

Очищающая диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/ochishayushaya-dieta/>
За 7 дней уходит до 10 кг. без возврата + очищается организм

1-ый день: Питьевой.

Пьем все что хотим, в том числе бульоны.

2-ой день: Овощной.

Кушаем салаты в любом количестве, желательно с добавлением капусты (она жиросжигатель).

3-ий день: Питьевой.

4-ый день: Фруктовый

Кушаем фрукты, желательно грейпфруты (жиросжигатель).

5-ый день: Белковый

Кушаем яйца, филе курицы (вареное), можно йогурты.

6-ой день: Питьевой.

7-ой день: Выход.

Завтрак: чай, 2 вареных яйца. Перекус: фрукт. Обед: бульон (можно сварить легкий супчик с рисом или гречкой). Перекус: фрукт. Ужин: салатик (заправка: растительное масло и соль)