

## Nisskokaloryczna dieta J.HEMPERE'A

---

Przestrzegając zasad diety przez miesiąc, obniżamy tygodniowe spożycie kilokalorii o 200. Dzięki temu przyzwyczajamy się do mniejszych porcji jedzenia bez dojmującego uczucia głodu.

### NISKOKALORYCZNA DIETA ODCHUDZAJĄCA J.HEMPERE'A

Przestrzegając zasad diety przez miesiąc, obniżamy tygodniowe spożycie kilokalorii o 200. Dzięki temu przyzwyczajamy się do mniejszych porcji jedzenia bez dojmującego uczucia głodu. W ciągu miesiąca tracimy od 4 do 5 kg. *Dieta amerykańska* nie tylko umożliwia zrzucenie kilku zbędnych kilogramów, ale także oczyszcza organizm. Dzieje się to za sprawą pięciu podstawowych składników tej diety, które muszą znajdować się w prawie każdym spożywanym posiłku. Należą do nich *kiełki, otręby, jogurt, cebula oraz drożdże*.



### Co jeść na śniadanie?

Odwiedź stronę i zobacz [cały artykuł](#)

---

Autor: medycopedia

Przedruk ze strony: <http://medycopedia.pl/dietetyka-naturalna/196-amerykanska-dieta-odchudzajaca.html>

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)