Как сбросить 10 кг за 10 дней

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/kak-sbrosit-10-kg-za-10-dnej/
1 день: Можно съесть 5 варёных яиц в день (с 10 часов утра,через каждые 2 часа по 1 яйцу)
2 день: Варёную рыбу без соли (можно скумбрию)

3 день: Варёную куриную грудку без соли
4 день: Варёный картофель 5 штук (с 10 часов утра,через каждые 2 часа по 1 картохе)

5 день: Ветчина куриная или говядина (0.5 кг)
6 день: Фрукты, кроме бананов

7 день: Овощи
8 день: Творог(0.5кг)

9 день: Кефир
10 день: Отвар шиповника

Во время диеты можно пить чай, воду, отвар шиповника.