Экспресс диета на три дня

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/ekspress-dieta-na-tri-dnya/
Экспресс диета на три дня поможет вам скинуть до пяти килограмм лишнего веса в течение всего трех дней. Кроме похудения, вы отлично очистите свой организм от шлаков и токсинов. Все три дня диеты идентичны.
Утром, после пробуждения, выпейте натощак стакан воды комнатной температуры. Выждите 15 минут и позавтракайте стаканом молока с добавлением одной ложки какао и меда. Это самая быстрая диета, и в еде вам придется себя ограничивать.
Незадолго до обеда съешьте грейпфрут. Через пятнадцать минут пообедайте небольшой порцией отварной рыбы или курицы. На гарнир можно съесть овощной салат с оливковым маслом.
Остаток дня вам можно пить только овощной бульон. Для его приготовления налейте в кастрюльку полтора литра воды, покрошите туда килограмм лука порея, в два раза меньше помидор и моркови. Насыпьте немного семян тмина. Варить двадцать минут, затем процедить. Пить можно сколько угодно, но последний прием должен быть не позднее, чем за два часа до сна.
Эта самая эффективная и быстрая диета подарит вам стройную фигуру за три дня при соблюдении всех указаний.