

Выведи токсины с этой невероятной 48-часовой диетой!



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/vyvedi-toksiny-s-etoj-neveroyatnoj-48-chasovoj-dietoj/>

В основе этой диеты лежат 2 напитка, которые нужно будет готовить самостоятельно. За 48 часов они очистят организм от накопившихся токсинов и помогут снизить массу тела за счет ускорения обмена веществ.

НАПИТОК № 1

300 мл воды

1 ст. л. мёда

0,5 ч. л. молотого имбиря

0,5 ч. л. корицы

1 ст. л. лимонного сока

веточка мяты (сушеной или свежей)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сложи в чашку имбирь, корицу, мяту, залей кипятком, накрой крышкой и дай настояться 10 минут.

После этого дай напитку немного остыть, добавь мёд и лимонный сок.

Пей это средство перед сном.

НАПИТОК № 2

2 помидора

4 зубчика чеснока

6 ст. л. лимонного сока

500 мл воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помести все ингредиенты в чашу блендера и смешай на высокой скорости.

Принимай коктейль утром натощак.

В течение этих двух дней избегай употребления каких-либо сладостей, мучных изделий, газированных напитков, полуфабрикатов. Основу рациона должны составлять свежие овощи и хлебцы из цельного зерна. Зеленый чай можешь пить в неограниченном количестве.

Такой детокс — настоящая палочка-выручалочка перед важными мероприятиями или предстоящим отпуском. Благодаря этой диете ты будешь выглядеть блестяще в любом наряде!