

-10 килограмм за неделю - кефирная диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/desyat-kilogramm-za-nedelyu-kefirmaya-dieta/>

Кефирная диета не только способствует снижению веса, но и помогает укрепить нервную систему, хорошо влияет на кровообращение и сосуды. Этой диеты нужно придерживаться неделю, в день надо выпивать не менее 500 мл кефира и съедать небольшое количество другой пищи:

1-ый день - 5шт. варёного картофеля;

2-ой день - 100 г отварного филе курицы;

3-ий день - 100 г варёного мяса;

4-ый день - 100 г отварной рыбы;

5-ый день - любое количество фруктов и овощей, нельзя есть только виноград и бананы,

рекомендуется отказаться от картофеля;

6-ой день – можно пить только кефир;

7-ой день – придется отказаться даже от кефира, пейте только минеральную воду.

При кефирной диете нельзя употреблять в пищу соль и сахар, нельзя отклоняться от описанного порядка приёма пищи. Повторить кефирную диету можно будет не раньше, чем через 3 месяца.