



Медовые диеты, вопреки названию, не дадут вам возможности насладиться этим полезным продуктом вволю.

Трехдневная медовая диета

Включает ежедневный прием **меда** в объеме чайной ложки. Не является слишком голодной, но и сытной ее не назовешь. Обещает похудение на 1 -1,5 кг. Соблюдайте следующее меню:

День первый

Завтрак: гоголь-моголь (два яичных желтка и чайную ложку мёда взбить), чай с лимоном или **кофе**;

Обед: 90 г сыра, чай или **кофе**, чайная ложка мёда;

Ужин: чашка бульона, кусочек ржаного **хлеба**, фрукт на выбор: груша, яблоко или апельсин;

Перед сном: **чай** с лимоном.

День второй

Завтрак: такой же, как в первый день;

Обед: 100 г творога, яйцо с мёдом, чай с лимоном или **кофе**;

Ужин: овощной салат, 150 г рыбы или **мяса птицы**, чай с лимоном.

День третий

Завтрак: яйцо с мёдом, яблоко и **чай** с лимоном;

Обед: 250 г салата из свежих овощей, заправленного лимонным соком, 50 г сыра, кусочек ржаного хлеба;

Ужин: 300 г **отварных овощей** (за исключением картофеля), яйцо, чайная ложка меда и чай;

Обязательная составляющая медовой диеты - половинка лимона ежедневно!

Длительная медовая диета

Содержит в своем меню общепринятый диетический набор: фрукты, овощи и **кисломолочные продукты**

. Рассчитывать рацион нужно так, чтобы ежедневное потребление калорий было близко к 1200 Ккал. Если ваш ИМТ намного превышает норму, эту цифру следует увеличить, так как будет довольно сложно избежать срывов.

Соблюдая эту диету в течение двух недель можно распрощаться с 6 лишними килограммами.

Пить можно **чай**, воду и соки без сахара. Мед следует употреблять 5 раз в день после еды, но не более 150 г ежедневно.

В некоторых вариантах диеты рекомендуется утром за час до еды и за 2 часа до сна выпивать медовый напиток (столовая ложка меда, несколько капель сока лимона, 100 г воды).

- 1
- 2
- следующая ›
- последняя »