














Remèdes de grand mère pour maigrir vite

	<p>Ail : Mélanger 1 gousse d'ail dans du lait bouilli. Il faut attendre que le lait réduise de moitié et la boisson minceur est prête.</p>		<p>Artichaut : Boire l'eau de cuisson des artichauts a un effet diurétique.</p>
<p>Café : Pour maigrir des cuisses, se masser les cuisses avec du marc de café.</p>		<p>Cannelle : La cannelle a la vertu de stimuler le métabolisme ce qui amplifie la fonte des graisses.</p>	
	<p>Citron : Presser 1 citron dans 2 litre d'eau et de se désaltérer avec ce breuvage toute la journée.</p>		<p>Gingembre : Éplucher un peu de gingembre et de le laisser se diffuser dans une eau bouillante. Boire tiède ou froid.</p>
<p>Menthe : Mâcher des feuilles de menthe vous évite de grignoter et de prendre du poids.</p>		<p>Œuf : L'œuf est riche en protéine mais le jaune est extrêmement riche en calories. Donc pour éviter cet apport riche, nos grands mères consommaient parfois le blanc uniquement.</p>	
	<p>Ortie : Faire bouillir 1 poignée de feuilles d'ortie dans 50 cl d'eau.</p>		<p>Persil : Le persil est diurétique, il combat la rétention d'eau et régule correctement le taux de sucre dans le sang.</p>
<p>Poivre : Le poivre a des vertus minceur car il aide à la digestion ce qui permet de brûler les graisses plus facilement.</p>		<p>Pomme : Manger une pomme 30 minutes avant le repas aidera à moins manger.</p>	
	<p>Pomme de terre : Les patates froides développent l'amidon qui n'est pas assimilé sous forme de graisse. S'en faire une salade est excellent pour maigrir.</p>		<p>Reine des prés : Elle est connue pour réduire la cellulite. Son action diurétique dissout des graisses et agit contre la rétention d'eau.</p>

<p>Salade : Prendre une bonne portion de salade en entrée est un bon moyen de se caler dès le début du repas ce évite de manger trop.</p>		<p>Sommeil : Dormir 8 heures par nuit donne une meilleure mine et aide aussi à perdre du poids indirectement.</p>	
	<p>Soupe : Manger une de soupe légumes, le soir, aide à tenir le coup jusqu'au lendemain.</p>		<p>Thé vert : Le thé vert est un aliment minceur si on le consomme quotidiennement. Il permet de s'hydrater correctement et il booste le métabolisme qui brûle jusqu'à 80 calories en plus par jour.</p>
<p>Tomate : Manger une tomate crue le matin permet de maigrir et aide à réguler le taux de cholestérol.</p>		<p>Vinaigre de cidre : Boire une cuillère à café avant chaque repas ou le diluer dans une bouteille d'eau de se désaltérer avec ce breuvage toute la journée.</p>	
<p>Un petit plus</p>			
<p>Ne pas manger après 19h : Vous allez être presque 12 heures sans apport calorique donc l'organisme puise plus facilement dans ses réserves de graisses.</p>			

