7 рецептів води насиченої фруктами

Досить пити переповнені хімією соки та газовану солодку воду!

Звичайна вода насичена смаками та властивостями фруктів допоможе вам побороти вашу прив’язаність до солодких напоїв, напоїть організм потрібною водою та допоможе виводити з нього токсини.

Фрукти насичують воду природнім цукром та витонченими смаковими властивостями. Такий напій допоможе вам схуднути, полегшить стрес, спалюватиме жир та приборкає ваше бажання з’їсти щось солодке.

Пити воду потрібно. Рекомендується вживати чоловікам не менше 3 л а жінкам не менше 2 л в води в день. Щоб зробити цей процес легшим та смачнішими – збагатіть свою воду фруктами та зеленню. Споживати її захочеться більше і ви з легкістю вип’єте необхідну вашу денну норму води.

Рецепти води насиченої фруктами

Апельсин, лайм, лимон, м’ята, виноград

Такий набір складників води насиченої фруктами містить багато вітаміну С. Вона покращить роботу вашої імунної сиистеми, допоможе схуднути – вимиє токсини з вашого організму.

Мандарини, зелений чай і м’ята

Така насичена фруктами вода наповнена складниками для покращення обміну речовин, – вона допоможе вам схуднути швидко.

Полуниця, кавун і м’ята

Вода настояна на такому складі фруктів сповнена свіжості літнього дня. Також вона заспокоїть, наситить вітаміном С та допоможе вивести зайву рідину з організму.

Малина, імбир та базилік

Така насичена вода містить омоложуючі компоненти. Вона допоможе зменшити запалення та набряк.

Кавун, м’ята і огірок

Воду з кавуном та огірком завжди корисно використовувати у сонячні дні, коли є великий ризик обезводження. А м’ята – фантастичне доповнення цього корисного напою.

Лимон, огірок і м’ята

Цей склад допомагає боротися із здуттям та має насичений бадьорий присмак.

Манго, лайм та базилік

Цей солодко-кислий напій один з найкращих.

Пиймо з користю!

Джерело: http://medfond.com