

## Худеем с помощью льняных семян



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/hudeem-s-pomoshyu-lynyanyh-semyan/>  
Льняное семя для похудения является недорогим, но крайне эффективным и полезным средством для избавления от лишних килограммов. Кроме того, укрепляется иммунитет, приобретает здоровая и нежная кожа, очищается пищеварительная система.

Как правило, семена льна в деле избавления от лишних килограммов используются в составе различных настоев и отваров.

1. 1 ст. ложку льняного семени залить 2 стаканами кипятка, дать настояться в течение 8-10 часов. Принимать целебное средство следует по полстакана 2 раза в сутки.
2. 1 ст. ложку льняного семени следует залить стаканом кипятка, оставить отвар на слабом огне плотно прикрыв крышкой на 30 мин., остудить. Добавить свежий тертый имбирь и 1 ст. ложку меда. Принимать по 150 мл за 30 мин. до приема пищи.
3. Перед сном выпивайте стакан кефира или натурального йогурта с добавлением 1 ч. ложки семян льна. Это позволит разгрузить пищеварительную систему и быстро избавиться от



лишних килограммов.