

Диетата е много полезна за тялото, тъй като съдържа всички необходими съставки за здравословен начин на хранене и въпреки това с нея може да отслабвате. Диетата е предназначена за 7 дни..

Примерно меню

Първа закуска: чаша неподсладен чай или чаша черно кафе без захар.

Втора закуска: 40 грама сирене.

Обяд: варено яйце, 120 грама постно месо, по-добре варено или задушено, 20 г краве сирене.

Следобедна закуска: чаша неподсладен чай.

Вечеря: 120 грама варено месо, нарязани зеленчуци с растителна мазнина.

Преди да си легнете изпийте чаша отвара от мента.

Преди започване на диетата се консултирайте с вашия лекар.