

Срочная диета



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

Результат: потеря 3-5 кг в ускоренные сроки или «к дате»

Применение: в течение 6 дней

Необходимо: куриные яйца, черный хлеб, грейпфруты, картофель.

1-3 день: при правильном следовании диете уходят 3 кг за 3 дня

Завтрак: 2 сваренных вкрутую яйца, кусочек черного хлеба, чай или кофе без сахара, половина грейпфрута

Обед: 1 сваренное вкрутую яйцо

Ужин: половина грейпфрута, 2 сваренных вкрутую яйца

4-6 день:

Картофель, вареный или запеченный в мундире без соли, употреблять в удобном режиме (не на ночь) по 1 кг в день. Во время диеты нужно пить много минеральной воды без газа. Это монодиета, поэтому использовать ее более 6 дней не рекомендуется. При этом вы сможете похудеть на 5 кг.

