

# Моя лесенка - диета на 5 дней

Имя, пол, возраст	
Дата начала	
Контрольное взвешивание утром первого дня	кг
Контрольное взвешивание утром шестого дня	кг

## 1 День. Очищающий

Активированный уголь	5-6 таблеток
Яблоки	1 кг
Вода без газа	1 литр

## 2 День. Восстановительный

Творог обезжиренный	600 г
Кефир обезжиренный	1 литр
Вода без газа	1 литр

## 3 День. Энергетический

Изюм	300 г
Компот из сухофруктов на фруктозе	2 литра
Мёд	2 столовые ложки

## 4 День. Строительный

Мясо индейки или курицы с зеленью	500 г
Вода без газа	1 литр

## 5 День. Сжигающий

Овсяные хлопья (каша без сахара и масла)	200 г
Сырые овощи и фрукты	1 кг
Вода без газа	1 литр