



Кога започва диетата при пълнолуние?

Диетата при пълнолуние започва в навечерието на Пълнолунието и продължава 24 часа. Менюто съдържа само течности. Може да се пие вода (изворна, варена, минерална), пресни сокове, които имат диуретични свойства. Най-добре е да се пие сок от прясно изцедени плодове и зеленчуци. Резултатът няма да се забави дълго. Загубата на теглото е 250 грама до 1 кг, организма ще се прочисти и ще спаднат отоците.

Каква е продължителността на диетата при пълнолуние?

Диетата при Пълнолуние може да се сведе до три дни.

Примерен режим на диетата при пълнолуние

- първи ден - сурови или варени зеленчуци, в неограничени количества, по всяко време.
- втори ден - само течности, изворна вода, сокове, фрешове, чайове: по възможност над 3 литра.

ДИЕТА ПРИ ПЪЛНОЛУНИЕ

Написано от admin

- трети ден - само ананас и гъби, 4 пъти дневно, по една порция и от двете.