

3 рецепта имбирного чая для похудения



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/3-recepta-imbirnogo-chaya-dlya-pohudeniya/>

1. Первый рецепт имбирного чая для похудения самый простой – в термос положите тонко нарезанный кусочек корня имбиря, залейте кипятком и пейте в течении суток. Когда угодно, если сидите на диете, и за полчаса перед приемом пищи, если питаетесь как обычно.

2. Второй рецепт имбирного чая для похудения таков. Нарезьте имбирь тонкими полосками, залейте чистой водой, на малом огне доведите до кипения и варите четверть часа. После этого имбирный чай для похудения должен остыть примерно до температуры тела, тогда в него добавляют мед и сок лимона.

Известно, что в Голливуде этот рецепт расширяют за счет добавления трав. Так, Деми Мур пьет имбирный чай, где к вышеупомянутым меду и лимону добавляется мята или мелисса, а если вы хотите улучшить работу почек и мочевого пузыря, сочетайте имбирный чай для

похудения с листом брусники.

3. Третий вариант имбирного чая для похудения рекомендован тем, кому нужно сбросить большой вес. Здесь чай для похудения состоит из имбиря и чеснока из расчета 1 часть имбиря, 1 часть зубчики чеснока и 20 частей воды, настаивать в термосе четверть часа, процедить и принимать в течении дня.

И еще несколько важных моментов, касающихся имбирного чая для похудения. Вы можете использовать имбирь не только в дни активного похудения, а постоянно, заваривая его вместо с зеленым или черным чаем. Если пьете с медом, то разводите мед либо в теплом настое, либо кушайте мед с ложки. Лимона много не нужно, одной дольки в чашку вполне достаточно. Изготовив имбирный чай для похудения, обязательно его процеживайте, иначе состав будет слишком насыщенным. Вечером имбирный чай для похудения лучше не пить, потому что он бодрит. Готовя чай для похудения, режьте имбирь тоненькими лепестками, например с помощью картофелечистки. По объему берите кусок имбиря размером с небольшую сливу на два литра воды.