Dlaczego ten codzienny poranny nawyk pomaga oczyścić organizm, przyspiesza metabolizm, poprawia trawienie i ...?

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

sok z cytryny - 1/2 szt.
woda - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Dlaczego warto pić wodę z sokiem z cytryny?
Cytryny mają silne działanie alkalizujące, są antybakteryjne i działają przeciw wirusowo oraz wspomagają układ odpornościowy. Czyszczą od wewnątrz cały układ pokarmowy i wątrobę. Zawierają witaminę C, B-kompleks, wapń, żelazo, magnez, pektyny, bioflawonoidy, potas, a nawet błonnik.
Czy wiesz, że cytryny mimo iż w smaku kwaśne są uważane za jeden z najbardziej alkalizujących produktów żywnościowych jaki istnieje? Sok zawarty w cytrynach jest zasadotwórczy i nie zakwasza ale wręcz odkwasza organizm.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do lekko ciepłej wody wkropić cytrynę.