



Продължителността на диетата е 3 седмици. Загубата на теглото, съчетано с физически натоварвания, е до 15 килограма.

**Първа седмица:** 3 яйца и 3 портокала, зелен чай.

**Втора седмица:** овесена каша с вода и зелен чай

**Трета седмица:** задушени зеленчуци в растително масло, чай или сок.

Консултирайте се с лекар преди започване на диетата.