

Diete de primavara care pot sa va ajute! 3 diete disociate

Articol de: Elena Kovacs

Primavara bate la usa noastra si ne anunta o schimbare; mereu avem nevoie de o schimbare atât în atitudinea noastra, in imaginea noastra dar si in frumuseti si de ce nu, poate avem nevoie de schimbare în tot ceea ce depinde viata noastra. Insa totul trebuie facut cu rabdare si avand acea atitudine pozitiva, gandindu-te permanent ca ceea ce vrei tu sa schimbi "se poate" schimba.

Sa punem accent azi pe frumusetea fizica, corporala, pentru ca, facand pasii mici dar sustinuti, te pot ajuta sa slabesti, si sa ai silueta dupa care tânjesti.

Daca esti o fire optimista si încrezatoare in fortele proprii, rezultatele vor fi spectaculoase.

Dieta de 13 zile

2 zile - fructe 500g/zi, legume fara restrictie de cantitate, lactate -500 g/zi

3 zile- carne slaba si mezeluri slabe, la o singura masa a zilei o salata verde, ardei verde si varza alba

2 zile - fructe si legume

o zi - lactate proaspete - 500 g/zi

2 zile - fructe si legume

3 zile - carne slaba si mezeluri slabe

Dieta de 8 zile: poti sa manci câte mese vrei pe zi, fara restrictie de cantitate

2 zile - fructe si legume

o zi - lactate proaspete

2 zile - fructe si legume

3 zile - carne slaba si mezeluri + un ou/zi

Dieta 10 zile

2 zile - fructe-500g/zi, legume, lactate proaspete - 400 g/zi

o zi fructe, legume, salate
o zi carne slaba (la o masa o salata)
8 zile – alternativ

Succes si daca te hotarasti sa aplici aceasta dieta, lasa-mi cateva randuri despre efectele ei asupra organismului tau!

Taguri articol: dieta, slabire, dieta de primavara, salata verde, mancare fructe si legume,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

