

ČAŠA DNEVNO I TRI KILOGRAMA MANJE ZA PET DANA

Autor Štefan Brajković

Petak, 05 Prosinac 2014 15:30 - Ažurirano Petak, 05 Prosinac 2014 15:46



Ukoliko želite brzo izgubiti kilograme, ovo je savršeno rješenje i spas u zadnji čas. No, nema garancije da se kasnije one neće vratiti osim ako ne promijenite režim prehrane.

Sastojci:

1 struk peršina,

1 limun,

1 čaša vode

Priprema:

Peršin sitno nasjeckati (najbolje u blenderu), iscijediti sok od limuna i sve staviti u čašu vode.

Način konzumacije:

ČAŠA DNEVNO I TRI KILOGRAMA MANJE ZA PET DANA

Autor Štefan Brajković

Petak, 05 Prosinac 2014 15:30 - Ažurirano Petak, 05 Prosinac 2014 15:46

Sok bi trebalo piti ujutro na prazan želudac, samo pet dana, a poslije toga napraviti pauzu od 10 dana.

Ovaj sok pomaže kod sagorijevanja kalorija, hrani tijelo vitaminima i mineralima. Osim toga peršin poboljšava probavu i omogućava nam da se brzo oslobodimo nakupljene tekućine u organizmu koja nas čini i debljim nego što jesmo.

Za pet dana možete izgubiti i do tri kilograma. Ako vam je sok s vodom dosadan, peršun ubacite u jogurt koji ima 0 posto masti, koji možete piti popodne, a ujutro na prazan želudac pijte sok s vodom, piše portal Kucnisavjetnik.com.

No, svakako bi bilo dobro da se prethodno konzultirate s liječnikom.