



Диетата на дерматолога д-р Никълъс Периконе е известна като диета «Лифтинг за лицето» или диета «Стегнете кожата на лицето».

Правила на диетата :основното блюдо на диетата е сьомга. И за закуска, и за обяд, и за вечеря.  
Д-р Периконе уверява, че сьомгата е гарант за

кожната еластичност и борец срещу бръчките. В същото време, от диетата трябва да се премахне захарта и мазнините.

## Примерно меню

*Веднага след сън:* 350 мл минерална вода.

*Закуска:* 100 г варена сьомга, половин купа овесено брашно - разтворено във вода, зелена ябълка, 350 мл минерална вода.

*Обяд:* 250 грама консервирана сьомга, няколко листа от маруля, овкусени със зехтин и лимонов сок, 350 мл минерална вода.

## ДИЕТАТА НА Д-Р ПЕРИКОНЕ ИЗГЛАЖДА БРЪЧКИ

Написано от admin

---

*Следобедна закуска:* 50 грама пиле, 4 лешници, половин зелена ябълка, 350 мл минерална вода.

*Вечеря:* виж следобедната закуска.

*Преди лягане:* виж следобедната закуска.