

Много ефективна диета, с която се постигна висока загуба на тегло.

1 ден - 1 литър прясно мляко.

Ден 2 - 200 г извара и 800 мл сок без захар, с изключение на грозде и банан.

Ден 3 - 1 литър минерална вода, негазирана.

Ден 4 - 4 картофи, сварени без сол и 800 мл сок без захар, с изключение на гроздов и бананов.

Ден 5 - 5 ябълки.

Ден 6 - 200 грама варено постно месо, без сол и 800 мл сок без захар, с изключение на гроздов и бананов.

Ден 7 - 1 литър айрян.