



Режим за сваляне на килограми с мед и канела

За сваляне на килограми всяка сутрин половин час преди закуска и вечер преди сън се пие на гладно мед и канела. Ако този режим се спазва строго, и най-дебелият може да регулира теглото си, тъй като комбинацията от мед и канела има силен топящ мазнините ефект.

Какви са пропорциите при диетата с мед и канела?

Съотношението е 1/2 ч.л. канела, 1 ч.ч. вода, 1 ч.л. мед. Може да се приготви и по-голямо количество, важно е да бъдат спазени пропорциите. Водата се слага да заври, след това се залива канелата и се оставя да престои 30 мин. Медът се добавя, когато течността е изстудена, за да не бъдат разрушена полезните вещества. Половината смес се изпива преди сън, другата се оставя в хладилника и се изпива сутринта.

Как действа диетата с мед и канела?

Теглото и талията се регулират в резултат на пречистващия ефект на храносмилателния тракт. Канелата и медът унищожават гъбичките и бактериите, които

ДИЕТА С МЕД И КАНЕЛА

Автор: admin

забавят храносмилането.