5 Ιανουαρίου 2017

# Το απόλυτο χειμωνιάτικο ρόφημα που αδυνατίζει!

/ Γενικά Θέματα





**Αυτό είναι τοχειμωνιάτικο ρόφημα που αδυνατίζει**

Αναζητάτε ένα ρόφημα γευστικό που θα σας ζεστάνει τις κρύες μέρες του χειμώνα και θα ανακουφίσει τον λαιμό σας; Σας έχουμε το ιδανικό, το οποίο μάλιστα έχει και αδυνατιστική δράση!

Το μόνο που χρειάζεστε για να το φτιάξετε είναι τρία πολύ απλά υλικά που σίγουρα υπάρχουν ήδη στην κουζίνα σας!

Το «μαγικό» ρόφημα δεν περιλαμβάνει τίποτα παραπάνω από λεμόνι, μέλι και λίγη κανέλα, τα οποία θα πρέπει να αναμείξετε σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό. Τα τρία υλικά έχουν διαπιστωμένα οφέλη για την υγεία, κυρίως όσον αφορά τη διευκόλυνση της πέψης.

Η κανέλα χρησιμοποιείται για τις φαρμακευτικές της ιδιότητες εδώ και αιώνες, κυρίως χάρη στην αντιφλεγμονώδη δράση της και για τη σημαντική περιεκτικότητά της σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

Μελέτες δείχνουν επίσης ότι μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της χοληστερόλης σε διαβητικούς και ότι προωθεί την απώλεια λίπους. Το μέλι έχει αντιβακτηριδιακή δράση και είναι για πολλούς καλή εναλλακτική αντί της επεξεργασμένης ζάχαρης. Τέλος, το λεμόνι είναι πλούσιο σε βιταμίνες.

Όπως αναφέρει η Αλίσα Ράμσι της Ακαδημίας Διατροφής και Διαιτολογίας, ο

συνδυασμός λεμόνι-μέλι είναι κυρίως αυτός που έχει οφέλη ως προς το σωματικό βάρος, αφού βοηθά να αντιμετωπιστεί το φούσκωμα.

Βάλτε λοιπόν σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό, μία κουταλιά της σούπας μέλι, μία κουταλιά της σούπας λεμόνι και μία κουταλιά του γλυκού κανέλα, καθίστε αναπαυτικά μπροστά στο τζάκι και απολαύστε το απόλυτο χειμωνιάτικο ρόφημα!

**Πηγή:** onlycy.com