

Худеем на диете спичка



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/hudeem-na-diete-spichka/>

Диета "Спичка" позволит вам стать тонкой, как спичка, даже если вы любите сытно поесть. А применять ее необходимо ровно неделю, прибегая к ней не чаще одного раза в месяц.

Завтрак:

Овсяная (желательно, но можно и какую-нибудь другую, кроме манной) каша с пшеничными отрубями. Приготовить кашу не так уж и сложно. Возьмите хорошо просеянные пшеничные отруби и кипятите в молоке под крышкой в течение 20-25 минут, затем добавьте овсянку (или другую выбранную вами крупу) и 1 столовую ложку растительного масла, помешайте и варите на слабом огне в течение 30 минут. Добавлять сахар в кашу не надо. Завершите завтрак стаканом ароматного травяного чая без сахара из липового цвета, мяты и душицы. В этом завтраке всего 200 ккал, зато он очень сытный.

Обед:

Овощной суп на легком курином бульоне. Опустите готовый куриный бульонный кубик в

кипящую воду и добавьте в нее любые нарезанные овощи (свеклу, картофель, морковь, капусту и др.). Варите овощи в течение 20-25 минут на медленном огне суп готов. После супа можете съесть яблоко или выпить стакан компота без сахара.

Ужин:

Приготовьте овощной винегрет или салат, например из моркови и яблок с медом и грецкими орехами. Морковь и яблоки порежьте соломкой, смешайте с небольшим количеством меда и посыпьте ядрышками грецких орехов. Если одного салата вам покажется мало, выпейте стакан кефира или йогурта.

На ночь выпейте стакан любого фруктового сока.

Соблюдения можно потерять от 2-х до 6 кг в зависимости от организма.