



Диета с елда за отслабване с 10 кг за една седмица

С тази диета можете да отслабнете до 10 кг на седмица. Диета е много тежка, но - ефикасна.

Цяла седмица трябва да се хапва само специално приготвена елда.

Как да се приготви елдата?

Взима се една купа елда върху нея се изсипва вряща вода, но не се вари, а престоява така през нощта.

Елдата може да яде с кисело мляко от 1%, но не повече от 1 литър на ден.

ДИЕТА С ЕЛДА

Написано от admin

Този режим на хранене, е предназначен за 1 седмица, след това прекъснете най-малко за един месец.

Диетата може да спазвате само и единствено след одобрение на Вашия лекар.