

<h2>Sun?ana dijeta: Dijeta koja ne smije trajati vi?e od 7 dana; 4 kilograma manje za 8 dana</h2>

<p>Po?eli su pravi sun?ani dani, ljeto se osje?a u vazduhu, a mi vam nudimo jo? jednu brzu dijetu, uz koju mo?ete lijepo da smr?ate, a da se pretjerano ne trudite. I, naravno, opet je u pitanju jedna brza dijeta.</p>

<p>Ovo je dobro poznata dijeta ?ije je drugo ime ? dijeta ?ute boje. Sun?ana dijeta ne bi trebalo da traje vi?e od osam dana. Ako je pratite pravilno, mo?ete izgubiti i do ?etiri kilograma. Osnovno pravilo ove dijete je da mo?ete koristiti samo prirodne proizvode i to ?ute boje.</p>

<p>?ta da bude na meniju
 Namirnice koje mo?ete da koristite u toku ove dijete su: agrumi, tvrdi sirevi, kajsije, dinje, banane, tikve, ?ute jabuke, kru?ke i druge namirnice ?ute boje.</p>

<p>Koli?ina je va?na
 Dnevno mo?ete pojesti do 500 grama ?ute hrane. Pored toga potrebno je da to uskladite sa jednim uslovom: dnevni obrok treba da sadr?i najmanje ?etiri razli?ite namirnice i to tako da se koriste u jednakim koli?inama.</p>

<p>I pi?e da je ?ute boje
 U toku sun?ane dijete mo?ete piti vode i ?utih sokova, ali treba imati na umu da je sok tako?e uklju?en u ukupan iznos pojedene hrane.</p>

<p>Vje?be poma?u
 Kao i svaka dijeta i ova ?e biti mnogo efikasnija u kombinaciji sa vje?bama, jer fizi?ka aktivnost ne samo da smanjuje te?inu, ve? tako?e poma?e da se smanji obim tijela, ?to je prioritet za ljude koji su na dijeti. Svakodnevna brza polu?asovna ?etnja sasvim je dovoljna.</p>