

Эффективная кефирная диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/effektivnaya-kefirnaya-dieta/>
Сбрасываем 7 кг за неделю!

Меню:

Первый день. Пол-литра кефира 1% жирности и 400г печеного картофеля (без соли).
Второй день. Пол-литра кефира 1% жирности и 400г творога с малым процентом жирности.
Третий день. Пол-литра кефира 1% жирности и 400г фруктов (кроме винограда и банана).
Четвертый день. Пол-литра кефира 1% жирности и 400г вареных куриных грудок.
Пятый день. Пол-литра кефира 1% жирности и 400г фруктов (кроме винограда и банана).
Шестой день. Разгрузочный день. Ничего кроме 1,5л воды без газа.
Седьмой день. Пол-литра кефира 1% жирности и 400г фруктов (кроме винограда и банана).

- основной продукт в течение дня кефир, дополнительный определенное количество низкокалорийной белковой или углеводной еды;

- четкий график приема пищи (6 раз в день через равные промежутки, последний не менее чем за 2 часа до сна).

- Выход из кефирной диеты на 7 дней должен быть максимально плавным. Организм, пусть и не на долгий период, но все же привык получать малые порции пищи. Поэтому резкий возврат к прежнему рациону может быть не только вреден, но и стать причиной некоторых заболеваний желудочно-кишечного тракта. После окончания кефирной диеты на 7 дней желательно отказаться минимум на такое же время от выпечки из белой муки, жирной и сладкой пищи это, кстати, не только поможет обмену веществ более-менее мягко вернуться в нормальный режим работы, но и продлит эффект кефирной диеты.