

Кефир со свеклой



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kefir-so-svekloj/>

Народный рецепт, мне его рассказала бабушкина подруга. Я похудела на 14.8 кг всего за месяц!! Это РЕАЛЬНО. Жаль, я раньше о нем не вспомнила. Теперь хожу покупаю себе новую одежду (из старой выпадаю). Как этого так легко добиться? Записывайте рецепт..

Любимая 3-ех дневная диета «Кефир со свеклой»

Этот отзыв посвящен любимой диете. В оригинале нужно в день выпить 1-1,5 литра кефира, съесть 1 кг вареной свеклы и выпить 1,5 литра минеральной воды. В первый день я сделала все именно так: сварила свеклу, нарезала ее кусочками и ела, запивая кефиром. Гадость еще та)

Я сразу поняла что не выдержу это издевательство над собой целых три дня и немного ее улучшила. Вареную свеклу я перемолола в блендере вместе с кефиром и получился чудесный и вкусный коктейль, который я с удовольствием пила три дня, не забывая о минералке, которую без ущерба для диеты позже заменяла обычной питьевой водой.

Точного количества продуктов тоже не придерживалась. Результат был удивительным и превзошел все ожидания, даже несмотря на парочку печенья, которыми угостила соседка и проследила чтобы я их съела. Бывают такие соседи. 5 кг ушло с легкостью.

Позже я советовала эту разгрузку уже всем своим знакомым и всем она помогла в разной мере, но эта мера всегда радовала. Она отлично помогает, когда вес останавливается, и ничто не может его сдвинуть.

Попробуйте - не пожалеете !