

Времетраене на диетата от 5 до 10 дни (не повече).

Резултатът - свалени 5 кг.

За 5 дни ще са ви необходими:

5 сварени яйца,

5 парчета топено сирене,

5 големи домата

5 големи ябълки,

5 краставици или сладки пиперки,

1 кг нискомаслена извара,

5 малки салатки

5 чаши айран (1.2 литра).

Режим на диетата:

10:00 кафе без захар и топено сирене,

12:00 домати, яйца и зелена салатка

14:00 ябълка

16:00 200 грама извара, червен пипер, или краставица

20:00 Халба айран

В друг вариант на същата диета, вечер айранът се заменя с чаша хубаво бяло сухо вино. В продължение на 5 дни ще ви е нужна бутилка от 0,7 литра.

Диетата да се изпълнява само и единствено под контрол на лекар!