

Все салаты из овощей очень полезны. Это клетчатка, витамины, микроэлементы.

- Надо есть очень много, чтобы похудеть, – в первую очередь **много овощей**.
- А также **мясо**, цельные зерновые продукты, ...в общем-то, надо есть все группы продуктов, только **сбавить их жирность** и исключить употребление **после 17 часов зерновых, сладостей, фруктов**.
- Последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна. Но если очень хочется есть – выпить стаканчик кефира.