Напитки для ускорения метаболизма

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/napitki-dlya-uskoreniya-metabolizma/

Приготовление и применение:

1-й рецепт для ускорения обмена веществ: необходимо тонко нарезать ломтиками одно яблоко, залить 300 мл воды и добавить десертную ложечку молотой корицы, дать настояться в прохладном месте два часа, после чего выпить перед отходом ко сну. Такое сочетание позволит вам ускорить метаболизм, вывести из организма лишнюю жидкость и легко «сжечь» жир.

2-й рецепт для ускорения метаболизма и улучшения работы ЖКТ: необходимо в один стакан кефира добавить десертную ложечку молотой корицы и половину десертной ложечки молотого корня имбиря, тщательно перемешать и выпивать дважды в день, утром и вечером.

3-й рецепт для ускорения метаболизма и укрепления организма: завариваем 300 мл натурального зеленого чая, добавляем к нему десертную ложечку корицы, и после того, когда он немного остынет чайную ложку меда, выпиваем за полчаса до обеда и за полчаса до

ужина.