

# Неделя кефирной диеты до - 10 кг на весах



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/nedelya-kefirnoj-diety-do-10-kg-na-vesah/>  
Кефирная диета не только способствует снижению веса, но и помогает укрепить нервную систему, хорошо влияет на кровообращение и сосуды. Этой диеты нужно придерживаться неделю, в день надо выпивать не менее 500 мл кефира и съедать небольшое количество другой пищи:

1-ый день 5шт. варёного картофеля;  
Показать полностью..

2-ой день 100 г отварного филе курицы;

3-ий день 100 г варёного мяса;

4-ый день 100 г отварной рыбы;

5-ый день любое количество фруктов и овощей, нельзя есть только виноград и бананы, рекомендуется отказаться от картофеля;

6-ой день можно пить только кефир;

7-ой день придется отказаться даже от кефира, пейте только минеральную воду.

При кефирной диете нельзя употреблять в пищу соль и сахар, нельзя отклоняться от описанного порядка приёма пищи. Повторить кефирную диету можно будет не раньше, чем через 3 месяца.