

# Inhaltsverzeichnis

**Алтынай Блог** ..... 1



# Алтынай Блог

<http://myaltynaj.ru/wp-content/uploads/2018/04/cropped-Untitled-1.jpg>

Myaltynaj.ru - [Как сделать большой киндер сюрприз своими руками](#) – на сегодняшний день, одна из самых популярных тем. Зачастую используется жесткая монодиета, где кроме крупы и воды ничего есть нельзя. Но имеется и более простой вариант гречневой методики, где в ежедневном питании присутствует кисломолочные продукты.

Как правильно готовить гречку? Знатоки строгих и скоростных диет утверждают, что гречневая система для похудения за 7 дней позволяет убрать 5-8 килограммов лишнего веса. Диета довольно строгая, но не жестче, чем все иные монодиеты, когда употреблять разрешается только один продукт, в нашем случае это гречневая крупа. Основное в диете – верно приготовить продукт. Лучшим вариантом будет, ее не варить, а залить кипятком и оставить под закрытой крышкой кастрюли это можно сделать и в термосе. Многие полезные свойства гречки останутся в ней.

Полезные свойства гречки или Как похудеть без диеты: в этом жесткость гречневой диеты для сбрасывания веса не заканчивается. Употреблять гречку нужно строго без приправ и несоленую. Можно лишь добавить соевый соус.

Гречневая экспресс-диета рассчитана на 4 приема пищи в сутки. Ужин должен заканчиваться за четыре часа до сна. При том не ограничивается употребление столовой воды без газа. Если вы держите строгий монорезим употребляя только гречку, ешьте, сколько сможете. Если жесткая диета на гречке вам не по душе, можно пользоваться другим вариантом гречневой диеты для уничтожения лишних кило. Если вы употребляете гречневую крупу с кефиром, двести грамм крупы и литр кисломолочного продукта.

From:  
<http://auktor.de/> - Wiki

Permanent link:  
[http://auktor.de/doku.php?id=%D0%B0%D0%BB%D1%82%D1%8B%D0%BD%D0%B0%D0%B9\\_%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%B3](http://auktor.de/doku.php?id=%D0%B0%D0%BB%D1%82%D1%8B%D0%BD%D0%B0%D0%B9_%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%B3)

Last update: 2018/08/09 08:36

