

Ароматна вода сваля 3 кг за 4 дни

Диетоложката Синтия Сас разработи диета с пиенето на ароматна вода.

Тя използва мента с вода.Тази напитка топи 3 кг за 4 дни.

Причини за бързото отслабване

Бистрата вода помага за бързото топене на килограми защото има отрицателни калории.За преработването на 500 г се изразходва 50 калории. Водата има и други качества - притъпява чувството на глад и изхвърля плаката от организма.

Рецепта за вода с мента

Продукти

2 литра вода

Пресен джинджифил, настърган

1 средноголяма краставица, нарязана на шайби

1 среден лимон, нарязан на резенчета

12 листенца мента

Посочените съставки се поставят в кана.Тя се оставя да престои една нощ в хладилника, за да се смесят всички аромати, след което е готова за консумация. Пие се по една чаша при всяко хранене.