



DETOX

Que vous essayez de perdre du poids ou vous voulez simplement vous sentir en meilleure santé, l'un des meilleurs moyens pour débarrasser votre corps des toxines nocives est de boire de l'eau. Juste 6-8 verres chaque jour vous aidera à vous garder hydraté et de garder vos organes vitaux dans leur meilleur état de santé possible.

Vous avez besoin d'un pichet d'eau et quelques framboises ainsi que du pamplemousse en tranche, des concombres, des poires et d'un brin de menthe fraîche. Vous pouvez également ajouter des citrons et des limes. Il suffit d'ajouter tous les ingrédients dans le pichet et laissez-le reposer pendant quelques heures pour que les saveurs se combinent. Faire un nouveau pichet chaque jour pour garder la fraîcheur. Celui-ci va stimuler votre métabolisme, vous aider à brûler les graisses, et débusquer toutes les toxines qui vous font sentir léthargique.



Cette eau est délicieuse et sans calories, aide à débarrasser votre corps des toxines nocives. Il contribue également à stimuler votre métabolisme. Vous aurez besoin d'un pichet rempli d'eau de source. Vous avez besoin d'une pomme coupée en fines tranches (quel que soit votre type préféré) et un bâton de cannelle. Il suffit d'ajouter les ingrédients à votre eau et couvrir environ la moitié de la cruche avec de la glace avant de le remplir avec de l'eau. Laissez reposer au réfrigérateur pendant une heure ou deux avant de servir. Vous pouvez ajouter des tranches de pomme supplémentaires ou de cannelle, si vous préférez un goût plus fort.



Cette eau non seulement débarrasse votre corps des toxines, mais aide à éliminer la graisse de votre corps. Les concombres sont diurétiques peuvent vous aider à éviter la rétention d'eau. Citrons et limes aident à éliminer les toxines de votre tube digestif et pamplemousses vous aident à brûler les graisses. Il suffit d'ajouter dans votre eau, un pamplemousse couper en tranche, 1/2 concombre (tranches), 1/2 citron et de lime (tranches) et quelques feuilles de menthe. Laissez reposer les ingrédients dans le réfrigérateur pendant quelques heures avant de servir et boire tout au long de la journée.