

Эффективная диета на недельку



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/effektivnaya-dieta-na-nedelku/>

Результат: минус 2-3 кг за неделю!

Все очень просто, девочки! Питаемся так недельку.

Завтрак: овсянка

Перекус: яблоко

Обед: отварная рыба/курица/ с овощами или суп

Перекус: овощи/кефир/творог

Ужин : творог или 2 отварных яйца.