

Как согнать 1,5 кг за ночь?



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/kak-sognat-1-5-kg-za-noch/>

Мочегонные средства использовать нельзя гарантированы слабость и вялость + всю ночь вместо сна бегать в туалет.

Тогда делаем так:

На 250 мл кефира берем 1/3 сахара и выпиваем перед сном. Утром нет 1-1,5 кг веса.

Как это так? Если вы долго не употребляли молочку и сахар, то эта смесь является тяжелыми углеводами, а для их усвоения расходуется много энергии.

Но это срабатывает раз в 2 месяца, да и чаще использовать нельзя, только в экстренном случае.

Спортсмены иногда так сгоняют вес перед соревнованиями.