

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή είναι το κλειδί για όποι-ον επιθυμεί να χάσει κάποια περιττά κιλά. Υπάρχουν κάποιες τροφές, επίσης, και κάποια ροφήματα που...

μπορούν να σας βοηθήσουν στην προσπάθειά σας να χάσετε βάρος, καθώ ς λειτουργούν σαν λιποδιαλύτες.
Δείτε κάποια από αυτά που μπορείτε να απολαμβάνετε...
1. Λου□ζα
Πρόκειται για ένα βότανο που βοηθάει στο κάψιμο του περιττού λίπους και επίσης ρυθμίζει τον μεταβολισμό. Επιπλέον είναι ένα ρόφημα που περιορίζει τις λιγούρες.
2. Φυσικός χυμός γκρέιπφρουτ
Ο χυμός γκρέιπφρουτ είναι πλούσιος σε βιταμίνες, ενισχύει την άμυνα του οργανισμού και βοηθά στην πέψη. Το ιδανικό είναι να τους αντικαταστήσετε με ένα αλκοολούχο ποτό που θέλετε να πιείτε.
3. Μέντα
Το συγκεκριμένο βότανο προκαλεί διούρηση και βοηθά στη μείωση της κυτταρίτιδας. Βράστε νερό και έπειτα ρίξτε μέσα στο φλιτζάνι σας 1 κ.γ μέντα. Μπορεί να καταναλώ σετε μέχρι και 3 ποτήρια τη μέρα.

baby.gr