

## Эффективный разгрузочный день для очищения организма



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/effektivnyj-razgruzochnyj-den-dlya-ochisheniya-organizma/>

«Можно ли эффективно очистить организм для улучшения самочувствия и похудения и при этом не голодать?» интересуются многие женщины. Да это возможно! Мы предлагаем выполнить следующую очищающую программу, которая обеспечит бесперебойную работу организма. Устраивать разгрузочный день нужно всего лишь один раз в месяц.

План разгрузочного дня:

С утра выпей стакан воды с несколькими каплями сока лимона.

На завтрак приготовь фруктовый салат, можно использовать на выбор клубнику, малину, чернику, ежевику, вишню, яблоки, груши.

Заправь обезжиренным йогуртом и посыпь любимыми орехами.

Перед полдником выпей стакан воды с лимоном. Через 15 минут съешь один банан и горсть

тыквенных семян.

На обед сделай салат с фасолью, заправленный оливковым маслом. Выпей стакан воды с лимоном. Через 15 минут на полдник приготовь салат из огурцов, редиса, сельдерея и горстью изюма.

На ужин можно съесть отварную рыбу. Сочетай это блюдо с тушеными овощами.

За час до сна выпей стакан воды с несколькими каплями лимонного сока.

Порции еды должны быть небольшими. Лимонная вода очень полезна, но она противопоказана при высокой кислотности желудочного сока, а также при язвенной болезни.

Такой разгрузочный день является очень эффективным для тех, кто хочет себя чувствовать превосходно. Также не следует забывать о регулярных занятиях спортом и правильном питании!