



Юлия Лаврова

---

**Диета для  
похудения  
на курице:  
худеем  
быстро  
и надолго**

*Рецепты, советы,  
методы похудения*

**Юлия Лаврова**  
**Диета для похудения**  
**на курице: худеем быстро**  
**и надолго. Рецепты,**  
**советы, методы похудения**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43313387](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43313387)*  
*ISBN 9785005014689*

**Аннотация**

Мечтаете похудеть, но не наедаетесь яблоками и кефиром? Выход есть! Курица – это диетическое мясо. Сытное и полезное блюдо. А разнообразные рецепты из нашей книги не позволят надоесть куриному вкусу.

# Содержание

Польза куриного мяса

6

Конец ознакомительного фрагмента.

7

# **Диета для похудения на курице: худеем быстро и надолго Рецепты, советы, методы похудения**

**Юлия Лаврова**

© Юлия Лаврова, 2019

ISBN 978-5-0050-1468-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Диета – один из наиболее эффективных способов избавления от лишнего веса. Однако многих пугает перспектива отказаться от любимых продуктов или сильно ущемлять себя в объёмах пищи. Диета для похудения на курице в этом плане гораздо привлекательнее: её легко соблюдать, а все продукты доступны.



# **Польза куриного мяса**

Куриное мясо – очень полезный продукт. Его включают в списки для правильного питания из-за целого ряда свойств:

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.