

# Bevanda sciogli grasso, prepariamoci per l'estate



## Bevanda sciogli grasso, prepariamoci per l'estate

A volte le soluzioni sono più semplici di quanto possiamo immaginare, per perdere un po' di peso, non decine di kg chiaramente, può essere davvero facile come bere un bicchier d'acqua, letteralmente ☐

Alcuni alimenti naturali, come ad esempio il limone, lo zenzero ecc ... hanno proprietà dimagranti, con i quali si può fare una gustosa bevanda sciogli grasso, che oltretutto è

anche fresca e molto dissetante, per cui ha un doppio effetto piacevole.

## **Come preparare la bevanda sciogli grasso**

Gli ingredienti di questa bevanda sono molto comuni, e sono:

Acqua leggera naturale

Limone

Zenzero

Cetriolo

Menta

Tutti alimenti naturali che possiamo trovare con facilità, ora passiamo alla preparazione, per altro facilissima:

Tagliare a fettine sottili un limone e un cetriolo di medie dimensioni, grattugiare lo zenzero nella quantità di almeno un paio di cucchiaini, prendere una ventina di foglie di menta di cui la metà andranno triturate mentre le altre appena pestate, mettere il tutto dentro una caraffa da almeno un litro e aggiungere l'acqua naturale possibilmente molto leggera, lasciare macerare per qualche ora e bere fresca durante la giornata.

Qualora la caraffa non abbia un filtro, si può versare l'acqua in una bottiglia che può essere conservata più comodamente.

## **Stimolare il metabolismo**

Questi elementi stimolano il metabolismo, favoriscono la diuresi e di conseguenza fanno perdere peso, alcuni affermano che si può dimagrire anche qualche kilo in una settimana, anche se non ci giurerei, a meno che non si tratti di un semi-digiuno a base di quest'acqua speciale.

Tuttavia gli effetti sono positivi, la combinazione di

zenzero, limone, cetriolo e menta, sono alimenti che hanno tutti separatamente delle ottime proprietà, vitaminiche e nutrizionali, ma hanno anche degli elementi estremamente positivi per la stimolazione del nostro metabolismo, ed è questo, infatti, che se ben oliato ci mantiene in forma fisica ottimale e non ci fa accumulare peso!

Comunque da provare, al limite sarà gustosa e dissetante.