

Кефирная диета



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

Это одна из самых популярных на сегодняшний момент диет. Есть кефирная диета, при которой разрешается пить только кефир. А для неподготовленных людей диетологи продумали более легкий путь к стройности. Отличается она тем, что в определенные дни можно, помимо кефира, употреблять еще один продукт.

- На первый, второй и третий день, помимо кефира, можно есть вареный рис.
- На четвертый, пятый и шестой день можно добавить к рациону вареную курицу, с которой предварительно нужно снять кожу.
- Следующие три дня добавьте к дневному меню яблоки.

Быстрое похудение по этой диете составит порядка шести килограмм за девять дней. А это очень хороший результат.