



Диетата е 8 дневна, но може да я продължите до 4 седмици. Тя принадлежи на **Петър Димков**

. С нея можете да отслабнете до 23 кг.

Първи ден - 1 кг варени картофи без сол.

Втори ден - 2-3 кофички кисело мляко без хляб. Ако не понасяте мляко, използвайте овесено мляко /четири супени лъжици зърна от овес, очистени от външните примеси и един литър вода се слагат да заврат, докато зърната се разпукват. Може да се подслади с малко мед и да се прибави лимон по вкус/.

Ако не можете да го ядете с ядките, прецедете го и го пийте. Овесеното мляко може да се замени с варена или печена тиква без захар, без ограничения в количеството..

Трети ден – 1500 г плодове и зеленчуци /обелени/ – сурови или сварени.

Четвърти ден – компот и заедно с плодовете, без захар и без хляб. Може да се замени с варена или печена тиква.

Пети ден – 3 сварени кокоши яйца без хляб.

Шести ден – 500 г плодове и зеленчуци без хляб.

Седми ден – 2-3 кофички кисело мляко без хляб. Може да се замени с 300 г варено пиле или с варена или печена тиква.

Осми ден – 1,5 л. минерална вода.

За сваляне на повече килограми, диетата се прилага четири седмици, които не е задължително да са една след друга.