

## Мед с корицей



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/med-s-koricej/>

Мед с корицей помогут тем, кто хочет похудеть регулярное потребление чая из этой смеси поможет не только снизить вес, но и уменьшить объемы тела это достигается благодаря тому, что и корица, и мед являются антисептиками, убивающими бактерий и паразитов даже люди, страдающие ожирением, смогли благодаря этому чаю похудеть.

Для того чтобы приготовить такой чай Вам необходимо: корица (в порошке) и мед (натуральный). Приготавливать чай лучше всего перед сном. Соотношение меда и корицы в этом чае составляет 2:1.

Для этого стаканом горячей воды (кипяченной) залейте корицу, оставьте настаиваться в течение получаса. После того, как настой уже остынет, добавьте мед и поставьте на ночь в холодильник.

Утром (лучше всего перед завтраком) выпейте 1/2 стакана, оставшийся чай выпейте перед сном.