

Гречневая диета: минус 7-12 кг за 2 недели



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/grechnevaya-dieta-minus-7-12-kg-za-2-nedeli/>
Снижение веса и очищение организма

Стакан гречневой крупы залить (с вечера) двумя стаканами кипятка. Утром слить оставшуюся воду. Гречки можно есть, сколько угодно, но с минимальным добавлением соли.

На этой диете необходимо соблюдать следующие правила:

1. Есть кашу, запивая 1% кефиром(1 литр на сутки).
2. Пить воду, по желанию, минеральную или обычную (2 л на сутки).
3. Можно пить чай или кофе (следим, чтобы общее количество жидкости не превышало 3 л на сутки).
4. Можно фрукты, но не больше 2 штук, например яблоки (на сутки).

5. За 5 часов до сна желательно не есть, но если голод неумолим, то можно перед сном выпить стакана кефира, разбавленного минеральной водой.
6. Можно съесть до 150г йогурта (небольшой жирности) в день.
7. Алкоголь лучше совсем исключить.
8. Во время диеты и после нее принимать поливитамины курсом не менее 1 месяца.
10. После 14 дней диеты организму надо дать отдых, чтобы не было привыкания.
11. Повторить диету для закрепления результатов можно через две недели.