

Мексиканская диета



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

За 4 дня вы сможете получить заметный результат - минус 2-3 килограмма. Этот метод похудения очень непростой, так что к голодным периодам вы должны быть готовы.

Плюс мексиканской диеты в том, что она вполне доступная и недорогая, также благодаря маленьким порциям питания, которые вы будете употреблять в эти дни, ваш желудок существенно уменьшится в размерах, что снизит ваш аппетит и размер потребляемых порций пищи в дальнейшем.

Меню мексиканской диеты

1 ДЕНЬ:

Завтрак - пара яиц, сваренных вкрутую, + апельсин + чашка натурального кофе (молоко и сахар запрещены)

Обед - около 10 черносливин (размочить заранее в воде)

Ужин - 1 вареное яйцо + 1 апельсин

2 ДЕНЬ:

Завтрак - нежирный сыр (100 гр.) + натуральный кофе

Обед - 1 апельсин + 1 одно вареное яйцо

Ужин - 1 стакан молока + 1 груша

3 ДЕНЬ:

Завтрак - только чай без сахара

Обед - салат (1 огурец + 1 помидор, ничем не заправляется), сыр (100 гр.)

Ужин - 1 стакан молока

4 ДЕНЬ:

Завтрак - мюсли в молоке

Обед - салат (1 огурец + 1 помидор, ничем не заправляется)

Ужин - пара апельсинов

Помимо того, что диета жесткая, ее результаты весьма трудно удержать. Мексиканская диета рекомендуется больше для быстрого похудения, например, перед каким-либо мероприятием или же для разгрузки организма после долгих застолий.