

Старт 5 дней

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



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

Сыр



50 гр.

Творог.



100 гр.

Куриная грудка



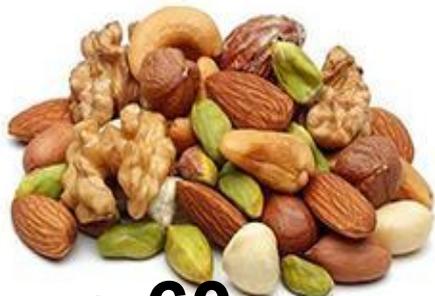
100 гр.

Яйца.



2 шт.

Орехи.



до 60 гр.

Кефир 2,5%



300 мл

ПЕРВЫЙ ПЕРЕКУС

на выбор

ОБЕД

Коктейль Daily Delicious

Между приемами
пищи пейте воду с
coral mine



ВТОРОЙ ПЕРЕКУС на выбор

+ 200-250 гр овощей
или овощного салата

Сыр



50 гр.

Творог.



100 гр.

Куриная грудка



100 гр.

Яйца.



2 шт.

Орехи.



до 60 гр.

Кефир 2,5%



300 мл



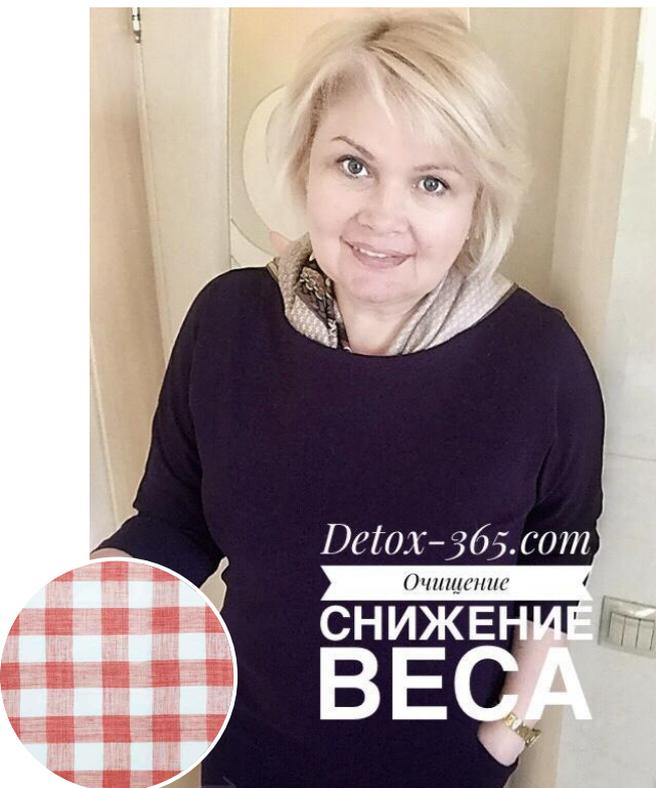


УЖИН

Коктейль Daily Delicious

Между приемами
пищи пейте воду с
coral mine





Если между приемами еды хочется кушать – ПЕЙ ВОДУ

Дело в том , что люди, которые долгое время не выпивают свою физиологическую норму воды в сутки, часто путают чувство голода с жаждой.

Чаще всего организму нужна вода
(смотри свою норму [здесь](#))