

Ένα ρόφημα για να χάνεις 3 κιλά το μήνα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ρόφημα που σήμερα σας προτείνουμε θα σας βοηθήσει όχι μόνο να χάσετε κιλά αλλά και να αποφύγετε την κατακράτηση υγρών στον οργανισμό σας. Σε συνδυασμό

Η παρασκευή του είναι πολύ απλή.

Σε ίσες ποσότητες κάντε ένα μίγμα από:

Λουίζα

Μέντα

Πράσινο τσάι

Σημύδα

Τσουκνίδα

Μόλις αγοράσετε τα βότανα, περάστε τα λίγο από το μπλέντερ για να κονιοποιηθούν και αποθηκεύστε όλα μαζί (μίγμα) σε ένα αεροστεγές δοχείο.

Τρόπος παρασκευής: Σε μία κατσαρόλα ή μπρίκι προσθέστε νερό και περιμένετε μέχρι να βράσει. Μόλις βράσει, απομακρύνετε από τη φωτιά, προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας από το μίγμα βοτάνων (για κάθε 1 ένα φλιτζάνι νερό), περιμένετε 10' και στραγγίζετε καλά.

Δοσολογία: 3 φλιτζάνια/ ημέρα ή Σε 1 λίτρο νερό ρίχνετε 2-3 κουταλιές της σούπας από το μίγμα, το μουλιάζετε για 10' σε καυτό νερό και το πίνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας σαν νερό. Μπορείτε να βάλετε παγάκια και στικ κανέλλας και να το απολαύσετε ευχάριστα τις ζεστές ημέρες του καλοκαιριού.

Το συγκεκριμένο αφέψημα ενυδατώνει την επιδερμίδα, βοηθάει στην αποβολή των τοξινών και της περίσσειας ποσότητας υγρών, μειώνει την κυτταρίτιδα, αυξάνει τις καύσεις και συμβάλλει στο αδυνάτισμα.

Κία Καραγιάννη, Διαιτολόγος- Διατροφολόγος

Πηγές: enikos.gr- pentapostagma.gr