

TISANA SCIUGLI GRASSO

Le tisane sciogli grasso sono facili da preparare, buone e dissetanti.

Alcune poi sono anche molto efficaci contro grasso e sovrappeso .

Qui di seguito troverai la ricetta della mia preferita sia per il suo piacevole gusto sia per la sua comprovata efficacia.

***Zenzero, Limone e the verde,
praticamente una bomba.***

Proprietà.

1.ZENZERO



Preziosissimo, grazie alla sua azione termogenica, lo zenzero velocizza il metabolismo ed aiuta a bruciare i grassi più velocemente .

Lo zenzero è un ottimo antiossidante, aiuta a mantenere a lungo il senso di sazietà.

Inoltre è dimostrato scientificamente che aiuta a combattere l'obesità.

In assoluto, lo zenzero è il miglior rimedio naturale per dimagrire, l'unico ad essere validato scientificamente al 100%.

2. LIMONE



Il limone stimola il metabolismo, favorendo la perdita di peso, inoltre aiuta a depurare l'organismo .

E' un ottimo digestivo naturale e costituisce un'abbondante fonte di Vita.C. cioè un potente antiossidante

3. THÈ VERDE



Il tè verde velocizza il metabolismo ed è ottimo per per perdere peso.

Ha inoltre un alto contenuto di antiossidanti, riduce la fame ed è energizzante.

Ottimo anche per ritenzione idrica e cellulite.

Procedimento



Fai bollire lo zenzero per circa 15 minuti poi tappa la pentola e lascia riposare per un'ora almeno
Aggiungi il the verde e per ultimo spremi un limone biologico.



Ti consiglio di consumare questa bevanda la mattina oppure fino a metà pomeriggio, non la sera perché questa tisana è anche energizzante e quindi potrebbe non favorire il sonno.

Se riesci a bere questa tisana con regolarità ogni giorno, già' dopo una settimana noterai un piacevolissimo effetto di leggerezza.

