5 лучших напитков для здорового организма

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/5-luchshih-napitkov-dlya-zdorovogo-organizma/

1. С яблоком и корицей.
Очень мелко нарежьте одно яблоко и залейте 500 мл горячей воды, добавьте 1 ч. ложку молотой корицы, охладите и выпейте в течение дня.
Сочетание яблок и молотой корицы поможет нормализовать обмен веществ и очистить пищеварительный тракт.

2. На основе лимонного сока, имбиря и меда.
2 ст. ложки свеже выжатого лимонного сока смешайте с 200 мл теплой воды, добавьте 1 ч. ложку натурального меда, щепотку молотого имбиря.
Принимать натощак, за полчаса до завтрака. Это поможет очистить пищеварительную систему, укрепит стенки сосудов и подарит заряд жизненной энергии.

3. Имбирный напиток.
Небольшое количество свежего корня имбиря (3-4 см) очистить от кожуры и мелко нарезать, залить 1 литром горячей воды, довести до кипения и варить на среднем огне 10 мин., процедить.
После остывания добавьте щепотку молотой корицы и несколько столовых ложек сиропа шиповника.
Принимать в течение дня по 100-150 мл за полчаса до еды.
Нормализуется пищеварение, обмен веществ, напиток оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие.

4. Овощной сок.
Приготовьте свеже выжатый сок из 1 свеклы, 2 яблок и 4 стеблей сельдерея, принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день (утром и вечером) за полчаса до еды.

5. Коктейль здоровья.
Приготовьте свежевыжатые соки из 1 апельсина, 1 лимона и 1 моркови, смешайте с 100 мл минеральной воды. Пейте натощак за полчаса до еды. Этот коктейль - прекрасное средство от усталости.