

## Как приготовить напитки для похудения



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-prigotovit-napitki-dlya-pohudeniya/>  
Гидромель. Готовится просто: на стакан теплой (до 40 градусов) воды 1 ч. л. меда и 2 ст. л. лимонного сока. Принимать трижды в день перед едой. Содержание в напитке витамина С способствует выведению шлаков и повышает иммунитет.

Овсяный кисель. Улучшает обменные процессы, укрепляет иммунитет. 200 г овса высыпать в трехлитровую банку, влить 0,5 ст. кефира, 1 ст. л. сметаны, 1,5 л воды. Плотно завязать посуду марлей и поставить в теплое место для скисания. Затем процедить, перелить в кастрюлю и варить на небольшом огне, периодически помешивая. Доведя до кипения, снять. Пить за полчаса до еды по 0,5 стакана.

Медово-коричный напиток. Обладает очищающими свойствами и ускоряет метаболизм в несколько раз, притупляет чувство голода. Залить 0,5 ч. л. корицы 200 мл кипятка. Когда остынет, добавить 1 ч.л. меда и охладить 2 часа в холодильнике. Принимать на ночь и утром натощак.

