

Zdrava voda za mršavljenje



težina: **lako**

za: **0** osoba

vreme pripreme: **15** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1,5 l** prokuvane vode
- **1** limun
- **1** krastavac
- **1 kašika** đumbira
- **3-5 listova** sveže nane

Priprema

U hladnu prokuvanu vodu dodati iseckan limun i krastavac, ne morate guliti krastavac sa korom ga ostavite. Đumbir oljuštiti i izrendati ili ga sitno iseci, i ubaciti listove nane. Spremiti je uveče i ostaviti je u frižideru da se sastojci puste svoje sokove, i piti je ujutru.

Savet

Voda nema neki ukus. Pije se tokom celog dana do 8 čaša, meni ova mera traje 2 dana. Najbitnije je da se popoije ujutru i uveče na prazan stomak. Ovaj recept sam dobila od fitnes instruktorka, kao jednu vrstu detoksa.