Плоский живот за 48 часов: чудеса детокса

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/ploskij-zhivot-za-48-chasov-chudesa-detoksa/
Очистив организм от токсинов, ты не только улучшишь цвет лица, самочувствие и настроение, но и сделаешь свой животик заметно более плоским! Самое крутое потребуется всего 2 дня!
В течение 2 суток ты будешь питаться, как обычно, исключив только газировку, мучное и сладкое.

А начинать и заканчивать день специальными детокс-коктейлями, которые приготовишь самостоятельно по этим рецептам.

Утренний детокс-коктейль
-стакан воды
-столовая ложка меда
-пол чайной ложки молотого имбиря

-пол чайной ложки молотой корицы
-столовая ложка лимонного сока
Как приготовить детокс-коктейль? Вскипяти воду, перемешай все ингредиенты и залей кипятком. Оставь остывать и выпей залпом, как только температура напитка станет близка к комнатной.

Вечерний детокс-коктейль для похудения
-2 помидора
-зубчик чеснока
-2 столовые ложки лимонного сока
-стакан воды
Прокрути все ингредиенты для детокс-коктейля в блендере, разбавь водой и пей перед сном, можешь залпом, можешь понемногу, но главное после этого уже не ешь.