

Как приготовить жиросжигающие коктейли в домашних условиях: 4 рецепта



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kak-prigotovit-zhiroszhigayushie-koktejli-v-domashnih-usloviyah-4-recepta/>

Жиросжигающие коктейли весьма действенный способ ускорить процесс похудения. В частности, их регулярное употребление поможет тебе кушать меньше, ускорит обмен веществ и в короткие сроки уберет лишние сантиметры на талии. Тем более, что их несложно приготовить в домашних условиях из ингредиентов, которые точно есть на кухне каждой девушки.

Жиросжигающий коктейль из корицы и меда

Корица и мед весьма известные продукты для ускорения процесса похудения, а коктейль на

их основе поможет не только улучшить фигуру, но и очистить кожу лица. Для приготовления коктейля тебе понадобится стакан воды, чайная ложка корицы и чайная ложка меда. Смешай все ингредиенты, и дай настояться в течение нескольких часов. Специалисты советуют пить данный напиток сутра, натощак в течение месяца.

Как показывает практика, даже без дополнительных диет за это время уйдет 4 килограмма.

Чай с молоком и имбирем

Чай в сочетании с молоком способствует ускорению метаболизма. Рецепт приготовления напитка прост: нужно заварить качественный черный чай, и добавить чайник 4 столовые ложки нежирного молока. Для лучшего эффекта можно также обогатить напиток щепоткой мускатного ореха.

Примечательно, что данный напиток способствует уменьшению целлюлита, а также делает кожу более упругой. Пить его нужно три недели, понемногу, на протяжении всего дня.

Грейпфрутовый напиток

Для приготовления данного напитка тебе понадобится 500 мл воды, 1 грейпфрут и имбирь. Итак, имбирь натри на мелкой терке, грейпфрут разрежь пополам. Добавь данные ингредиенты в теплую воду, и дай настояться в течение ночи. Если тебе хочется сладкого, добавь в коктейль 2 чайные ложки меда.

Данный напиток помогает убрать жировую прослойку на теле. Пить его нужно ежедневно в течение месяца в любое удобное время.

Березовый коктейль

Коктейль из березовых листьев помогает убрать из организма всю лишнюю воду, избавляет от целлюлита, а также помогает снизить вес. На сегодняшний день его советуют своим пациентам в лучших клиниках, где лечат от лишнего веса. Итак, для приготовления чудо-напитка тебе понадобятся сухие листья березы.

На литр воды возьми 4 столовые ложки листьев. Вода должна быть горячая, но не кипятком. Добавь в напиток чайную ложку корицы и щепотку мускатного ореха. Дай настояться в течение 10 часов. Пей напиток 21 день небольшими порциями за 20 минут до каждого приема пищи.