

Сладкое лекарство для стройности

Если вы думаете, что сбросить лишний вес очень тяжело, то должны вас обрадовать: это – реально. Главное, набраться терпения ежедневно и строго придерживаться нашего совета, принимая вкусную и полезную смесь для похудения. Не сомневайтесь, она – работает!



Состав лекарства для стройности

Каждый вечер перед сном берем пол-литровую стеклянную банку, кладем туда 5 штук кураги, 5 штук чернослива и небольшую горстку темного изюма. Все это заливаем до краев кипятком, накрываем и оставляем на ночь. Просто и доступно, не правда ли?

Как принимать сладкое лекарство

Приготовленный с вечера состав – это и есть ваш завтрак. Сначала сливаете жидкость из банки, медленно, маленькими глотками выпиваете ее. Спустя полчаса надо съесть размокшие сухофрукты. Ешьте также не спеша, хорошо пережевывая каждый фрукт.

Главное, до самого обеда больше ничего не есть и, тем более, не перекусывать. Допускается пару стаканов чистой питьевой воды, или минерализованной без газа.

Как долго принимать и каков результат

Для начала попробуйте аккуратно применять рецепт в течение 1,5-2 недель без единого перерыва, а потом взвесьтесь и очень удивитесь. Как минимум, потеряете пару килограммов веса.

Преимущества метода состоит в том, что не нужны специальные диеты, заморочки с выбором продуктов, а, тем более, голодание. Рекомендуемый завтрак содержит множество полезных для организма веществ, и ваше здоровье нисколько не пострадает, а наоборот, улучшится. А если такой завтрак войдет в привычку, то стройность вы не потеряете.

Важно: тем, кто страдает сахарным диабетом, следует сначала обсудить этот метод с врачом, потому что сухофрукты содержат большое количество углеводов.