

Čudotvorni napitak s dva sastojka koji će mršavljenje ubaciti u petu brzinu

Autor Štefan Brajković

Utorak, 06 Siječanj 2015 19:35 - Ažurirano Utorak, 06 Siječanj 2015 19:40



Napitak od đumbira i limuna, brz i jednostavan za napraviti, odličan je izbor za očistiti tijelo od toksina. Osim što potiče metabolizam ovaj čudotvorni napitak pospješiti će i dijetu, piše portal Zadovoljna.hr.

Đumbir je snažan antioksidans koji pospješuje funkciju jetre i odličan je za detoksikaciju organizma. Osim toga pomaže kod nadutosti i ubrzava rad probave. Limun pak ima diuretski učinak koji potiče otpuštanje toksina iz tijela.

Sastojci:

- 3 dcl vode sobne temperature
- iscijeđeni sok polovine limuna
- 1 cm korijena đumbira

Priprema:

Iscijeđeni limun i sitno izribani đumbir dodati u čašu mlake vode. Napitak ostaviti da malo odstoji i potom popiti.

Ovaj čudotvorni napitak može poslužiti kao detoksikacija i priprema za dijetu, ali i kao zdravi jutarnji gutljaj koji će vam pomoći očistiti organizam od toksina nakupljenih tijekom blagdana. Po želji ga možete zasladiti s minimalno meda.