

SPADAJ Z WAGI

Natalia Kukulska

Idealną sylwetkę zawdzięcza diecie rotacyjno-eliminacyjnej

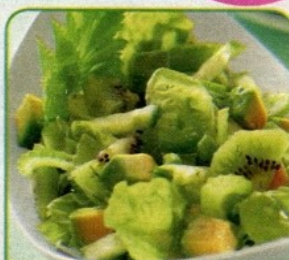
Natalia nigdy nie miała problemów z nadwagą, jednak jej doskonałe kształty to efekt prawidłowego odżywiania się. Najpierw zbadano jej krew, a potem ustalono listę produktów, które powinny zostać wyeliminowane i tych, które mają dobroczynne działanie. Efekty diety są oszałamiające.

OBIAD NA DIECIE

MNIEJ NIŻ 400 kcal!



SEREK



SALATKA

Pełen różnorodności.

Rzodkiewki optucz i pokrój w plasterki. Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj. Do tego dodaj pokrojonego pomidora. Wszystkie warzywa wymieszaj z serkiem i przypraw do smaku. Do dekoracji użyj natki i szczypiorku.

Na zielono.

Optukaną sałatę porwij na małe kawałki i włóż do przezroczystej salaterki. Ogórek pokrój w słupki, seler w talarki. Obrane kiwi pokrój w plasterki, a te na połówki, zaś awokado w kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę, utrzyj z solą, pieprzem, sokiem z cytryny i oliwą. Składniki wymieszaj i polej przygotowanym sosem. Salaterkę przykryj, odstaw do lodówki na 20 minut. Tuż przed podaniem jeszcze raz wymieszaj sałatkę.



Joasia latem szalała na skuterze

Ważnym elementem diety jest...

Staram się poznać i nauczyć wszystkich...

...w smaku rozmieszały ją energia.