

## Гречнево-кефирная диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/grechnevo-kefirnaya-dieta/>

Гречнево-кефирная диета рассчитана на 1-2 недели, потом при желании ее можно повторить, но не ранее, чем через месяц.

Гречку залейте кипятком, накройте кастрюлю и укутайте (можно пользоваться термосом). Гречневая крупа быстро разбухнет и превратится в рассыпчатую кашку. Варить гречку нежелательно, иначе она потеряет много полезных веществ.

Во время гречнево-кефирной диеты нужно есть только гречку без масла, столько, сколько хочется, и выпивать 1 л 1 %-го кефира.

Комфортная чистка организма - так называют диету на гречке и кефире диетологи. Гречневая каша без масла обладает эффектом щетки, которая соскребает со стенок кишечника токсины и выводит их из организма. Важно, чтобы гречневая каша была сухая и рассыпчатая, это усилит эффект щетки. При чувстве голода сразу кладите в рот ложку каши, что позволит не прерывать процесс чистки.

Кефир для усиления эффекта желательно пить за полчаса до еды или спустя полчаса после. Во время гречнево-кефирной диеты нежелательно есть кашу за 4-6 часов до сна. Повторить диету можно спустя месяц.