

Диета осиная талия



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

Эта диета способствует уменьшению жировой прослойки в области талии и живота.
Итог минус 3-5 кг за неделю.

Завтрак

-за 15 минут до еды-стакан воды.

-овсяная каша без соли/сахара/масла с 5 орехами, стакан йогурта, два тоста с медом .

Перекус

-фрукты 400 грамм

Обед

-овощной салат или овощной суп(без мяса и хлеба), вареная рыба 250 г.

-фрукты

Ужин

-овощной салат или творог.

за 1 час до сна
- кефир

Можно во время диеты пить чай, кофе но без сахара.
Главное-никаких сладостей.
за 3-4 часа до сна НЕ ЕСТЬ