

Тази диета ще ви помогне за намаляване на талията, но само при условие, че се занимавате със спорт.

Закуска: една твърдо сварено яйце, малко препечен хляб, малко масло, една чаша айрян, чаша чай без захар.

Обяд: постно месо, без мазнини и картофена салата с малко лимонов сок.

Следобедна закуска: половин чаша чай без захар, 1-2 тост, без масло.

Вечеря: салата със студено месо, сандвич с постно овнешко.

Забранени храни: шоколад, захар, тестени изделия, бисквити, пресен хляб и алкохол.