

Худеем быстро диета -20



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/hudeem-bystro-dieta-20/>
Универсальная диета, которая поможет за месяц сбросить 10-15 кг.

Меню для первой недели:

На завтрак половина яблока и 2 вареных яйца, пить чай без сахара.

На обед: любое количество любимого фрукта.

На ужин: вареное куриное филе.

На следующий день:

Завтрак: чашечка чая.

Обед: 2 вареных яйца, салатик из помидоров и огурцов с листьями салата.

Ужин: зеленое яблоко.

Такого меню придерживайтесь в течение двух недель. Не забывайте пить больше жидкости, полностью исключите сахар.

Для лучшего эффекта в качестве любимого фрукта выбирайте киви или зеленое яблоко. Не злоупотребляйте бананами.

Что касается алкоголя, то стоит ограничить дозы. Перед ужином лучше выпивать 100-200 мл белого сухого или красного сухого вина. Пиво, мартини, сладкое вино лучше исключить из рациона.

Особое внимание уделите физическим упражнениям. Даже если у вас нет времени ходить в спортзал, постарайтесь больше двигаться, например, спускаться и подниматься по лестницам; крутите обруч, приседайте по 20 раз, качайте пресс.

Делайте такие упражнения хотя бы иногда, они, безусловно, укрепят достигнутый результат.

Чтобы похудеть на 20 кг, необходимо время и сила воли. У многих женщин получалось скинуть до 20 кг благодаря этой диете. Она подойдет и вам!

Мне нравится106Показать список оценивших