

## Ce diete te ajuta sa slabesti usor in aceasta vara

BUCURESTI - 30 aprilie 2014 ora 11:23

Comunicat tip General in Monden / Lifestyle

Vine vara, am scapat de hainele groase iar fiecare colacel de grasime inestetic va iesi in evidenta, daca vrei sa scapi de grasime ar trebui sa tii o dieta potrivita verii

Dieta cu iaurt de 7 zilePrincipiul este aceasta: puteti manca iaurt atunci cand doriti.

Puteti adauga si alte alimente, dupa cum urmeaza:

1, 2, 3 zile puteti adauga orez fierb sau cartofi fierbi in meniu. Nu beti bauturi acidulate! In ceea ce priveste alcoolul, puteti bea vin alb dar nu mai mult de 1 ceasca. 4, 5, 6 zile pe langa iaurt, puteti manca si carne de pui. Aburita, fiarta, prajita – asa cum va place. Puteti adauga si cateva legume proaspete. Fara alcool si bauturi carbogazoase.

In a 7-a zi mancati iaurt si fructe, insa fara banane si struguri. Puteti bea si un pahar de vin. Este important ca, dupa ce ati terminat si a saptea zi, nu sa gasca pe alimente. Cresteti treptat cantitatea si adaugati si alte produse. Aceasta dieta vi se va prea dificila doar in primele 2 zile.

Regim alimentar usor de 2 saptamaniSalatele verzi sunt delicioase, gustoase, si bogat in vitamine. Faceti diverse combinatii cu varza, castraveti, ceapa, spanac, rosii, si ardei, dupa cum doriti. Dieta este conceputa pentru 2 saptamani.

Vezi continuarea pe <http://bewoman.ro/diete/3-diete-care-te-ajuta-sa-slabesti-in-vara.html>



**Daniel Minciuna**  
office@nichiduta.ro  
0784292783  
**NICHIDUTA**