

## Recette pour maigrir rapidement



Dans une bouteille en verre, mettre :  
1/2 cuillère à café de cannelle,  
1 citron entier coupé en tranches,  
3 cuillères à café de cumin,  
2 cuillères à café de gingembre râpé.  
Verser de l'eau bouillonnante.  
Fermez aussitôt votre bouteille pour ne pas laisser les vapeurs s'échapper.  
Laisser refroidir l'ensemble pendant une nuit.  
Prendre 1 verre 20 minutes avant chaque repas trois fois par jours.  
Répéter chaque jour jusqu'à obtention du résultat voulu.



**Ne convient pas aux femmes enceintes et aux personnes souffrant d'ulcères gastriques.**



La cannelle a des propriétés calmantes et réduit la graisse du sang, tout en régulant la glycémie. C'est aussi un bon digestif.

Le citron élimine les toxines et agit efficacement sur la digestion.



Le cumin empêche la graisse de s'accumuler, élimine les ballonnements et combat la constipation.

Le gingembre est un coupe faim et un excellent antioxydant, il facilite la digestion et diminue les ballonnements.

