Шестидневная диета

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/shestidnevnaya-dieta/
8.00 - чашка чая/кофе без сахара
10.00 - 200гр. нежирного творога
12.00 - 200 гр. отварного мяса
14.00 - 1 вареное яйцо
16.00 - 1 стакан томатного сока
18.00 - 1 яблоко
20.00 - стакан кефира

И так 6 дней. Желательно употреблять по-больше воды, чай и кофе не ограниченно (только без сахара), еду можно солить. Голод переносится нормально - еда через каждые два часа. сложно только первый день, дальше организм втягивается, да и солидные отвесики радуют.
альтернатива
8:00 кофе,чай 10:00 вареное яйцо 12:00 плавленный сырок с чаем 14:00 отварная куриная грудка,говядина,рыба 16:00 яблоко 18:00 вареное яйцо 20:00 стакан кефира,томатного сока.