ДИЕТА ЗА 4 ДНИ СВАЛЯ 4 КГ

Написано от admin



Екстремна диета, при която за 4 дни можете да свалите 4 килограми.

Продължителност на диетата - 4 дни

Резултат - отслабва се около 4 кг

Брой хранения - храненията са от 3 до 6 дневно. Преди всяко хранене се пие 1 чаша затоплена вода. Общото количество не бива да надвишава 1.2 л, а последното хранене трябва да е 3 часа преди лягане

Първи ден - 1 кг ябълки

Втори ден - 6 твърдо сварени яйца

Трети ден - 6 филийки ръжен хляб тънко намазани с масло или маргарин

Четвърти ден - половин килограм телешко месо