



Kolejne święta za nami, podobnie jak mnóstwo pysznego jedzenia. Nadciąga rzeczywistość i przychodzą refleksje, że może jednak za dużo tego było? Przybyło tu i ówdzie, i to nie mięśni, a raczej niezbyt lubianego tłuszczu. :) Wypadałoby nieco zadbać o własne ciało - tym bardziej, że za kilka miesięcy wakacje!

Z pomocą przyjdzie nam napój, który najsmaczniejszy może nie jest, za to doskonale radzi sobie ze spalaniem tkanki tłuszczowej. Oczywiście nie stanowi on cudownej recepty na pozbycie się zbędnych kilogramów, ale z pewnością wspomogę, jeśli tylko konsekwentnie będziemy go spożywać.

### Składniki:

- sok z 1 cytryny wraz ze skórką
- 1/4 łyżeczki mielonej papryki chili
- 1 łyżka octu jabłkowego

### Przygotowanie:

Obieramy cytrynę i skórkę zalewamy 240 ml gorącej wody. Po upływie 10 minut dolewamy sok z cytryny, ocet i wsypujemy chili. Mieszymy porządnie przed każdym łykiem. Pijemy napój po każdym posiłku (przygotowana ilość powinna wystarczyć na trzy razy).

### A jak to działa?

**Sok z cytryny** spowalnia odkładanie się tkanki tłuszczowej, a zawarty w skórce polikosanol pomaga spalać tłuszcz.

**Ocet jabłkowy** rozcieńcza tłuszcz, dzięki czemu łatwiej pozbywamy się go z organizmu.

**Mielone chili** dzięki kapsaicynie pobudza układ nerwowy do wytwarzania ciepła w organizmie, a to z kolei wspomaga proces spalania kalorii. Dodatkowo zwiększa przemianę materii, trawienie oraz stymuluje proces spalania tłuszczu.

To co, chudniemy? ;)