

## Как сбросить 3 кг в неделю, не прибегая к диетам



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-sbrosit-3-kg-v-nedelyu-ne-pribegaya-k-dietam/>

Следуя этим пяти советам, вы сможете похудеть, не соблюдая абсолютно никаких диет и не ограничивая себя в питании.

1) Заварите себе 300 мл. крепкого настоящего кофе (растворимый не подходит), добавьте в него побольше корицы, ванилина и красного перца. Одна такая смесь в день поможет вам серьёзно ускорить метаболизм. Это реально работает, но не пейте слишком много, помните о своем здоровье!

2) Съедайте по половинке грейпфрута перед каждым приёмом пищи, что бы это ни было. Даже, если собираетесь съесть маленькую конфетку! Грейпфрут - один из самых эффективных сжигателей жира.

3) Налейте в чашку (200 мл.) горячей воды, насыпьте туда корицы. Оставьте на полчаса

остыть. В уже холодную (это важно!) жидкость добавьте мёд. Полчашки выпейте сразу перед сном, а оставшуюся половину - натощак с утра.

4) Выпивайте по 2 стакана чистой воды за 10-15 минут до еды. Это сильно ускоряет метаболизм, помогает пище правильно перевариваться, не откладываясь в жир.

5) Жуйте каждый кусочек не менее 50-ти раз. "Еду надо пить, напитки надо есть" - вот девиз древних буддийских монахов, которые отличались своей худощавостью в древности, когда этот обычай соблюдался.

Всего лишь соблюдая 1-2 из этих правил вы сможете сбросить 0,5-2 кг за неделю, не придерживаясь никаких ограничений в питании! Ну а если вы сможете придерживаться всех 5-ти пунктов, то вы неизбежно потеряете не меньше 3 кг всего за 7 дней! Чудо, не правда ли? А главное, без каких-либо усилий!