

Лимонная диета



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

В течении дня при лимонной диете можно есть все продукты, в умеренных количествах. И:

1 день - выжать 1 лимон на 1 стакан воды. Выпить на голодный желудок

2 день - выжать 2 лимона на 2 стакана воды.

3 день - выжать 3 лимона на 3 стакана воды.

4 день - выжать 4 лимона на 4 стакана воды.

5 день - выжать 5 лимонов на 5 стаканов воды.

6 день - выжать 6 лимонов на 6 стаканов воды.

7 день - в трехлитровую банку с водой выжать 3 лимона, положить ложку меда и выпить в течении дня.

8 день - выжать 6 лимонов на 6 стаканов воды.

9 день - выжать 5 лимонов на 5 стаканов воды.

10 день - выжать 4 лимона на 4 стакана воды.

11 день - выжать 3 лимона на 3 стакана воды.

12 день - выжать 2 лимона на 2 стакана воды.

13 день - выжать 1 лимон на 1 стакана воды.

14 день - в трехлитровую банку с водой выжать 3 лимона, положить ложку меда и выпить в течении дня.

Лимонный сок нужно выпивать натошак. Вода должна быть комнатной температуры, но не холоднее. После приема лимонного сока с водой прополощите рот слабым раствором соды, чтобы нейтрализовать действие лимонной кислоты на зубную эмаль. Или просто пейте лимонный сок через трубочку.