



Продължителност - 3 дни

Резултат – отслабване с 3.5 кг

Начин на прилагане на диетата

Краставиците се хапват като салата. 1 кг краставици се нарязват на едро и се подправят с нискомаслена сметана. Могат и леко да се посолят. Салатата се консумира за 3 приема - сутрин, обед и вечер.

Сутрин към нея може да се добави чаша кафе или чай без захар, а вечерта - 50 г варено месо или едно варено яйце. Преди сън може да се хапне една круша, ябълка или банан.

