель. Пьем напитки без сахара.

Мы рассмотрели совсем короткие диеты, которые избавляют от двух до шести килограммов лишнего веса. Перейдем к более длительным диетам.