

LEMONIADA Z CYTRYNĄ I MIĘTĄ

- ✓ Sparz cytrynę, pokrój w plastry, wrzuć kilka listków mięty i zalej wodą.
- ✓ Wstaw do lodówki, najlepiej pić mocno schłodzone z kostkami lodu.
- ✓ Do smaku możesz użyć np. kiwi, limonki, pomarańczy, truskawek. Przy okazji nadadzą kolor i osłodzą lemoniadę.

PORADA: Do lemoniady sprawdza się stój z kranikiem- możesz go kupić w sklepach Pelcowizna.

Lemoniada to jeden z najbardziej orzeźwiających napojów, które gasi pragnienie zaledwie w kilka sekund.

- jest bardzo smaczny, ale ma również liczne **korzyści zdrowotne**.
- Jest to środek bogaty w witaminy oraz liczne składniki mineralne, które odżywiają ciało i poprawiają ogólne funkcjonowanie organizmu.
- Zaleca się, aby sięgać po nią codziennie rano, na czczo. Będzie to skuteczny sposób na pobudzenie organizmu, przyspieszenie procesu odchudzania i inne bodźce zdrowotne.

7 głównych zdrowotnych korzyści wynikających z picia lemoniady każdego ranka

1. **Poprawa trawienia** Pozwala na usunięcie wszelkich toksyn z przewodu pokarmowego. Pomaga w zwalczeniu niestrawności, zgagi i wzdęć. **Stymuluje organizm** do regularnego wypróżniania i wspomaga produkcję żółci.
2. **Wzmocnienie odporności** Witamina C stymuluje układ odpornościowy i chroni przed zachorowaniem na grypę.
3. **Zastrzyk energetyczny** Lemoniada to zdrowy napój energetyzujący, który poprawia samopoczucie, dodaje sił na cały dzień i dodatkowo poprawia także nastrój.
4. **Wspomaga odchudzanie** Lemoniada wspomaga zdrowe odchudzanie, ogranicza uczucie głodu pomiędzy głównymi posiłkami i zapobiega złemu nawykowi podjadania.
5. **Wykazuje właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe** Lemoniada ma niezwykle silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Jest skuteczna w zwalczaniu grypy i przeziębień, łagodzi także ból gardła.
6. **Pobudza pracę mózgu** Napój cytrynowy jest bogaty w **potas** i **magnez**, który korzystnie wpływa na pracę mózgu. Skutecznie łagodzi stres i zwalcza stany depresyjne.
7. **Walka z rakiem** Dowiedziono, że codzienne spożywanie wody cytrynowej zmniejsza ryzyko zachorowania na mnóstwo odmian nowotworów. Dzieje się tak z powodu dużej zawartości silnych przeciwutleniaczy.