Пей и худей

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/pej-i-hudej/
Вода Сасси (Sassy water) получила свое название по имени ее создательницы Синтии Сасс (Cynthia Sass) и, как правило, ее связывают со всевозможными диетами, направленными на то, чтобы сделать живот плоским. Тем не менее, то, что называется водой Сасси, работает сразу в нескольких направлениях! И, конечно же, это далеко не просто вода.
Она успокаивает ваш желудочно-кишечный тракт, выводит лишнюю жидкость из организма, ускоряет метаболизм, и прочее, а так же помогает установить самую актуальную для худеющих истину: добились ли вы своей цели за текущие сутки или нет.

Вам потребуются:
8 стаканов воды плюс еще немного (всего приблизительно пара литров);
1 чайная ложка тертого имбиря;
1 огурец, тщательно очищенный и тонко нарезанный кружочками;
1 лимон, очень тонко нарезанный кружочками;
дюжина или около того маленьких листиков мяты (свежих).
На ночь замешиваем все ингредиенты в крупном кувшине.
Дайте смеси настояться в течение ночи в холодильнике.

За сутки выпиваем весь графин.
Воду Сасси свободно можно пить и вне любых диет и систем. Но для системы плоского живота данный напиток пьют подряд 4 дня в самом начале, как стартовый шаг.