

Същност на диетата с елда

Диетата с елда е моно-диета. Тя може да помогне да отслабнете в кратки срокове.Същността на диета с елда е да се яде само елда за една или две седмици. Тя не трябва да се вари, а да се запарва с вряла вода.

Меню на диетата с елда

Количеството на елдата не е ограничен. Това е много съществено, защото и една чаша елда ще бъде достатъчно за един ден. Може да пиете само минерална (не газирани) вода.Препоръчва се 1% кисело мляко, но не повече от 1 литър на ден.

Може ли да се повтори диетата с елда?

След края на диетата, е по-добре да си починете за един месец и да се храните с обикновена храна. Предимството на диета с елда е, че почти всеки може да я използва, с изключение на тези, които не обичат елда. Други минуси няма . И ако спазвате тази диета за втори път, можете да отслабвате за по-дълго време.