



1. Разгрузочные деньки с яблочками. Вариант первый- яблоки и все. Яблоки источник клетчатки. Самая вкусная диета. Целый день употреблять нужно одни яблочки и при этом пить много воду или просто жидкости. Вариант второй. Кефир и яблочки. Примерно 2кг яблок делим на пять порций, и принимаем их в течении суток, после приема пищи запиваем негазированной минеральной водой. А на ночь выпиваем стакан кефирчика.

2. Диета кефирная. Вариант первый. 2л. кефира в сутки. Растянуть на 6 приемов в день. Сидеть на одном кефире три дня. Кроме кефира есть ничего нельзя, но результат понравится. Можно употреблять зеленый чай, но без сахара. Вариант второй. Это кефир и овощи (фрукты). Бери 1,5 л кефира и около кг любых овощей, фруктов. Только никаких бананов или винограда в своем рационе, и тем более нельзя есть картофель.

3. Дни с гречкой. Вариант первый. Гречка и все. Пять дней нужно есть только гречку (можно и три дня). Очень сложная диета, но от нее хорошие результаты. Затем можно попробовать второй вариант. Тут мы употребляем гречку и кефир. А перед приемом каши мы выпиваем нежирный кефир (но не больше 1л. в день). Диетологи сообщают, что эта диета помогает вывести шлаки с организма и поможет избавиться от лишних кг.