

Бърза диета, от която се отслабва от 3 до 5 кг

Диетично меню

8 ч. - чаша топла вода

8.30 ч. - 2 препечени филийки хляб

10,30 ч. - плодове (без банани и грозде)

12 ,30 ч. - варено пилешко и задушени зеленчуци

16 ч. - чаша фреш

18,30 ч. - зеленчукова супа или бульонът от зеленчуците

Пие се по литър и половина вода на ден.