

## Диета 5 ложек



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-5-lozhek/>

Продолжительность: не ограничена;

Особенности: четкий график приема пищи и объема порций, других ограничений минимум;

Стоимость: низкая;

Результат: минус 5-20 кг, в зависимости от срока следования;

Рекомендуемая частота: при условии подбора комфортной индивидуальной порции («5 ложек» - только общий пример), может применяться как повседневный стиль питания;

Дополнительный эффект: уменьшение объема растянутого перееданием желудка;

Не подходит: беременным, кормящим, страдающим от хронических заболеваний. Не забудьте посоветоваться с врачом!