Этот очищающий напиток нормализует обмен веществ и помогает сбросить вес

На 100 грамм:
Калорийность: **74.18 ккал.**
Белки: **3.95 г.**
Жиры: **2.03 г.**
Углеводы: **10.26 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/etot-ochishayushij-napitok-normalizuet-obmen-veshestv-i-pomogaet-sbrosit-ves/

Избавиться от лишнего веса, очистить организм от шлаков и токсинов, почувствовать прилив свежих сил и бодрости нам поможет обычная гречневая мука.

Сегодня я познакомлю Вас с замечательным, натуральным средством для оздоровления, которое поможет существенно улучшить состояние организма, это очищение кефиром и гречневой мукой.

Польза для здоровья:

- Понижение уровня сахара в крови и очищение сосудов;
- Очищение желудочно кишечного тракта, нормализация работы кишечника;
- Улучшение и нормализация обмена веществ;
- Улучшение работы поджелудочной железы.

Кефир и гречневая мука рецепт

Ингредиенты:
- гречневая крупа 1 столовая ложка
- кефир 1 стакан

Приготовление:

Готовить очищающую смесь рекомендуется вечером, чтобы утром выпить порцию целебного кефира с гречневой мукой.
Гречневую крупу размалываем в кофемолке, чтобы у нас получилась муку из гречки.
Полученную гречневую муку добавляем в кефир, хорошо перемешиваем и ставим в холодильник на одну ночь.

Как принимать:
Утром за пол часика до завтрака надо выпить целебное очищающее средство. Курс лечебного очищения 14 дней. Потом делаем перерыв один месяц, после перерыва курс можно повторить.