



За 13 дни от спазването на тази диета вие ще загубите 7-8 кг от наднорменото тегло, защото приеманата храна настройва на друг ритъм вашият метаболизъм и изгарянето е по-бързо.

Авторите на тази диетична програма гарантират трайни резултати, най-малко за период от 3 години.

Продължителност - 14 дни

1 ден

Закуска: черно кафе.

Обяд: 2 твърдо сварени яйца, салата от прясно зеле с растителна мазнина, чаша доматиен сок или 1 пресен домати.

Обяд: пържена или варена риба, салата от прясно зеле с растителна мазнина.

Ден 2

Закуска: черно кафе и бисквити.

Обяд: пържена или варена риба, салата от прясно зеле с растителна мазнина.

Вечеря: варено говеждо месо 200 г, чаша айрян.

Ден 3

Закуска: черно кафе.

Обяд: яйце, 3 големи варени моркови с растителна мазнина.

Вечеря: ябълки.

Ден 4

Закуска: черно кафе.

Обяд: 1 голям корен от пащърнак или корен от магданоз, запържени в олио, ябълки.

Вечеря: 2 твърдо сварени яйца, варено говеждо 200г, зелена салата с растително масло.

Ден 5

Закуска: сурови настъргани моркови, леко подправени с лимонов сок.

Обяд: голяма риба (500гр), пържениа или варена, чаша доматиен сок.

Обяд: пържена или варена риба, салата от прясно зеле с растителна мазнина.

Ден 6

Закуска: черно кафе.

Обяд: 500 грама варено пиле, салата от сурови моркови или прясно зеле.

Вечеря: 2 твърдо сварени яйца, салата от сурови моркови с растително масло.

Ден 7

Закуска: чай.

Обяд: варено говеждо месо 200 г, плодове.

Вечеря: По желание от хранителния режим на предходните дни, с изключение на третия ден.

От 8-мия ден диета трябва да се повтори.

Прилагайте диетата след консултация с вашия лекар!