

Корица с медом - прицельный удар по жиру



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/korica-s-medom-ricelnyj-udar-po-zhiru/>
Сочетание некоторых продуктов удивительным образом действует на наш организм, не позволяя жиру аккумулироваться. В результате он просто выводится из организма, не оставаясь на талии, бедрах и прочих "проблемных" местах. Такими свойствами обладает, например, мед с корицей. Для достижения оптимального эффекта принимать данную смесь необходимо каждый день в утреннее время на пустой желудок. Лучше всего делать это до завтрака. Кроме этого, предусмотрен еще и вечерний прием - перед сном. Если делать это регулярно, то со временем вы заметите удивительный результат - стрелка весов покажет весьма привлекательную цифру, ведь корица с медом для похудения действительно работает!

Рецепт хорошей фигуры

Лучше всего, если корица с медом для похудения готовится вечером, непосредственно перед сном. Итак, берем одну часть корицы и подготавливаем две части меда.

Рекомендуется для первого раза использовать 0,5 ч. л. корицы и 1 ч. л. меда. В будущем вы будете сами определять необходимое количество смеси. Главное, придерживаться необходимой пропорции 1:2.

Далее заливаем корицу чашкой кипятка и оставляем на полчаса, чтобы напиток настоялся и остыл. Когда он достигнет комнатной температуры, добавляем мед. Не забывайте, что в горячей воде разрушаются все полезные свойства меда, поэтому не спешите и подождите, пока вода остынет. Добавили мед? Все перемешиваем и разделяем на две половины. Одна - это ваша сегодняшняя вечерняя порция, а вторая - утренняя на завтра. Последнюю необходимо поставить в холодильник, предварительно накрыв крышкой. Разогреть ее утром не разрешается, но можно достать из холодильника пораньше, чтобы смесь достигла комнатной температуры.

Результат на лицо

Нет такого человека, которому не сможет помочь корица с медом для похудения. Однако обратите внимание, что достигнув определенных результатов, снижение веса прекратиться. Дело в том, что корица с медом помогает очистить пищеварительный тракт и избавить человека от паразитов, грибков, вредных бактерий, которые плохо влияют на пищеварение и способствуют появлению токсических отложений. Как только организм почистится, ваше похудение "притормозится". Но вы легко сможете снова его активизировать, добавив немного физической нагрузки и соблюдая правила рационального питания.