

## Recette naturelle pour brûler les graisses et perdre du poids



### Préparation pour 1 semaine

Piquer  
21 figes séchées  
et les mettre dans  
200 ml de vinaigre de cidre.

Consommer 1 à 3 figes  
par jour  
le matin à jeun.

*Attendre une semaine  
si vous devez  
recommencer la cure.*



### Pourquoi ce mélange.

Les **figes** sont faibles en calories ( 3 figes séchées = 60 calories ),

Et elles sont riches en fer, calcium, potassium et autres nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Sa forte teneur en fibres favorise le sentiment de satiété et aide à perdre du poids et à stimuler le système digestif.

Les figes séchées, riches en magnésium , luttent efficacement contre la constipation et facilitent le transit intestinal.

Le **vinaigre de cidre** est riche en magnésium, en calcium, en soufre, en fer, en phosphore et en vitamines B et D.

Il stimule le métabolisme et permet de réguler l'absorption des graisses grâce à la pectine (fibre), ce qui aide à réduire les graisses accumulées dans le corps.

Il est aussi connu pour réduire le taux de cholestérol dans le sang et favoriser la régénération des cellules.

