

## Обертывания для талии и бедер



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/obertyvaniya-dlya-talii-i-beder/>

Итак, для обертывания нам понадобятся:

- пленка пищевая
- горчица сухая/горчичный порошок (1-2ст. л.)
- оливковое масло (у меня озонированное) (1ст. л.)
- молочко для тела
- мед (1 ст.л. )

Мед разогреваем до температуры не выше 40 градусов!  
В теплый мед вмешиваем оливковое масло и сухую горчицу.

Намазываем все на проблемные участки.  
Мне этого хватило на ноги и попу.

Держим 40-60 минут (в это время не пьем, не едим!), укутавшись в теплое-теплое одеялко.

Смываем. Можно принять солевую ванну. После - молочко для тела.  
На утро радуемся гладенькой коже и отвесу

Рекомендуется к применению 2 раза в неделю!