



Напълнете ваната с гореща вода и изсипете в нея килограм морска сол.

Полежете в солената вана около двадесет минути – за това време солта буквално ще изтегли излишната вода от тялото ви. След ваната трябва да последва студен душ - за контраст. Приятната изненада след това ще е, че ще влезете по-лесно в тясната пола. Гледайте да се храните правилно, за да не възвърнете изгубеното в солената вана.