

Вода с добавками против лишних кг



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/voda-s-dobavkami-protiv-lishnih-kg/>

Вода с различными добавками поможет избавиться от лишних килограммов гораздо эффективней:

Вода с медом.

Рецепт воды с медом прост. Растворите чайную ложку чистого натурального меда в стакане прохладной воды и выпейте натощак. Регулярное употребление такого напитка по утрам избавит от чувства голода, но при этом обогатит организм питательными веществами и наполнит энергией.

Вода с уксусом.

Разведите 1 ч. л. яблочного уксуса в стакане холодной воды и выпейте утром натощак. Кислота активно сжигает калории и надолго отбивает чувство аппетита. Кроме того, вода с уксусом стимулирует работу кишечника и очищает организм от шлаков. Пить её необходимо через трубочку, чтобы не повредить эмаль зубов. Вода с уксусом не рекомендуется тем, у кого повышена кислотность, противопоказана в случае проблем с пищеварительной системой.

Вода с лимоном.

Смешайте сок половины лимона со стаканом теплой воды. Можно добавить чайную ложку меда. Пейте эту смесь перед сном или за 30 минут до завтрака.

Можно перемолоть полностью весь лимон (с кожурой), и эту кашицу добавлять в воду в течение дня. Такой напиток хорошо чистит организм и способствует детоксикации.

Вода с корицей. Заварите 1 чайную корицы (порошка) кипятком, дайте настояться около 6 часов и процедите. Употребляйте воду с корицей утром и вечером по полстакана. Прекрасно очищает организм, избавляет от различных паразитов в кишечнике и борется с накоплением жировых отложений, расщепляя их. А вода с корицей и медом – это не только очень полезный напиток для похудения, но и вкусный. Мед в этом случае добавляйте непосредственно перед употреблением напитка.

Вода с мятой.

В кипящую воду положите веточку мяты и снимите с огня. Дайте напитку настояться 15 минут. Этот легкий и ароматный напиток успокоит нервную систему, напряжение которой нередко провоцирует пробуждение аппетита, улучшит пищеварение и нейтрализует токсины.

Вода с имбирем.

Имбирь залить 200 мл холодной воды, поставить на водяную баню и нагревать до кипения. Затем прогревать на среднем огне в течение 15-20 минут. Снять с водяной бани и оставить под крышкой до полного остывания, чтобы отвар хорошо настоялся.

Готовое средство можно хранить в холодильнике, плотно закрыв крышкой. Перед употреблением отвар нужно нагревать до комнатной температуры или чуть выше. Имбирный отвар можно добавлять в травяные чаи.