

## Модельная диета



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

Минус 5 кг в неделю

На этой диете сидели все советские манекенщицы. Хочешь повторить их опыт - держай!

Утро: Яйцо всмятку.

Через три часа: 175 граммов творога, стакан чая или кофе без молока и без сахара.

Через три часа: Отварной антрекот и один стакан чая без сахара.

Через три часа: Одно яйцо всмятку. За два часа до сна: 175 граммов творога, чай.

Совет: ешь каждые 3 часа, и голодать не придется.