

Rețetă de Slăbit cu 3+1 Ingrediente “SECRETE” care Topesc Grăsimea din Talie



Rețetă de Slăbit cu 3+1 Ingrediente “SECRETE” care Topesc Grăsimea din Talie



Limonada care slăbește! De fapt, nu există niciun secret în această băutură – este o limonadă pentru slăbit simplă și eficientă. Această Rețetă de Slăbit cu Trei Ingrediente „Secrete” care Topesc Grăsimea din Talie este ușor accesibilă și poate fi folosită în orice perioadă a anului. Așa cum probabil știți deja, nu sunt adeptul dietelor stricte, ci prefer un stil de viață sănătos și activ, unde echilibrul natural își găsește locul. Utilizând doar 4 ingrediente – apă, lămâie, ghimbir, și scorțișoară – poți ajuta corpul să elimine o parte semnificativă din toxine, să rămână bine hidratat, energizat și cu un tonus bun.

Aceste ingrediente – **apa, lămâia, ghimbirul și scorțișoara** – sunt alese special pentru a te ajuta în lupta cu grăsimile.

- 2 L apă
- 70 g ghimbir rădăcină

- 2 batoane de scorțișoară
- 2 lămâi

1. Curăță ghimbirul și taie-l în fâșii subțiri sau bucăți mici. Taie lămâile în sferturi.



2. Pune apa într-o oală și adu-o la punctul de fierbere.

3. După ce apa începe să fiarbă, oprește focul și adaugă ghimbirul, lămâile și tijele de scorțișoară.

4. Storce sucul din lămâi în apa fierbinte și lasă cojile în infuzie.

5. Acoperă oala cu un capac și lasă amestecul să se infuzeze și să se răcească complet, cel puțin 3-4 ore sau peste noapte.

6. Strecoară lichidul pentru a îndepărta bucățile de ghimbir și resturile de lămâie.



7. Transferă limonada într-o carafă sau sticle și păstrează-o la frigider.

