



Comment perdre des kilos en 9 recettes



Recette 1

Mettre : 2 cuillères à soupe de jus de citron,
1 cuillère à soupe de piment de Cayenne,
1 cuillère à soupe de gingembre,
300 ml d'eau
dans un blender, mixer
et consommer le matin avant le petit-déjeuner.

Recette 3

Mettre : 6 cuillères à soupe de jus de citron,
5 tomates,
4 gousses d'ail,
5 glaçons,
500 ml d'eau
dans un blender, mixer.
Consommer le matin avant le petit-déjeuner.

Recette 5

Mettre : 5 jus de citron,
2 tasses de persil finement haché,
5 tiges de céleri finement haché,
1 litre d'eau,
dans un blender, mixer.
Consommez 2 verres, 3 fois par jour sur un
estomac vide.
Faire une pause de 10 jours et recommencer.

Recette 7

Mettre : 2 cm de gingembre frais,
150 gr. de raifort,
5 jus de citron,
2 cuillères à soupe de cannelle,
3 cuillères à soupe de miel,
1 litre d'eau,
dans un blender, mixer.
Mettre le mélange dans un bocal.
Prendre 1 cuillère à café deux fois par jour, avant
les repas pendant 3 semaines
et faire une pause de 3 semaines.



Recette 9

Mettre : 3 cm concombre,
1 pomme,
1 poignée d'épinards,
1 verre d'eau,
dans un blender, mixer et boire.



Recette 2

Mettre : 1 jus de citron,
1 cuillère à café de vinaigre de cidre,
1 cuillère à café de miel,
1 cm de racine de gingembre frais,
1 tasse d'eau à température ambiante
dans un blender, mixer
et consommer le matin avant le petit-déjeuner.

Recette 4

Mettre dans 250 ml d'eau bouillante
1 cuillère à café de cannelle.
Laisser macérer pendant 30 minutes.
Une fois l'eau refroidie, ajoutez 2 cuillère à café
de miel.
Placez votre boisson au réfrigérateur.
Consommez 1 tasse de cette boisson avant de
dormir.

Recette 6

Mettre dans 2 litres d'eau
1 cuillère à café de gingembre fraîchement râpé,
1 concombre pelé et en fines rondelles,
1 citron avec la peau et coupé en fines rondelles,
12 feuilles de menthe verte,
Placez votre boisson au réfrigérateur.
Boire le jour suivant, en commençant dès le matin
à jeun.

Recette 8

Mettre : 2 pommes coupées en fines rondelles,
2 bâtons de cannelle,
1 litre d'eau,
dans un bocal.
Mettez la dans le réfrigérateur pendant la nuit.
A boire pendant la journée.
Le soir, versez de la nouvelle eau pour le
lendemain.
Le quatrième jour, remplacer pommes et cannelle.
La cure dure 1 mois.
Faire une pause de 15 jours.