

Утренний напиток для здоровья и похудения



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/utrennij-napitok-dlya-zdorovya-i-pohudeniya/>

Этот напиток рекомендуется пить утром натощак. Он бодрит, очищает организм и укрепляет иммунитет.

Что потребуется:

молотая корица; мед; лимон; горячая вода.

Как готовить:

в горячую воду кладем дольку лимона и добавляем молотую корицу.

Даем настояться и заодно немного остыть воде.

Когда вода немного остыла добавляем ложку меда и выпиваем.

Эффект заметен уже после недели регулярного применения.

