

Perdre sa graisse abdominale

1. L'infusion de fleur de Jamaïque

La fleur de Jamaïque est l'une des meilleures plantes naturelles pour mincir et obtenir un ventre plat.

Elle est riche en antioxydants, elle élimine la graisse, elle renouvelle les tissus et renforce les muscles.

Vous pouvez la trouver dans les magasins naturels ou dans les herboristeries.

Ingrédients

10 grammes de fleur de Jamaïque (dans les herboristeries, on la trouve en sachets, prête à l'emploi)
1 verre d'eau (200 ml)

Préparation

Mettez à bouillir le verre d'eau. Quand il bout, ajoutez la fleur de Jamaïque et laissez cuire durant 15 minutes.

Une fois le temps écoulé, éteignez le feu et laissez reposer pendant 10 minutes.

Filtrez le contenu et buvez-en deux fois par jour, pendant 10 jours, et reposez-vous pendant 5 jours.

L'infusion de Jamaïque peut aussi se prendre froide et accompagnée de glaçons.

Elle est délicieuse et a une couleur rouge très agréable.

2. L'infusion à la cannelle et au laurier

cannelle-et-laurier-500x375

Ingrédients

Une branche de cannelle (3 g)

2 feuilles de laurier

1 verre d'eau (200 ml)

Préparation

Comme toujours, commencez à mettre de l'eau à bouillir, et ensuite ajoutez la cannelle en bâton et les feuilles de laurier.

Laissez infuser pendant 20 minutes puis reposer pendant 10 minutes, avant de filtrer tout le contenu pour obtenir l'infusion seule.

Buvez-en chaque matin à jeun pendant 10 jours. Reposez-vous une semaine et recommencez.

3. L'infusion de sauge, de miel et de citron

Miel-nervosite-500x365

Ingrédients

15 g de sauge fraîche ou sèche

1 litre d'eau

Le jus d'un citron

Une cuillerée de miel (25 g)

Préparation

Réalisez une infusion avec l'eau, la sauge et le miel durant 20 minutes.

Une fois le temps écoulé, laissez reposer pendant 15 minutes et filtrez tout le contenu.

Ensuite, vous pouvez ajouter le jus de citron. Buvez cette eau médicinale tout au long de la journée, étant donné qu'il s'agit de l'une de meilleures infusions « réductrices ».

Vous pouvez suivre le traitement pendant 5 jours et vous reposer durant les 5 jours suivants. Vous verrez que cela vous apportera de bons résultats !