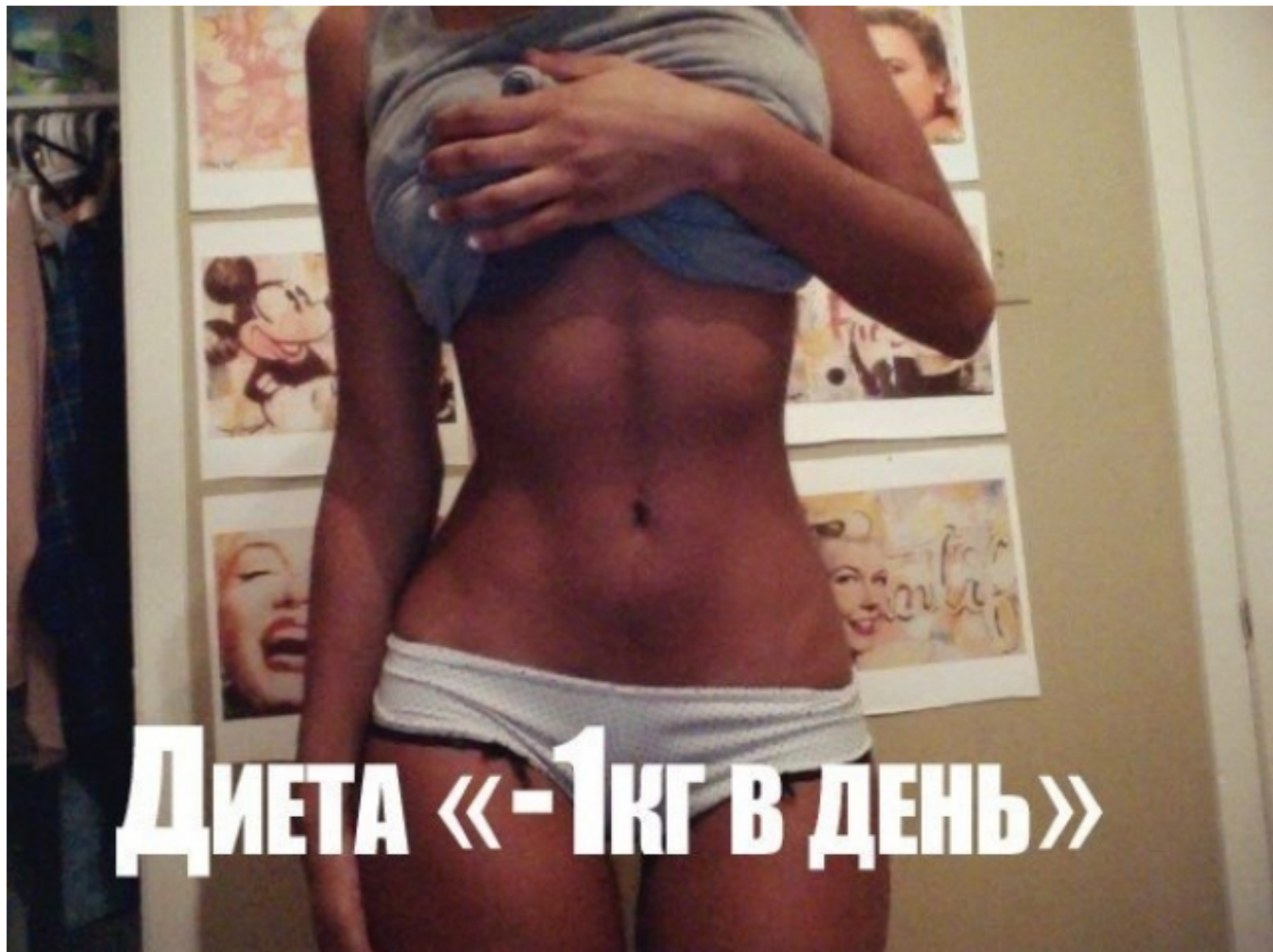


Диета -1кг в день



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-1kg-v-den/>

Сама по себе диета очень проста, надо придерживаться лишь нескольких правил питания и вес быстро начнет таять

7 часов утра- зеленый чай без сахара

9 часов- варёное яйцо

11 часов- 1 ст. ложка распаренного изюма

13 часов- 100 гр. варёного мяса (в идеале- курица, говядина)

15 часов- 1 стакан томатного сока

17 часов- яйцо

19 часов- яблоко

21 час- 1 стакан молока (в идеале- кефир)

Особенности:

По возможности есть всё без соли

Ни в коем случае не менять продукты, не пропускать приём пищи!

Кушать СТРОГО по часам!

Воды пить сколько влезет, обязательно по стакану воды в промежутках между приёмами пищи. Чай, кофе водой не считаются.

Диета не для вегетарианцев.

Но не увлекайтесь диетами, лучшее средство для похудения - это правильное питание и спорт!