

ЗАКРЕПЛЕНИЕ

25 дней



1,5–2 литра воды с
Coral-Mine в сутки.
Большую часть воды
выпивайте днём

**Сразу после
пробуждения**
(минут за 20 до
завтрака)

**ВСЕГДА
выпивайте
1–2 стакана
ВОДЫ**

Завтрак



Сразу после пробуждения (минут за 20 до завтрака) ВСЕГДА выпивайте 1-2 стакана воды

Коктейль Daily Delicious

Между приемами
пищи пейте воду с
coral mine

ПЕРВЫЙ ПЕРЕКУС

на выбор

Яйца



2 ШТ

Творог



100 гр

Сыр



30 гр

Кефир



300 мл

ОБЕД

Овощной гарнир

150 гр

**Салат из свежих
овощей-250 гр**

И на выбор 150 гр

Мяса птицы/

рыбы/

морепродуктов



ВТОРОЙ ПЕРЕКУС

на выбор

bogdanovanatalya.com

Сыр



30 гр

Творог



100 гр

Яйца



2 шт

Кефир



300 мл



УЖИН

Коктейль Daily Delicious

Между приемами
пищи пейте воду с
coral mine

bogdanovanatalya.com



● Четко соблюдайте план!
Ничего добавлять
нельзя!



Этап «закрепление» можно
продлить еще на месяц.