

Bříško se ztratí a metabolismus se zrychlí. Stačí jen přidat do kávy toto

dran.webnoviny.sk/brusko-sa-strati-a-metabolizmus-sa-zrychli-staci-len-pridat-do-kavy-toto

frenky

18. decembra 2022

reklama:



Bříško se ztratí a metabolismus se zrychlí. Stačí jen přidat do kávy toto Foto: www.gettyimages.com

Není pochyb o tom, že káva je nejoblíbenějším ranním nápojem na světě. Na jedné straně okamžitě zvýší vaši energetickou hladinu a připraví vás příští den. Navíc má řadu dalších zdravotních výhod, jako je zlepšení metabolismu, když je používána v rozumném množství, udržuje vaše srdce zdravé. Přimícháním těchto účinných látek do kávy rychle shodíte pár kilo navíc, aniž byste museli držet dietu nebo měnit životní styl.

Proč je tato kombinace tak silná?

1. Skořice je velmi prospěšná pro vaše zdraví. Je to spolehlivý protizánětlivý prostředek, který snižuje zánět v těle. Navíc je nabitý antioxidanty. Snižuje také hladinu cukru v krvi zvýšením metabolismu. Podporuje štěpení cukru, který se přeměňuje na energii. V tomto receptu skořice zabraňuje hromadění tělesného tuku.

2. Kokosový olej je dalším darem přírody, který nabízí dlouhý seznam zdravotních výhod. Skládá se především z tuků se středně dlouhým řetězcem, které trávicí systém posílá přímo do jater. Nejlepší výhodou kokosového oleje při hubnutí je, že přirozeně nastavuje

metabolický proces a efektivněji spaluje tuky.

3. Med sice obsahuje spoustu cukru, ale je to přírodní cukr, který tělo přeměňuje na energii. Med je bohatý na esenciální minerály, jako jsou soli železa, zinek, vápník, draslík a fosfor. Kromě toho med obsahuje niacin, kyselinu listovou, vitamin C, riboflavin a vitamin B6.

Co potřebuješ

- 1/2 šálky medu
- 3/4 šálku kokosového oleje
- 1 lžička skořice
- 1 lžička kakaa (volitelně)

Pastu promíchejte smícháním všech účinných látek dohromady. Uchovávejte ve skleněné nádobě v chladničce.

Příprava

Přidejte 1-2 lžičky směsi do šálku čerstvě uvařené kávy. Dobře promíchejte a vychutnejte si svůj ranní nápoj pro spalování tuků!

reklama:

Sdílet

Bezplatný email jednou týdně s novinkami z DRAN.cz:

podmínkami používání a potvrzuji, že jsem se seznámil s ochranou osobních údajů