

Comment faire dégonfler le ventre en 60 secondes avec cette recette simple

Il y a un moyen facile de réduire votre tour de ventre, c'est l'eau de Sassy. Elle porte le nom de sa créatrice Cynthia Sass qui l'a créée pour le « Flat Belly Diet » (régime ventre plat). Cette recette transforme l'eau ordinaire en une boisson miracle qui peut faire des merveilles pour votre santé. Elle ne contient presque pas de calories et peut même aider à améliorer votre digestion.

L'eau de Sassy est un élément clé du programme de régime ventre plat. Et il y a une bonne raison à cela. Vous voyez, vous pourriez répondre aux exigences d'hydratation de votre corps en buvant huit verres d'eau, mais il y a certaines choses qui doivent vous préoccuper : l'équilibre de votre fluide corporel (électrolyte) et la rétention d'eau.

Boire de l'eau de Sassy peut aider à faciliter une bonne digestion et ses ingrédients sont juste là pour donner un coup de pouce. Le gingembre, le concombre, le citron et la menthe peuvent améliorer votre bien-être de nombreuses façons.

Dégonfler le ventre en 60 secondes

Ingrédients

2 litres d'eau

1 cuillère à café de gingembre fraîchement râpé

1 concombre, pelé et en fines rondelles

1 citron bio de préférence, en fines rondelles

12 feuilles de menthe verte

Instructions:

Ne pelez pas le citron

Mélangez tous les ingrédients dans un grand pichet

Laissez reposer le mélange au réfrigérateur toute la nuit

Buvez l'eau de Sassy pendant le jour suivant, en commençant dès le matin

Vidéo comment faire dégonfler le ventre en 60 secondes :

Le citron et l'eau citronnée sont parfaits pour faire perdre du poids. Le citron est un diurétique naturel et c'est un aliment alcalinisant qui fournit un pH équilibré.

Le concombre est un diurétique nutritif. Il stimule la fonction rénale qui brûle les graisses par l'urine. Cette fonction est essentielle pour perdre du poids sainement.

La menthe verte. Elle est bien connue pour avoir un effet calmant sur le ventre. Elle vous aide également à améliorer la digestion.

Le gingembre est l'un des ingrédients les plus impressionnants de cette recette. Il a un goût et une odeur qui sont merveilleux et il offre de nombreux bienfaits pour la santé. Le gingembre est très utile pour calmer votre tube digestif et il est prouvé qu'il combat le cancer.

Source: Prevention, Cynthia Sass

<http://www.sante-nutrition.org/comment-faire-degonfler-le-ventre-en-60-secondes-avec-cette-recette-simple/#more-16861>