



Първа седмица

През деня можете да изпиете 1 литър айран 1%

Закуска: изпийте една чаша вода с лимон 30 минути преди салата. Направете плодова салата с три вида плодове: зелена ябълка, круша, портокал или мандарина. Овкусете с кисело мляко - 1%.

Обяд и вечеря: от всички зеленчуци, с изключение на картофи, направете сезонна салата с лимонов сок и зехтин, без сол.

Втора седмица

Както през първата седмица - само за обяд, добавете 100 грама постно месо. без сол.

По време на цялата диета пийте зелен чай и вода с лимон.

Опитайте се да не си приготвяте големи порции.

Можете да загубят до 7 кг.