

# Prova bikini: preparati con Limone e Cicoria!

scritto da fmadmin | Giugno 7, 2017



La prova bikini si sta avvicinando e, se come tutte noi, anche tu stai cercando tutti i rimedi possibili ed immaginabili per sentirti sicura di indossare quel bikini che tanto ti piace, prova con il LIMONE e la CICORIA!

## LIMONE



### 1) ACQUA E LIMONE

Ogni mattina, appena sveglia bevi una tazza di acqua tiepida e limone.

L'acqua con il limone ha un forte potere alcalino e aiuta a regolarizzare il transito intestinale. In più è un forte depurante e disintossicante.

### 2) TISANA ZENZERO E LIMONE

Drenante, depurativa e sfiziosa questa tisana è perfetta per eliminare le tossine dal corpo che ci rendono gonfie e "spente".

Come si prepara?

Pulire le radici di zenzero, lavarle e tagliarle o

grattuggiarle.

Tagliare a fettine sottili un limone mantenendo la scorza.

Far bollire in un pentolino un paio di tazze d'acqua. Quando l'acqua raggiunge la temperatura di ebollizione, spegnere il fuoco e mettere in infusione le radici di zenzero e le fette di limone.

Lasciare riposare per una decina di minuti.

Versare nelle tazze e... depuratevi!

## **CICORIA**



Si tratta di un'erba spontanea molto amara, consigliata soprattutto a chi soffre di affaticamento epatico. Infatti, aiuta il drenaggio del fegato e stimola la secrezione biliare, azione connessa anche ad un miglioramento della digestione.

Contiene uno zucchero molto prezioso per il nostro intestino: l'inulina, un prebiotico che stimola lo sviluppo di una flora batterica positiva e fermentativa; altri effetti salutistici della cicoria sono la sua blanda azione lassativa, ipoglicemizzante e cardiotonica (regolarizza la frequenza cardiaca), oltre che l'importante contributo dato ai reni.

si consiglia di mangiarla cruda in insalata, oppure di berne l'acqua di cottura al mattino a digiuno