

## สูตรลดน้ำหนัก ...3 กิโลกรัม ใน 2 วัน...เอามาบอกต่อ

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

เอาสูตรลดน้ำหนัก : 3 กิโลกรัม ใน 2 วัน มาบอกต่อค่ะ....

ควรนอนเวลา 1ทุ่มครึ่ง ตื่น ตี 5 ครึ่ง  
\*\*\*\* เวลา ทานอาหารที่ดี \*\*\*\*  
เช้า เวลา 7.30 - 9.00 น.  
กลางวัน เวลา 11.30-12.30 น.  
เย็น เวลา 15.00-16.30 น.

สำหรับสูตรนี้ ต้องงดของมัน ของทอดดูดยะนะคะ  
ก่อนรับประทานอาหารทุกมื้อ ควรดื่มน้ำก่อน 2 แก้ว

**วันที่ 1** ตื่นมา ว่ายน้ำให้หมด และ ดื่มน้ำสะอาด 1 ลิตร

เช้า : ขนมปังปังจันแหวง + สมขนาดกลางหวานไม่มาก + ต้มชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล  
กลางวัน : ไอศกรีมของวอลล์ รสนิลา 1 ลูก + แครอท นำนูรุษ ประมาณ 50 กรัม +  
ต้มชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล  
เย็น : ฝรั่ง + มะเขือเทศ สีดา 1 ผล + ต้มชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

**วันที่ 2**

เช้า : แก้วมังกร + แสม 2 แผ่น + ต้มชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

กลางวัน : ไข่ต้มกินไข่ขาว + ถั่วฝักยาว ต้ม + ต้มชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล  
เย็น : ผักกาดต้ม + แคนตาลูป ต้ม + ต้มชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

**วันที่ 3**

เช้า : ฝรั่ง + ส้มเขียวหวาน ขนาดเล็ก 1 ผล + ต้มชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

กลางวัน : แองสุ่ม กินแต่ผัก + กินเปลือกกุ้งนะ + ต้มชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล  
เย็น : ขนมปังปังจันแหวง + ลูกพรุนแห้ง 2 ผล + ต้มชา หรือกาแฟ ไม่มีน้ำตาล

สูตรนี้เป็นสูตรที่ตายตัว ห้ามทดแทนอาหารอื่น หลังจากรับประทานอาหารแล้ว 3 วันสามารถ  
รับประทานอาหารได้ตามปกติ แต่...ห้ามเป็นของทอด ของมันคะ

เอามาจาก [www.ladymodern.com](http://www.ladymodern.com)