# Диета для любителей покушать

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-dlya-lyubitelej-pokushat/
Минус 5кг за месяц

Главные правила:

Завтрак - кушаем все, что хотим и в любом количестве.
На обед кушаем, что хотим, но кроме жареного, мучного и сладкого.
А на ужин старайтесь обойтись йогуртом или яблоками.
Желательно, перед каждым приемом пищи, выпивать стакан воды.