



В основе кефирно-гречневой диеты все два ингредиента: кефир и гречка. Рацион скудный, но зато можно получить хороший результат за короткий срок. За три дня можно сбросить до трёх килограммов.

Вечером стакан гречки заливают двумя стаканами кипятка, ёмкость накрывают крышкой и укутывают полотенцем. Соль и сахар добавлять не нужно. К утру получается рассыпчатая гречневая каша. Можно просто сварить гречневую крупу на воде.

Гречневая каша – это основное блюдо на целый день. Её едят на завтрак, обед и ужин.

На второй завтрак, полдник и перед сном необходимо выпивать один стакан кефира. Кефир нужен нежирный – 1%.

В качестве послабления при кефирно-гречневой диете допускается яблоко или грейпфрут.

Сами по себе кефир и гречка полезны для здоровья: кефир помогает наладить работу желудочно-кишечного тракта, а в гречке содержится много необходимых организму элементов. Однако усердствовать не стоит.

Кефирно-гречневая диета рассчитана всего на три дня, затем – возвращение к обычному рациону.

На заметку: [«Джоггинг – бег трусцой»](#), [«Калланетика для создания красивой фигуры»](#), [«Слайд-аэробика»](#)

{comments on}