

Диета «лесенка»



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

Меню диеты Лесенка на 5 дней

1 день, 1 ступень «Очищающая»

В течение дня Вам необходимо съесть 1 кг яблок, выпить не менее 1 литра воды и принять 6-8 таблеток активированного угля (по 1 таблетке каждые 2 часа).

2 день, 2 ступень «Восстанавливающая»

За день Вам необходимо выпить 1 литр нежирного кефира и съесть примерно 600 гр. маложирного творога. Плюс необходимо пить чистую воду или минералку без газа.

3 день, 3 ступень «Энергетическая»

На третьем этапе Ваш рацион на день: 2 столовые ложки меда, 300 гр. изюма, компот из сухофруктов без сахара (замените его фруктозой) и вода.

4 день, 4 ступень «Строительная»

Белковый день 500 гр. мяса птицы (индейка, курица) обязательно с зеленью. Мясо можно

отваривать, запекать, готовить на пару или гриле. Обязательно в течение дня пейте воду.

5 день, 5 ступень «Жиросжигающая»

В этот день можно устроить себе практически праздник живота. Вы можете есть свежие фрукты и сырые овощи в любых количествах. Плюс Вам необходимо съесть примерно 200 гр. овсяных хлопьев, сваренных на воде и естественно пить воду!

Всего 5 дней и Вы обладательница новой стройной фигуры! Для большей стимуляции, не поленитесь нарисовать на листе бумаги лесенку, на ступенях которой каждый раз отмечайте свои успехи, а они будут, даже не сомневайтесь.

Диета Лесенка проста и полезна. Поэтому вы можете смело повторять её после небольшого перерыва!