

Корректирующая диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/korrektiruyushaya-dieta/>
Добавь себе

Эта диета поможет корректировать обмен веществ и, естественно, потерять вес. Продолжительность диеты всего 13 дней и за такой небольшой период времени можно потерять до 8 килограмм!

Понедельник.

Завтрак: чашечка кофе без сахара.

Обед: сварить вкрутую 2 яйца, зелёный салат и помидор.

Ужин: большой бифштекс, но жарить надо на небольшом количестве масла.

Вторник.

Завтрак: кофе без сахара.

Обед: большой бифштекс, помидор и салат из зелени.

Ужин: горячий суп.

Среда.

Завтрак: кофе без сахара.

Обед: большой бифштекс, салат.

Ужин: 2 яйца вкрутую с 2 кусочка ветчины.

Четверг.

Завтрак: черный кофе без сахара.

Обед: яйцо, морковь, кусочек сыра.

Ужин: фруктовый салат, кефир.

Пятница.

Завтрак: тертая морковь, смешать с лимоном.

Обед: порция рыбы, помидор.

Ужин: большой бифштекс с зеленым салатом.

Суббота.

Завтрак: черный кофе без сахара.

Обед: порция курицы, жареной или тушеной, зеленый салат.

Ужин: большой бифштекс, зеленый салат.

Воскресенье

Завтрак: чай без сахара.

Обед: любое мясо, зеленый салат.

Ужин: то, чего просто хочется, но не переусердствуйте.

Остальные три дня начинайте с первого и вперёд. При корректирующей диете можно не нагружать себя большими нагрузками, но зарядочку утречком делать придётся. Сложно? Конечно нет, а результат просто класс. Подведём итог: голодать не придётся, больших физических нагрузок нет, минус 8 килограмм, больше вес не наберёшь, а значит корректирующая диета это просто мечта!