

# Диета 48 часов: выводим токсины и худеем!



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-48-chasov-vyvodim-toksiny-i-hudeem/>

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

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 выведения шлаков.

## 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. Для бодрости можно пить зеленый чай в разумных количествах.