

# СУПЕР-ДИЕТА: СБРАСЫВАЕМ ПО КИЛОГРАММУ В ДЕНЬ!

Эффективно и просто!

Меню диеты:

7 часов утра — зеленый чай без сахара

9 часов — варёное яйцо

11 часов — 1 ст. ложка распаренного изюма

13 часов — 100 гр. варёного мяса (в идеале- курица, говядина)

15 часов — 1 стакан томатного сока

17 часов — яйцо

19 часов — яблоко

21 час — 1 стакан молока (в идеале- кефир)

Важно:

— Не меняйте продукты и не пропускайте прием пищи!

— Исключите соль!

— Ешьте СТРОГО по часам!

— Пейте воды сколько влезет, по стакану воды между приемами пищи, обязательно! Чай, кофе водой не считаются.